

A portrait of Bernard Laurance, a man with short brown hair and a light beard, smiling warmly. He is wearing a dark blue or black jacket over a grey collared shirt. The background is a solid, dark blue color.

BERNARD  
LAURANCE

# LA CUISINE DE BERNARD

Mes 180 meilleures recettes

Flammarion



# **LA CUISINE DE BERNARD**

Photographies de Claire Curt et Amélie Roche  
Réalisation des recettes : Bernard Laurance  
Conception graphique et mise en pages : Delphine Delastre  
©Flammarion, Paris, 2021  
N° d'édition : L.01EPMN001240-N001  
ISBN : 978-2-0802-5691-1  
Dépôt légal : septembre 2021  
Tous droits réservés

**BERNARD  
LAURANCE**

# **LA CUISINE DE BERNARD**



Flammarion

## SALÉ

SABLÉS SALÉS 12

CHIPS DE CHOU KALE 14

BEIGNETS ANDALOUS AUX AUBERGINES 17

CRACKERS HOLLANDAIS AUX GRAINES 18

FALAFELS 20

COXINHAS 23

SAMOUSSAS AGNEAU MENTHE PETIT POIS 26

PÂTE DE NOIX DE CAJOU À L'ANETH 29

TERRINE VEGAN COMME UN FOIE GRAS 30

BRUSCHETTAS 32

BRUSCHETTAS AUX SAUCISSES 32

BRUSCHETTAS À LA TOMATE, AU BASILIC ET À L'HUILE D'OLIVE 34

BRUSCHETTAS AUX AUBERGINES, AU PESTO, AUX PIGNONS ET AU PARMESAN 34

BRUSCHETTAS AUX CHAMPIGNONS ET AUX NOISETTES 35

TAPENADE DE GRAINES DE TOURNESOL AUX TOMATES SÉCHÉES 37

BOUCHÉES THAÏLANDAISES AUX CREVETTES 38

BOUCHÉES CROUSTILLANTES AUX DATTES ET AU BLEU 41

ACCRA DE MORUE 42

PÃO DE QUEIJO 44

TARAMA 46

TARAMA ROYAL AU CRABE 46

TARAMA AUX CREVETTES 46

TARAMA AU WASABI 46

TARAMA AU PIMENT D'ESPELETTE 46

BALLOTINS THAÏS FRITS AU PORC 49

KIBBEHS 51

FEUILLETÉS GRECS 52

ELIOPITA, FEUILLETÉS ENROULÉS AUX OLIVES ET FROMAGE DE BREBIS 52

PISSALADIÈRE 54

SIU MAI 56

MOULES FROIDES EN SAUCE À L'ESTRAGON 59

BAHJJIS AUX OIGNONS 61

SALMOREJO 62

BEIGNETS DE TARO À LA VIANDE 64

FROMAGE GREC FRIT AUX FLOCONS D'AVOINE 66

GRAVLAX DE SAUMON 69

BÁNH CUÒN 71

FONDS D'ARTICHAUTS NORVÉGIENS 72

MAKIS 74

MAKIS INVERSÉS 75

MAKIS À LA FEUILLE DE RIZ 75

ROULEAUX DE LÉGUMES CRUS ET QUINOA 79

ROULEAUX DE PRINTEMPS 80

BŒUF À LA CITRONNELLE 83

TARTARE DE SAUMON AUX AVOCATS ET À LA MANGUE 84

BOULETTES DE RIZ GLUANT AU PORC 87  
GUA BAO 88  
RAVIOLIS TRANSPARENTS AUX LÉGUMES 91  
WOK DE RICE CAKES AUX CHAMPIGNONS 95  
TAKOYAKI 96  
TAMALES 100  
SALADE DE COUSCOUS GÉANT AUX CANNEBERGES ET NOIX DE PÉCAN 103  
SALADE DE QUINOA AUX FRUITS SECS 105  
KIBBEHS VÉGÉTALENS 107  
POMMES DE TERRE AU SÉSAME NOIR ET SAUMON CRU AUX HERBES DE FLORE 108  
TARTELETTES AUX OIGNONS 110  
TARTES MAISON 112  
TARTES AUX SHIITAKES 114  
QUICHE ÉPAISSE AU SAUMON ET ÉPINARDS 115  
BRICKS AU THON ET À L'ŒUF 117  
PASTILLA AUX OIGNONS CONFITS 119  
TARTE CAROTTE, GINGEMBRE ET FRUITS SECS 120  
RAVIOLIS GRILLÉS PÉKINOIS AU PORC ET CHOU 122  
DAUBE DE PETER 125  
SOUPE AZTÈQUE 128  
TATAKI DE GAËLLE 130  
TAMAGOYAKI 132  
PELMENIS 134  
ÉPINARDS AUX GRAINES DE SEIGLE ET CRÈME DE SOJA 137  
GALETTES DE POLENTA AUX CHAMPIGNONS 139  
DAN DAN NOODLES 140  
NOUILLES CROUSTILLANTES 142  
APOUM BAPOUM 144  
TAPIOCA BRÉSILIEUNE AUX AUBERGINES 146  
FARCE AUX AUBERGINES 148  
GNOCCHIS DE POMMES DE TERRE 149  
GNOCCHIS FOURRÉS AU PESTO 150  
PÂTES AUX ŒUFS FRAIS 152  
KÄSESPÄTZLE 155  
RAVIOLIS GÉANTS À LA COURGE BUTTERNUT ET À LA RICOTTA 159  
BBQ RIBS 161  
BŒUF CROUSTILLANT AU CARAMEL ET AU POIVRE 163  
RIZ FRIT AUX CREVETTES, BASILIC THÁI ET NOIX DE CAJOU 164  
KORMA DE LÉGUMES 166  
NAANS 168  
COUSCOUS BERBÈRE 169  
TFAYA 170  
POËLÉE DE LÉGUMES ANCIENS SUR LIT DE CRESSON 173  
TAJINE DE LÉGUMES 175  
CHILI BLANC 176  
RISOTTO CITRON SAFRAN ET NOIX DE SAINT-JACQUES 178  
PAD THÁI 180  
PAD SI IO 182  
CARBONADE FLAMANDE 184  
POULET AU CITRON CONFIT 187

PASTILLA AU POULET 189  
MOQUECA DE BAHIA 193  
NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET AU SEITAN 194  
OJJA 196  
BURGERS AU PULLED BEEF ET AVOCAT 199  
BURGER VÉGÉTALIEN 200  
BUNS À BURGER EXTRA MOELLEUX AU YUDANE 203  
TAJINE DE VEAU AUX ARTICHAUTS ET PETITS POIS 204  
CURRY PANANG PORC LITCHIS 207  
GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX CÈPES ET AUX MORILLES, MAGRET GRILLÉ 208  
BŒUF BOURGUIGNON 210  
BŒUF BOURGUIGNON À LA SAUCE PIMENTÉE 213  
CASSOULET 214

## SUCRÉ

TARTE TATIN 218  
CARROT CAKE 221  
BUTTERSCOTCH PIE 225  
CASTAGNEUSE 227  
PERLES COCO VAPEUR ET MAQIU 228  
MAQIU 230  
CANELÉS 231  
GRANOLA CACAO CACAHUÈTES COCO 234  
PASTEIS DE NATA 237  
BACI DI DAMA 240  
PUDDING DE PERLES DU JAPON AU LAIT DE COCO, GELÉE DE FRAISE 242  
CHEESECAKE 244  
GÂTEAU CRU À L'ORANGE ET AUX CANNEBERGES 246  
COOKIE MOELLEUX GÉANT CUIT EN MOULE 249  
L'ASSASSIN 250  
GRANOLA BARS 255  
MILLASSON 257  
COOKIES CLASSIQUE 258  
COOKIES TOUT CHOCOLAT 258  
COOKIES MOELLEUX AU BEURRE DE CACHUÈTES 258  
COOKIES GÉANTS NEW-YORKAIS NOIX ET CHOCOLAT 261  
POWER COOKIES 265  
GÂTEAU INDIEN À LA SEMOULE ET AUX CAROTTES 267  
TARTE SCANDALEUSE 268  
MILLE-FEUILLE VANILLE 270  
GÂTEAU RENVERSÉ POMMES NOIX ET MIEL 275  
PAVLOVA 277  
TARTE AUX FRAISES 278  
DUTCH BABY AUX MYRTILLES, RICOTTA ET CITRON 280  
SABLÉS FOURRÉS AU PRALINÉ OU AUX NOIX 282  
TARTE AUX NOIX DE PÉCAN 285  
GÂTEAUX CRUS AUX NOIX DE PÉCAN 287  
CAKE VÉGÉTALIEN AUX FRUITS SECS 289

BLONDIES FOURRÉS CHOCOLAT 290  
BLONDIES AU BEURRE NOISETTE, CHOCOLAT BLANC ET NOIX DE MACADAMIA 292  
BABKA NEW-YORKAISE À LA CANNELLE 295  
BABKA À LA PISTACHE ET FLEUR D'ORANGER, MÉTHODE YUDANE 296  
MACARONS À LA GANACHE MERVEILLEUSE VANILLE OU FLEUR D'ORANGER 298  
MACARONS AU CITRON 301  
MACARONS À LA FRAMBOISE 302  
MACARONS AU CARAMEL AU BEURRE SALÉ 304  
MACARONS À LA GANACHE MERVEILLEUSE COCO 306  
SABLÉS CHOCO-NOISETTES SANS GLUTEN 307  
CLAFOUTIS AUX CERISES 311  
ROCAMBOLE 313  
GULAB JAMUN 315  
LES MADELEINES DE L'IMPOSSIBLE 316  
CARRÉS CROUSTILLANTS AU BEURRE DE CACAHUÈTES, CHOCOLAT ET CÉRÉALES CRAQUANTES 319  
BAKLAWAS AUX AMANDES 320  
GÂTEAU MYRTILLES AMANDES CITRON VERT 325  
FLAPJACKS, LES MEILLEURS DU MONDE ! 326  
TARTE FERREROCHER DE JEANNE 328  
CORNES DE GAZELLES MAROCAINES 331  
MONTECAOS 335  
TUILES AUX AMANDES 337  
AMANDIER 338  
GÂTEAU AUX NOIX DE MON PAPA 340  
GÂTEAU FONDANT PÊCHE AMANDE 342  
RAHAT LOUKOUMS 344  
FEUILLETÉS ROULÉS LIBANAIS AUX NOIX DE CAJOU ET MIEL MAISON 347  
BRADJ 350  
SABLÉS AU SARRASIN 353  
DOCES DE FRUTAS SECAS 355  
MAAMOUL DATTES NOIX 357  
FAR BRETON 358  
GÂTEAUX DE LUNE 360  
HAVREFLARNS 363  
BROYÉ DU POITOU 366  
SABLES GÉANTS DE MES RÊVES 368

RECETTES DE BASE 370  
PÂTE BRISÉE 370  
PÂTE FEUILLETÉE INVERSÉE 370  
PÂTE SUCRÉE 372  
MIEL MAISON 373  
PRALINÉ 373  
MACARONS À LA MERINGUE ITALIENNE 374  
SAUCE PIMENTÉE MAISON 375  
HARISSA 375

INDEX 376  
REMERCIEMENTS 383



## La transmission...

Transmettre mon goût pour la cuisine a toujours été l'une de mes plus grandes passions. À travers tous les dîners où j'ai reçu du monde, à travers mon blog depuis 2010, à travers les livres, les émissions, les ateliers. Il est en général un peu dangereux de lancer une conversation culinaire avec moi, car je me transforme en un véritable moulin à paroles et ma passion devient très vite contagieuse.

Mais cette joie de partager mes envies et mes idées me vient de ma maman qui a toujours eu un sens et un goût aiguisés pour nous faire de délicieux plats. J'ai toujours entraîné avec elle en cuisine et je me souviens de tous les repas, les buffets, les goûters, les desserts, les sauces, les œufs pochés, les fruits de mer en Bretagne, les soufflés, les salades composées, les glaces, mais aussi parfois les ratages, que nous avons préparés ensemble. Sans s'en rendre compte, elle a planté cette graine dans mon esprit, qui a depuis germé considérablement et sans elle, rien de tout ce que j'ai réalisé n'aurait existé.

Nous nous complétions totalement pour recevoir du monde, et elle me laissait parfois volontiers faire les desserts, la précision des grammages correspondant peut-être moins à sons sens inné du goût, à sa façon naturelle d'associer les ingrédients entre eux. Étant déjà d'un naturel gourmand, cuisiner tout cela ensemble n'a fait qu'attiser mon appétit d'ogre, ma soif d'apprendre et de comprendre, mais aussi à mon tour mon envie de transmettre. Mes deux parents m'ont aussi communiqué le goût du voyage, de la découverte des plats d'autres contrées.

Avec l'âge, j'ai regardé un petit coup en arrière et je me suis aperçu que toutes les passions que j'ai aujourd'hui, sont exactement les mêmes depuis mon enfance : la cuisine, le piano, la musique, la magie, les voyages, la gemmologie. Elles m'ont été inculquées par eux deux. Je suis donc un vrai mélange de mes parents, même si la cuisine a pris chez moi des proportions gargantuesques !

C'est peut-être aussi sans doute le cas dans votre famille : le repas n'étant pas encore terminé que l'on discute déjà de ce que l'on va préparer ensuite. Quelle joie de s'imaginer les bons moments à cuisiner le dîner, à peine la dernière bouchée du déjeuner enfournée !

La transmission de la cuisine dans toutes les familles autour du globe, quel que soit le pays, est ce qui me rend le plus heureux. Comme je le dis souvent, je préfère mille fois apprendre avec une grand-mère à plier les cornes de gazelles au Maroc, plutôt que de dresser un plat magnifique, à la façon d'un chef étoilé. Je me retrouve beaucoup plus dans ces gestes qui peuvent paraître simples, mais qui sont au final chargés de notre histoire commune, qui ont mis des générations à se mettre au point pour arriver à ce qui est à mes yeux, l'excellence des traditions du monde.

La transmission continue aujourd'hui pour moi avec ce livre dans lequel vous trouverez mes recettes préférées de quatre de mes livres, auxquelles j'en ai ajouté trente inédites et délicieuses. Vous y verrez plein de merveilles goûtées lors de mes voyages ou expérimentées depuis mon enfance, mais également quelques unes qui m'ont été apprises pas des amis chers à mes yeux : Flore, Gaëlle, Touria, Myriam, Peter, Clo, et bien évidemment comme vous l'aurez deviné, par ma maman à qui je dédie cet ouvrage. Et pour que ces recettes vivent et prennent tout leur sens, je souhaite qu'à votre tour, même si je pense bien que vous le faites déjà, vous transmettiez à votre entourage votre joie de cuisiner pour profiter de repas riches en rires et en délices.

Car au final, qu'y-a-t'il de plus important ?

Bernard Laurance



# SALÉE



# SABLÉS SALÉS

Ces sablés sont idéaux pour accompagner les apéritifs, avec un verre de vin ou de champagne. Ils sont croustillants et friables à souhait. Deux recettes simples, rapides à préparer et délicieuses à déguster. Je vous donne tout d'abord la recette de mes sablés salés du Sud, à l'huile d'olive et aux herbes de Provence, puis celle de mes sablés au piment d'Espelette et à l'agasse, légèrement sucrés et pimentés. Les deux sont très différentes, mais absolument irrésistibles.



**Temps de préparation** 10 mn

**Temps de repos** 1 heure

**Temps de cuisson** 15 mn



**Pour 30 à 40 sablés**

## SABLÉS SALÉS DU SUD

50 g de parmesan

¼ de cuillerée à café de sel

1 cuillerée à café de romarin séché

1 cuillerée à café de thym séché

70 g de beurre salé mou

45 g d'huile d'olive

1 œuf

180 g de farine

## SABLÉS AU PIMENT D'ESPELETTE

180 g de farine

20 g de sucre

1/2 cuillerée à café

de piment d'Espelette

3 g de sel

60 g d'agasse finement râpée

(ou de parmesan)

115 g de beurre demi-sel froid et coupé

en petits morceaux

1 œuf

## SABLÉS SALÉS DU SUD

### Étape 1

Mettez le parmesan râpé, le sel, les herbes, le beurre, l'huile d'olive et l'œuf dans un bol et mélangez bien pour obtenir une crème homogène. Ajoutez la farine d'un coup, puis mélangez jusqu'à homogénéisation de la pâte mais pas plus.

### Étape 2

Pour réaliser des sablés très fins, je mets la pâte dans un pistolet à biscuit sans la douille de sortie, c'est un ustensile qui ressemble à un pistolet à mastic. Je laisse reposer le tout pendant 1 heure au frais avant de couper des tranches de pâte en poussant d'un seul cran. Vous pouvez aussi rouler la pâte en un boudin de 4 à 5 cm de diamètre puis couper des tranches. L'important est de les couper assez finement pour faire des sablés très croustillants.

### Étape 3

Faites cuire sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé, 15 min à 180 °C, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis laissez refroidir sur une grille.

Conservez-les dans une boîte hermétique.

## SABLÉS AU PIMENT D'ESPELETTE

### Étape 1

Mélangez tous les ingrédients sauf l'œuf dans la cuve du batteur avec la feuille ou du bout des doigts.

Quand le tout devient sableux, ajoutez l'œuf et mélangez juste assez pour que la pâte devienne homogène, sans insister.

### Étape 2

Emballer-la dans un film étirable et placez 1 heure au frais. Etalez-la sur 5 mm d'épaisseur sur un papier sulfurisé en vous aidant au besoin d'un peu de farine. Découpez les sablés à l'emporte-pièce.

### Étape 3

Placez sur une plaque à pâtisserie et faites cuire 15 à 20 min à 180 °C, puis laissez refroidir sur grille. Conservez dans une boîte hermétique.



# CHIPS DE CHOU KALE

J'ai découvert ces chips récemment aux États-Unis. J'en suis immédiatement tombé amoureux, car je pouvais les déguster sans complexe, étant donné qu'elles sont séchées et non frites. Mais vu le prix du paquet et le fait de devoir y aller pour m'en procurer, il me fallait trouver un moyen de les faire à la maison. On achète aujourd'hui très facilement du chou kale, ce chou frisé revenu à la mode récemment. J'ai été très surpris d'obtenir immédiatement un résultat encore meilleur que celui du commerce. J'y mets des graines de tournesol et du poivron rouge pour des chips ultra-croustillantes et savoureuses, parfaites pour un apéritif haut en couleur.



**Temps de trempage des graines** 2 heures  
**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de séchage** 12 heures



**Pour 6 personnes**

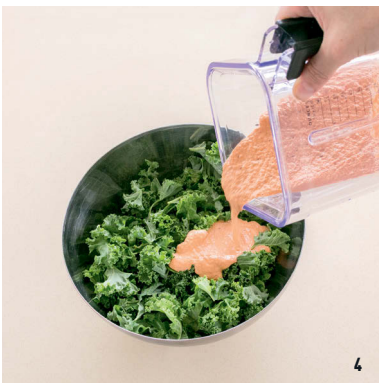
220 g de graines de tournesol  
 180 g de poivron rouge  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 50 g de flocons de levure maltée  
 80 ml d'eau  
 400 g de chou kale nettoyé  
 10 g de sel

## Étape 1

Mettez tout d'abord les 220 g de graines de tournesol à tremper dans un grand volume d'eau tiède pendant 2 heures (2). Elles vont gonfler et presque doubler de volume. Au bout de ce temps, égouttez-les bien. Placez-les dans un blender avec le poivron rouge équeuté, vidé de ses graines et pesé (3). Versez l'huile d'olive, les flocons de levure maltée et le sel. Commencez à mixer à grande vitesse et versez l'eau progressivement pour faciliter le broyage. Vous allez obtenir un liquide lisse et assez épais.

## Étape 2

Lavez votre chou kale et retirez la nervure centrale. Déchirez les feuilles grossièrement. Essorez-les comme une salade. Placez-en la moitié dans un grand récipient puis versez la moitié de la purée de graines de tournesol (4). Mélangez à la main pour bien imprégner toutes les feuilles (5). N'hésitez pas à bien malaxer sans écraser pour autant les feuilles.





### Étape 3

Placez ensuite le chou sur une grille de votre four ou bien dans un déshydrateur électrique. Ne le tassez pas, mais les feuilles peuvent se toucher sans aucun problème (6). Faites la même chose avec l'autre moitié des ingrédients pour avoir deux plaques au total.

Si votre four a une fonction déshydratation (parfois on ne sait même pas que notre four fait cela) il vous demandera sans doute d'entre-ouvrir la porte pendant le séchage pour permettre à la vapeur produite de s'échapper. Dans mon four, je les fais sécher 7 heures. Les chips sont ultra-croustillantes. Vous pouvez aussi les faire sécher au déshydrateur pendant 12 heures.

La dernière option est de les mettre au four à 60 °C (th. 2), porte entre-ouverte pendant au moins 6 heures. Il faut aussi adapter à votre four. Le problème de faire sécher à plus haute température, est que vous risquez de cuire le chou au lieu de le sécher.

### Étape 4

Quand les chips sont prêtes, racler doucement la grille avec une spatule pour les décoller sans les briser. Placez-les immédiatement en boîte hermétique. Elles peuvent ainsi se conserver des semaines. Si elles commencent malgré tout à ramollir, replacez-les au four pour les sécher de nouveau.

# BEIGNETS ANDALOUS AUX AUBERGINES

Pour cette recette, je me suis directement inspiré des beignets que j'avais pu déguster à Cadix lors d'un séjour chez mon amie Leticia. Je me souviens de leur texture incroyable : croustillante à l'extérieur et fondante à l'intérieur. Le goût si intense vient de la friture à l'huile d'olive, très répandue en Espagne. Le salmorejo se marie à merveille avec ces beignets et on pourra les plonger directement dans un bol de cette incroyable soupe froide. Le résultat va faire frémir vos papilles...



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** quelques minutes  
à la friture



**Pour 16 beignets**

2 petites aubergines  
(elles sont moins amères)  
1 ou 2 œufs  
Chapelure  
Huile d'olive  
Sel

## Étape 1

Lavez les aubergines. Épluchez-les avec un économe, coupez-les en quartiers, puis chaque quartier en deux dans la longueur. Vous avez alors 8 tranches de tailles égales.

## Étape 2

Battez 1 ou 2 œufs en omelette puis plongez-y les morceaux d'aubergines.

## Étape 3

Versez la chapelure dans un grand récipient. Prélevez des quartiers en enlevant l'excédent d'œuf battu puis roulez-les dans la chapelure. Secouez bien pour répartir celle-ci sur toute la surface de l'aubergine.

## Étape 4

Chauffez une petite casserole d'huile d'olive. Quand elle est bien chaude, placez quelques tranches d'aubergines panées. Retournez-les quand elles sont bien dorées. Quand les beignets sont bien cuits et dorés uniformément, sortez-les de la friture et laissez-les quelques instants sur un papier absorbant. Faites cuire le reste des aubergines de la même façon.

Les beignets encore brûlants, dégustez-les avec le salmorejo bien froid. Il suffit alors de plonger les beignets dans la soupe !

# CRACKERS HOLLANDAIS AUX GRAINES

Lors de l'une de mes balades culinaires à Amsterdam, je suis tombé nez à nez sur une vitrine qui contenait tous ces beaux crackers dont je suis immédiatement tombé amoureux. J'en ai acheté un gros paquet de toutes les sortes, je les ai analysés sous toutes les coutures, puis je suis rentré dans mon atelier pour les reproduire. Maintenant que je sais les faire, je ne m'arrête plus !  
Ils seront délicieux avec des pâtes végétales ou du fromage.



**Temps de préparation** 10 mn

**Temps de repos** 1 heure

**Temps de cuisson** 40-45 mn



**Pour une plaque de 30 x 40 cm**

270 g de farine intégrale de petit épeautre

70 g d'huile d'olive

2 g de sel

¼ de cuillerée à café

de levure chimique

125 g d'eau

125 g de graines de tournesol

« Colle » pour graines :

1 cuillerée à café de sucre glace

dilué dans 2 cuillerées à café d'eau

150 g de graines de courges,

de tournesol

ou 100 g de cheddar râpé

## Étape 1

Dans la cuve de votre robot ou dans un récipient, placez la farine intégrale de petit épeautre avec l'huile d'olive, le sel et la levure chimique. Je préfère ici mettre de la levure chimique car cela donnera un excellent résultat et il sera plus facile d'étaler la pâte qui restera plate, sans risque qu'elle ne gonfle avant cuisson. Mélangez avec la feuille de votre robot, ou à la cuillère si vous faites sans. L'huile doit bien enrober la farine.

## Étape 2

Changez, pour cette fois placer le crochet pétrisseur. Versez alors l'eau puis pétrissez la pâte pendant 5 min. Elle doit être bien lisse et souple au toucher. Elle tire vers le jaune, cela est dû à la farine intégrale de petit épeautre.

## Étape 3

Ajoutez les graines de tournesol. Je mets dans la pâte 125 g de graines de tournesol, quel que soit l'élément que je mets dessus en plus. Mélangez bien pour bien incorporer les graines de tournesol. Placez la pâte dans un film étirable puis au frais pendant 1 heure pour qu'elle s'assouplisse encore plus.

## Étape 4

Au bout de ce temps, coupez un papier sulfurisé de la taille de la plaque allant au four, en général 30 x 40 cm. Saupoudrez d'un peu de farine intégrale de petit épeautre et farinez également la pâte. Placez-la sur le papier, puis étalez-la au rouleau à pâtisserie à la taille de celui-ci.

## Étape 5

Une fois la pâte étalée, choisissez l'élément que vous placerez dessus : graines de tournesol, graines de courges ou fromage râpé. Pour ce dernier, vous pouvez directement le verser sur le dessus de la pâte. Pour les graines, mélangez le sucre glace et l'eau de la « colle » pour graines. Placez cette eau sucrée au pinceau sur le dessus de la pâte, puis parsemez des graines choisies.

## Étape 6

Transvasez le papier avec la pâte sur une plaque à pâtisserie puis faites cuire au four à 170 °C pendant 35 à 40 min.

Pour avoir une belle découpe, je les sors au bout de 15 min de cuisson, car la pâte est encore un peu molle et ne se rétractera plus, puis je les découpe à la roulette à pizza. Je les fais ensuite cuire le temps restant pour avoir une belle coloration.

Laissez refroidir les crackers puis placez-les en boîte hermétique.



# FALAFELS

J'aime les falafels, j'adore les falafels ! Que dis-je, j'en suis fou ! Bien croustillants et dorés, ils sont tout tendres à l'intérieur. Et puis c'est tellement facile à faire, que l'on aurait bien tort de s'en priver... Je vous donne ici ma version qui est l'exacte copie des falafels que l'on trouve dans la rue des Rosiers à Paris.

J'ai habité au Caire pendant quelques mois et les falafels (taâmia en Égypte) y étaient aussi délicieux.

C'est donc un souvenir précieux qui me revient à chaque fois que je croque dans l'un d'eux.

On trouvera bien sûr des variantes régionales et nationales...

En un mot : adaptez la recette au goût qui vous plaît !

En tout cas, avec mes conseils, il n'y a pas de raison de ne pas les réussir !



**Temps de trempage** 24 heures  
suivant la recette choisie

**Temps de préparation** 15 mn

**Temps de cuisson** quelques minutes  
à la friture



**Pour 6 personnes**

500 g de pois chiches secs  
ou fèves sèches

6 gousses d'ail

1/2 bouquet de persil plat (ou 30 g)

1/2 bouquet de coriandre (ou 30 g)

1/2 oignon

1 cuillerée à café  
de bicarbonate de sodium

1 cuillerée à soupe de sésame doré

2 cuillerées à café

de coriandre en poudre

2 cuillerées à café de cumin  
en poudre

1/2 cuillerée à café de piment

en poudre

Sel, poivre

## Étape 1

Mettez à tremper les pois chiches (ou les fèves) la veille dans de l'eau froide. Il suffit de les laisser tremper 24 heures. N'essayez pas cette recette avec des pois chiches en boîte : cela ne fonctionnerait pas.

## Étape 2

Le lendemain, égouttez bien les pois chiches puis essuyez-les parfaitement dans un linge propre ou du papier absorbant. Il faut vraiment que les pois chiches soient secs. Humides ou en boîte, les falafels se délitéraient à la cuisson, tout simplement car ils ont trop d'eau. Si vous prenez bien soin de les sécher, alors les falafels seront parfaits !

## Étape 3

Mettez les pois chiches dans un mixeur (ou un hachoir à viande). Ajoutez les épices : coriandre en poudre, cumin, piment, sel et bicarbonate de sodium. Mettez également la coriandre fraîche et le persil, les gousses d'ail et l'oignon (pensez à bien sécher les herbes après les avoir lavées avant de les mettre dans le mixeur ! L'eau est vraiment indésirable dans cette recette). Mixez par à-coups pour obtenir une pâte qui colle un peu sans devenir une purée lisse. En laissant 1 minute au mixeur, vous obtiendrez déjà cette belle texture avec de minuscules morceaux. Si vous tassez cette pâte, elle s'agglomère : c'est ce que l'on cherche. Il faut mixer suffisamment tout de même pour éviter le délitement de la pâte dans l'huile chaude.

## Étape 4

Versez la pâte dans un bol puis ajoutez les graines de sésame grillées et mélangez soigneusement. La belle pâte à falafels est prête. Le roi du falafel, l'as du falafel... c'est vous maintenant !

## Étape 5

Pour former les falafels, il existe un ustensile que l'on trouve facilement sur internet. Il s'agit de la cuillère à falafel que vous voyez sur la photo. On y tasse la pâte et on pousse un petit taquet qui fait sortir un beau falafel. Vous pourrez utiliser une cuillère à boule de glace. Il suffit de la remplir à ras bord, en tassant bien puis de sortir cette demi-boule ainsi formée. Vous pourrez alors presser un peu la pâte pour avoir la forme presque parfaite du falafel. Vous pourrez aussi façonner les boulettes avec vos mains et en les pressant bien.





Pour 4 personnes

20 falafels  
4 tomates  
Salade à volonté  
Huile d'olive

**SAUCE TAHINÉ**

70 g de tahiné (crème de sésame)  
50 ml de jus de citron  
1/2 gousse d'ail écrasée  
40 g d'eau  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
2 pincées de sel

**Étape 6**

Faites chauffer votre friteuse ou une casserole d'huile. Placez les falafels un par un dans l'huile bien chaude. Ils doivent brunir doucement. S'ils se colorent trop vite, ils ne seront pas cuits à l'intérieur. Il faut donc leur laisser un peu de temps pour qu'intérieur et extérieur soient bien cuits. Placez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Vous pouvez les déguster bien chauds ou en congeler une partie. Il vous suffit alors de les réchauffer à four chaud pendant une dizaine de minutes pour qu'ils retrouvent leur texture croustillante.

**PROFITEZ D'AVOIR DES FALAFELS « MAISON » POUR EN FAIRE UNE SALADE**

Mélangez les ingrédients de la sauce. Coupez les tomates en morceaux. Dans chaque assiette, mettez un lit de salade, placez 5 falafels, des cubes de tomates, arrosez de sauce tahiné puis arrosez d'huile d'olive. C'est tout et c'est divin !

# COXINHAS

Typiquement brésiliennes, ces deux petites choses délicieuses, les coxinhas et les bolinhos de queijo, se trouvent facilement dans les restaurants ou à emporter pour manger sur le pouce dans la rue. Elles sont délicieusement bourratives mais à chaque fois que je vais là-bas, je réclame mes « coxinhas » au poulet et mes boulettes frites au fromage. La pâte est identique dans les deux recettes et seuls la forme et l'intérieur diffèrent.



**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de cuisson** quelques minutes



**Pour 24 petites coxinhas au poulet**

## POUR LA FARCE

3 gros blancs de poulets  
1 oignon  
1 tout petit bouquet de persil  
1 trait de ketchup  
(principalement pour la couleur)  
Huile  
Sel, poivre

## POUR LA PÂTE

460 g de farine  
50 g de beurre demi-sel  
2 lingots de bouillon de poule  
750 ml d'eau de cuisson du poulet  
1 œuf  
Chapelure  
Huile pour friture

## POUR LES BOLINHOS DE QUEIJO

même pâte  
250 g d'emmental coupé en cubes  
1 œuf  
Chapelure  
Huile pour friture

### Étape 1

Versez 1 litre d'eau dans une grande casserole et portez à ébullition. Quand l'eau bout, placez-y les blancs de poulets et faites cuire 15 min. Enlevez-les avec une écumoire pour garder le jus de cuisson. Quand le poulet a bien refroidi, effilochez-le avec une fourchette.

### Étape 2

Dans une poêle, versez un fond d'huile et faites-y revenir sur feu doux, l'oignon coupé en petits morceaux. Quand il est translucide et bien mou, ajoutez le poulet effiloché et 2 cuillerées à soupe d'eau de cuisson. Mélangez bien et laissez cuire 5 min. Ajoutez le persil finement ciselé. Ajoutez un trait de sauce ketchup. Cette opération a pour but de colorer et au Brésil, ils mettent souvent un colorant rouge naturel (l'urucum) mais également du ketchup. Mélangez une dernière fois et arrêtez le feu, c'est prêt ! (1)

### Étape 3

Mesurez et versez 750 ml d'eau de cuisson du poulet dans une casserole, ajoutez le beurre et les cubes de bouillon de poule. Quand l'eau bout, versez la farine en une seule fois (2). Mélangez bien et fortement avec une cuillère en bois. Cela devient vite difficile, il faut donc beaucoup d'huile de coude ! Mélangez sur feu doux jusqu'à ce que la pâte se décolle du fond de la casserole, un peu comme pour une pâte à choux. Laissez cuire 1 ou 2 min supplémentaires.

### Étape 4

Transvasez la boule de pâte dans un bol. Attention, c'est chaud ! Donc attendez un petit peu pour manipuler la pâte. Mais n'attendez pas non plus son complet refroidissement. Prenez une boule de pâte de la grosseur d'une balle de ping-pong (40 g) que vous roulez entre vos mains. Enfoncez le pouce au milieu de la pâte puis commencez à pincer le bord en tournant sans cesse, comme pour de la poterie. Remplissez la cavité obtenue avec une ou deux cuillerées de farce au poulet (3). Toujours en tournant la coxinha sur elle-même, refermez en tirant la pâte vers le haut, pour lui donner une forme de poire (en portugais, coxinha veut dire « petite cuisse »). (4) Fermez le haut et retravaillez le tout pour uniformiser sa silhouette. Faites de même avec le reste de pâte et de farce.

### Étape 5

Préparez un bol de chapelure et un bol avec 1 œuf battu en omelette. Trempez les coxinhas dans l'œuf puis roulez-les dans la chapelure (5).

**Étape 6**

Faites chauffer une casserole d'huile pour le bain de friture (180 °C). Faites frire les coxinhas environ 2 min jusqu'à ce qu'elles soient bien saisies (6). Quand vous avez précuit toutes vos coxinhas, faites frire une deuxième fois, cette fois jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Cela évitera leur éclatement. Veillez aussi à ce que le bain de friture soit assez profond pour que les coxinhas soient complètement submergées.

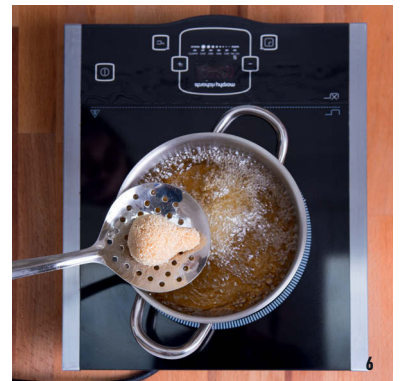
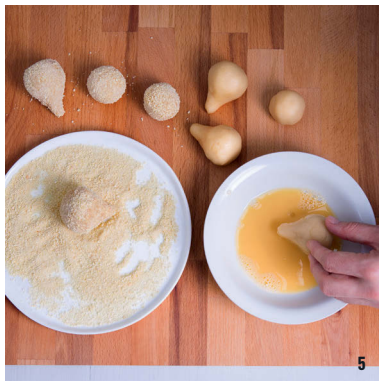
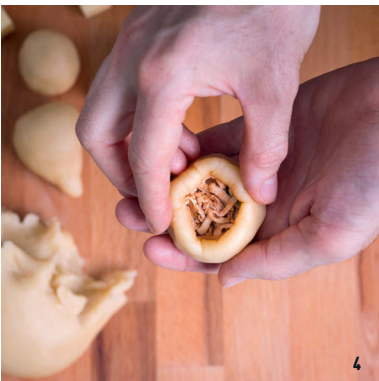
Dégustez-les chaudes, accompagnées si vous voulez d'une sauce pimentée. Vous pouvez aussi les congeler puis les réchauffer. Dans ce cas au four chaud ou mieux à la friture !

**BOLINHOS DE QUEIJO**

Préparez la pâte de la même façon que celle des coxinhas. Comme vous n'aurez pas de bouillon, mettez de l'eau ou un cube de plus ou un bouillon de légumes maison. Prélevez une boule de pâte de la taille d'une noix (25 g). Creusez une cavité avec le pouce et élargissez pour y placer un cube d'emmental.

Refermez la pâte autour du fromage puis roulez-la en une boule entre les paumes de vos mains. Il ne faut pas que le fromage soit à la surface des boulettes, car sinon elles s'ouvriraient à la friture.

Roulez les boulettes dans de l'œuf battu puis dans de la chapelure. Faites-les frire dans une casserole d'huile (ou d'huile d'olive pour changer) bien chaude de la même façon que pour les coxinhas : en deux temps. À dévorer immédiatement ou à congeler.





# SAMOUSSAS AGNEAU MENTHE PETITS POIS

Ces samoussas sont absolument irrésistibles, surtout avec la sauce à la menthe et à la coriandre, légèrement sucrée et épicée. Je les ai découverts dans un restaurant à Shanghai, alors que les samoussas n'ont rien de chinois. Ils étaient tellement délicieux que je me suis empressé de noter les saveurs que je pouvais percevoir en bouche. Un véritable feu d'artifice que je me devais de vous donner dans un livre.



**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de cuisson**  
3 minutes à la friture  
ou 20 minutes au four



**Pour une quinzaine de samoussas**

3 cuillerées à soupe d'huile  
2 gousses d'ail  
3 oignons  
350 g de viande hachée d'agneau  
½ cuillerée à café de sucre  
¼ de cuillerée à café de 4 épices  
1 bonne pincée de piment fort  
en poudre  
80 g de petits pois  
Sel, poivre  
1 quinzaine de feuilles de menthe  
1 paquet de feuilles de brick

#### POUR LA SAUCE

50 g de dattes  
1 petit piment vert ou rouge  
25 g de noix de cajou grillées  
non salées  
10 g de coriandre  
20 g de menthe  
20 g de miel  
15 ml de jus de citron  
50 ml d'eau  
50 ml d'huile d'olive  
10 ml de sauce soja  
Sel, poivre

#### Étape 1

Versez l'huile dans une poêle sur feu assez fort. Ajoutez les gousses d'ail écrasées et les oignons épluchés et finement hachés. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à légèrement dorer.

#### Étape 2

Mettez alors la viande hachée d'agneau et mélangez bien. Laissez cuire en remuant constamment.

#### Étape 3

Versez le sucre, les 4 épices, le piment et les petits pois crus. Salez et poivrez puis faites cuire jusqu'à ce que la viande rende son jus et que celui-ci s'évapore presque totalement.

#### Étape 4

Ciselez finement les feuilles de menthe et ajoutez-les hors du feu. Mélangez une dernière fois et laissez refroidir.

#### Étape 5

Pour la sauce, dénoyotez les dattes et épépinez en partie le piment vert. Versez-les avec le reste des ingrédients dans le mixeur et mettez en marche jusqu'à obtenir une belle sauce. Mettez de côté au frais dans un petit récipient.

#### Étape 6

Prenez une feuille de brick et coupez-la en deux. Vous avez donc un demi-cercle. Pliez le bord arrondi vers le centre droit pour obtenir une bande. Rabattez la base pour avoir un départ droit. Mettez une bonne cuillerée à café de farce sur cette extrémité droite puis rabattez la pâte pour former un triangle qui enferme la farce.

Rabattez le triangle sur le bord de la feuille de brick. Continuez de rabattre ce triangle jusqu'à bout du rectangle puis refermez le samoussa en mettant le bout de la feuille sous la pâte comme pour une enveloppe. Faites de même pour tous les samoussas.

#### Étape 7

Pour la cuisson : deux options.

La première est un passage en friture, ce qui donne de parfaits samoussas bien croustillants mais plus gras.

Sinon, passez de l'huile au pinceau sur la surface et faites-les cuire au four à 180 °C une vingtaine de min en retournant à mi-cuisson.

Servez-les bien chauds avec la sauce à la menthe et coriandre.





# PÂTÉ DE NOIX DE CAJOU À L'ANETH

Une petite merveille à faire et refaire chez soi pour surprendre ses invités. Ils auront du mal à préciser ce qu'il y a dans la recette. Le goût incroyable est lié à l'association de l'aneth et des noix de cajou bien sûr, mais aussi d'un autre ingrédient que vous garderez secret ! Ce pâté délicieux est parfait pour un apéritif ou servi en entrée. Il faudra juste mettre à tremper les noix de cajou la veille et donc prévoir un peu d'avance, mais une fois cela fait, le tout est prêt en quelques minutes.



**Temps de trempage** une nuit  
**Temps de préparation** 5 mn



**Pour 4 personnes**

250 g de noix de cajou crues  
35 g de flocons de levure maltée  
2 cuillerées à café de jus de citron  
10 g d'aneth frais  
Sel

## Étape 1

La veille, mettez à tremper les noix de cajou crues dans un grand volume d'eau. Il faut les laisser gonfler la nuit entière, ce qui leur donnera une texture très particulière.

Le lendemain, égouttez-les soigneusement, puis placez-les dans un mixeur.

## Étape 2

Ajoutez les flocons de levure maltée, le sel à votre goût et le jus de citron. Mixez pendant 1 ou 2 min, en arrêtant au besoin pour racler l'intérieur du bol pour ramener les ingrédients vers le centre. Vous devez obtenir une sorte de pâte facilement tartinable. Transvasez dans un récipient et ajoutez-y l'aneth finement ciselé. Mélangez bien puis goûtez pour rectifier l'assaisonnement.

## Étape 3

Vous pourrez conserver ce pâté de noix de cajou plusieurs jours au frais dans un récipient fermé. Dégustez-le sur du pain frais ou des crackers sans gluten.

# TERRINE VEGAN COMME UN FOIE GRAS

Que vous soyez végétaliens ou non, je suis sûr que cette terrine vous plaira. Toutes les personnes qui y ont goûté, l'ont adorée. Alors oui, cela ressemble beaucoup à ce que l'on sait, et au goût c'est complètement bluffant. Ce n'est pas le but de ressembler à ce point à du foie gras (je ne suis pas fan des recettes vegan qui veulent ressembler à de la viande), mais cela donne l'occasion d'avoir une belle terrine à servir à vos convives végétariens ou végétaliens, ou pour vous-même si vous souhaitez changer vos habitudes. Le gras sur le dessus a une réelle utilité, car sans lui, la terrine s'oxyde et fait une croûte en surface. On ne pourrait jamais deviner ce qu'il y a dedans. Je suis heureux de vous donner cette recette dont je suis vraiment très content, car j'avais fait à l'époque plusieurs essais. À déguster bien fraîche sur du pain, avec un peu de sel et de poivre du moulin.



**Temps de trempage** 4 heures  
**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de refroidissement** une nuit



**Pour 3 terrines de 500 g**

## POUR LA TERRINE

60 g de shiitakés séchés  
 (ou 200 g frais)  
 3 à 4 champignons noirs séchés  
 600 g de noix de cajou crues  
 45 g de miso shiro  
 125 g de miso d'orge  
 300 ml de bouillon de champignons  
 12 g d'agar-agar  
 75 g de beurre de cacao  
 180 g d'huile de coco désodorisée  
 1 tout petit bouchon de cognac  
 Poivre

## POUR ÉTANCHÉIFIER LE TOUT

150 g d'huile de coco  
 25 g de beurre de cacao  
 Une pincée de curcuma

### Étape 1

Mettez les champignons secs ou frais dans 1,5 l d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 15 min sur feu doux.

### Étape 2

Placez les noix de cajou dans un récipient et versez le bouillon dessus en filtrant les champignons. Gardez ceux-ci pour une autre recette. Laissez gonfler toute une nuit ou au moins 4 heures. Égouttez les noix de cajou en prenant bien soin de garder le jus.

### Étape 3

Versez dans le blender, l'huile de coco, le beurre de cacao, le Cognac, le miso de riz et le miso d'orge.

Versez l'agar-agar dans la casserole avec les 300 ml de bouillon de champignons sauvegardés et portez doucement à frémissement pendant 3 min tout en mélangeant constamment. Je vous conseille de peser les 300 ml, donc 300 g de bouillon pour avoir une terrine à la bonne consistance. Versez le bouillon épaissi dans le blender, puis mixez à grande vitesse.

Ajoutez au fur et à mesure les noix de cajou égouttées, pour ne pas bourrer et abîmer votre blender. Poivrez à votre goût. Ne salez pas vraiment, car les misos sont déjà très salés. Mixez jusqu'à avoir une pâte très lisse. Si vous goûtez à ce moment-là, c'est un peu étonnant car c'est chaud. Ce sera mille fois meilleur une fois la terrine refroidie. Versez dans les pots.

### Étape 4

Faites fondre ensemble le beurre de cacao et l'huile de coco avec une pincée de curcuma dans une petite casserole, puis versez la graisse liquide sur les différentes terrines réalisées.

Laissez refroidir complètement au réfrigérateur pendant une nuit si possible.

Dégustez-la bien froide sur du pain frais, avec un soupçon de poivre et de sel et pourquoi pas d'un confit d'oignons ou de figues !



# BRUSCHETTAS

Le gros avantage des bruschettas est qu'elles sont très simples à faire. Je vous propose tout d'abord une recette de bruschettas aux saucisses, un véritable délice que j'ai pu savourer au Brésil à Belo Horizonte. Dès que le plat est arrivé sur la table, nous nous sommes tous regardés d'un air complice de gourmandise. Nous savions que nous allions nous régaler ! Je vous donne également une version plus classique aux tomates et au basilic, une aux aubergines grillées, au pesto, aux pignons et au parmesan et une aux champignons à la crème et aux noisettes.



**Temps de préparation** 25 mn



**Pour 8 bruschettas**

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
 4 grosses saucisses  
 (saucisse de Toulouse par exemple)  
 1 gousse d'ail  
 1 oignon  
 1 poivron rouge  
 1 poivron jaune  
 150 g de champignons  
 (shiitaké, shimeji ou de Paris)  
 1 baguette  
 Sel, poivre du moulin

**POUR SERVIR**

Huile d'olive,  
 crème de vinaigre balsamique

## BRUSCHETTAS AUX SAUCISSES

### Étape 1

Dans une poêle, mettez l'huile d'olive à chauffer sur feu modéré. Placez les saucisses pour les saisir de tous les côtés et les cuire. Ôtez-les du feu et laissez-les tiédir dans une assiette.

### Étape 2

Mettez à la place la gousse d'ail hachée, l'oignon épluché et coupé en fines lamelles et les champignons coupés en morceaux. Mélangez jusqu'à ce que l'oignon et les champignons soient légèrement dorés. Ajoutez les poivrons épépinés et coupés en très fines tranches. Faites cuire sur feu plus vif jusqu'à ce que les poivrons soient bien cuits.

### Étape 3

Enlevez la peau des saucisses, ajoutez-les dans la poêle, coupez-les grossièrement avec une cuillère en bois pour disperser la chair dans les légumes. Salez, poivrez et goûtez pour rectifier l'assaisonnement.

### Étape 4

Coupez en biais la baguette pour obtenir des tranches de 1 centimètre d'épaisseur, badigeonnez-les d'huile d'olive et passez-les au four sur le mode gril pendant 2 min. Garnissez les tranches avec la farce aux saucisses et arrosez d'un filet d'huile d'olive et de crème de vinaigre balsamique. Essayez un peu de résister à l'envie de mordre dedans !





Temps de préparation 10 mn



Pour 4 bruschettas

1 gousse d'ail  
Huile d'olive  
½ baguette

(ou un pain de campagne tranché)  
4 belles tomates  
1 bouquet de feuilles de basilic  
Sel, poivre du moulin

## BRUSCHETTAS À LA TOMATE, AU BASILIC ET À L'HUILE D'OLIVE

### Étape 1

Coupez le pain choisi en biais. Frottez chaque tranche avec la gousse d'ail et arrosez d'un petit filet d'huile d'olive. Passez les tranches sous le gril de votre four pendant 2 ou 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

### Étape 2

Coupez les tomates lavées et essuyées (pédoncule enlevé) en tranches de 1 centimètre d'épaisseur, puis en cubes. Mettez les morceaux dans un petit récipient, versez 1 ou 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez quelques feuilles de basilic finement ciselées et/ou d'ail haché.

### Étape 3

Garnissez les tranches avec les tomates puis décorez avec quelques feuilles de basilic. Coupez le pain en tranches de 1 centimètre d'épaisseur et arrosez d'un petit filet d'huile d'olive.



Temps de préparation 40 mn



Pour 8 bruschettas

½ baguette  
(ou un pain de campagne tranché)  
3 aubergines  
Huile d'olive  
2 cuillerées à café de pesto vert  
70 g de pignons de pin grillés  
50 g de parmesan fraîchement râpé  
Sel, poivre du moulin

## BRUSCHETTAS AUX AUBERGINES, AU PESTO, AUX PIGNONS ET AU PARMESAN

### Étape 1

Passez les tranches sous le gril de votre four pendant 2 ou 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

### Étape 2

Coupez les aubergines en tranches de 1 centimètre. Passez généreusement de l'huile d'olive sur chaque face au pinceau. Faites-les griller à la poêle sur feu vif. Vous pouvez ajouter davantage d'huile d'olive, selon votre goût. Accumulez-les ensuite sur une assiette les unes sur les autres pour qu'elles conservent leur chaleur et continuent de cuire, même en dehors de la poêle. Faites de même pour toutes les tranches. Coupez-les ensuite en plus petits morceaux, salez, poivrez et ajoutez les pignons de pin grillés et au besoin un peu d'huile d'olive.

### Étape 3

Tartinez les tranches grillées de pesto vert, puis ajoutez les aubergines aux pignons et terminez avec quelques copeaux de parmesan. Coupez le pain en tranches de 1 centimètre. Frottez chaque tranche avec la gousse d'ail et arrosez d'un petit filet d'huile d'olive.



Temps de préparation 25 mn



Pour 8 bruschettas

½ baguette  
(ou un pain de campagne tranché)  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
500 g de champignons  
(pleurotes, shiitaké, cèpes, etc.)  
Quelques feuilles  
de persil finement ciselées  
200 ml de crème liquide entière  
75 g de poudre de noisettes  
Noisettes concassées  
Sel, poivre du moulin

## BRUSCHETTAS AUX CHAMPIGNONS ET AUX NOISETTES

### Étape 1

Passer le pain sous le gril de votre four pendant 2 ou 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

### Étape 2

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les gousses d'ail écrasées. Quand elles se colorent, ajoutez les champignons choisis, lavés et essuyés, coupés en morceaux. Faites-les cuire sur feu modéré pendant 8 à 10 min. Ajoutez le persil puis versez la crème liquide et la poudre de noisettes. Salez et poivrez à votre goût. Quand la sauce est bien onctueuse, c'est prêt.

### Étape 3

Garnissez les tranches de pain, ajoutez quelques noisettes concassées et mordez à pleines dents.



# TAPENADE DE GRAINES DE TOURNESOL AUX TOMATES SÉCHÉES

J'ai découvert par hasard cette recette dans un petit restaurant suédois et j'ai tout de suite été très intrigué par la texture. Je n'arrivais pas à en déterminer la composition. J'ai discuté avec le chef, lui expliquant ce que je faisais (le blog, les livres, etc.) et je lui ai demandé s'il accepterait de m'éclairer sur son secret. J'ai été très surpris par les ingrédients auxquels je n'avais pas pensés. Des graines de tournesol trempées, des tomates séchées marinées et des épices. Et le résultat est totalement incroyable. Toutes les personnes à qui j'ai fait cette « tapenade » en sont tombées amoureuses dès la première bouchée.



**Temps de trempage** 1 heure  
**Temps de préparation** 10 mn  
**Durée du plaisir de dégustation**  
 toujours trop court !



**Pour 4 personnes**

250 g de graines de tournesol  
 150 g de tomates séchées,  
 marinées à l'huile d'olive  
 60 g d'huile d'olive  
 3 petites gousses d'ail  
 ½ cuillerée à café de thym séché  
 ½ cuillerée à café de romarin séché  
 1 cuillerée à café de curcuma  
 en poudre  
 1 cuillerée à café de curry  
 de madras en poudre  
 Sel aux herbes (type Herbamare®)

## Étape 1

Faites tout d'abord tremper les graines de tournesol dans un grand volume d'eau chaude (du robinet). Au bout d'1 heure, elles ont bien gonflé et deviennent tendres. Égouttez-les bien dans un petit tamis.

## Étape 2

Versez directement dans votre mixeur avec les tomates séchées marinées à l'huile d'olive, égouttées. Mettez le reste des ingrédients : huile d'olive, ail épluché, sel, thym, romarin, curcuma et curry. Mettez votre robot en marche pour réduire le tout en une purée pas trop fine. Il faut garder une certaine texture. Goûtez pour vérifier l'assaisonnement en sel. Pour cette recette, je prends du sel aux herbes que je trouve en boutique bio. Mais du sel normal fera aussi bien l'affaire.

La « tapenade » est prête ! Vous pouvez la conserver au frais, avec un film étirable au contact. Servez-la sur du pain frais ou des crackers (avec ou sans gluten, si vous y êtes sensibles). N'hésitez pas à y mettre des pousses de brocolis, d'alfafa ou de radis !

# BOUCHÉES THAÏLANDAISES AUX CREVETTES

Comment faire pour résister à ces petites bouchées quand, comme moi, vous êtes fan de crevettes ?

À chaque fois que je vais en Thaïlande, je ne manque jamais mon rendez-vous avec la cuisine locale.

Il y a tellement de choses délicieuses à découvrir. Mais il y a aussi des classiques que je commande systématiquement car je suis sûr de retrouver le même plaisir à les savourer, comme ces petites bouchées.

Tellement simple à préparer, en quelques minutes seulement, et avec une cuisson éclaircie à la friture, cette recette a tout pour elle.



**Temps de préparation** 10 mn

**Temps de cuisson** quelques minutes



**Pour une trentaine de bouchées**

3 gousses d'ail

500 g de crevettes crues  
décortiquées et déveinées

½ cuillerée à café de sucre

½ cuillerée à café de sel

½ cuillerée à café de poivre blanc

½ cuillerée à café de levure chimique

4 racines de coriandre

250 g de chapelure ou de panko  
(chapelure japonaise)

Sauce pimentée sucrée

## Étape 1

Épluchez les gousses d'ail. Mettez-les avec les crevettes crues, le sucre, le sel, le poivre et la levure chimique dans le bol d'un mixeur. Réussir à vous procurer les racines de coriandre serait idéal car c'est vraiment cette partie qui est utilisée en Thaïlande. En revanche, cela devient parfois difficile à trouver chez nous, vous pourriez donc les remplacer par les tiges d'un petit bouquet de coriandre. Enlevez les feuilles pour en faire plein de choses délicieuses et gardez les tiges pour la recette. Lavez-les et mettez-les dans le bol du mixeur.

## Étape 2

Réduisez en une pâte tous les ingrédients. Au besoin, raclez le bord intérieur du bol pour ramener au centre les éléments récalcitrants. Mixez de nouveau pendant au moins 1 ou 2 min.

## Étape 3

À l'aide d'une cuillère trempée dans un peu d'eau froide, prélevez une cuillerée à soupe de pâte. Faites une boule que vous aplatissez légèrement. Vous pouvez également faire cela à la main en vous aidant d'un peu d'eau, sinon la pâte colle.

## Étape 4

Posez les boulettes dans une assiette contenant la chapelure. Enrobez-les bien de tous les côtés et faites de même pour toutes les bouchées.

## Étape 5

Faites chauffer une casserole d'huile. Quand celle-ci est à la bonne température, faites frire les bouchées par trois ou quatre. Laissez-les s'égoutter sur du papier absorbant puis dégustez-les bien chaudes avec une sauce pimentée et sucrée (pour une sauce maison, voir recette p. 375).





# BOUCHÉES CROUSTILLANTES AUX DATTES ET AU BLEU

Depuis de nombreuses années, je savoure le fromage bleu systématiquement accompagné de dattes moelleuses. Je trouve le mélange extrêmement savoureux. Et sur une tranche de pain grillé aux noix avec un verre de vin rouge, je suis au paradis ! J'ai voulu pour ce livre, vous donner une recette qui condensait cette idée, avec ces saveurs et ces textures dans des petites bouchées. Le mélange sucré-salé entre les dattes medjoul si tendres et charnues et le fromage à la force incomparable est parfait et très équilibré, surtout sur cette pâte croustillante aux noix et aux noisettes. Une symphonie gustative dont les accords s'harmonisent comme par magie.



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de cuisson** 20 à 25 mn



**Pour 4 personnes**

200 g de farine  
20 g de chapelure  
30 g de parmesan en poudre  
20 g de noisettes en poudre  
30 g de noix concassées  
10 g de sucre  
150 g de beurre demi-sel  
2 cuillerées à soupe d'eau  
Sel, poivre

Une dizaine de grosses dattes  
medjoul  
200 g de fromage bleu  
(Fourme d'Ambert, Saint-Agur, etc.)

## Étape 1

Préparez d'abord la pâte. Mettez dans un récipient la farine, la chapelure, le parmesan en poudre, les noisettes en poudre, les morceaux de noix concassées et le sucre. Salez, poivrez et ajoutez le beurre demi-sel. Mélangez du bout des doigts ou avec la feuille de votre robot jusqu'à obtenir un mélange sableux. Versez alors les 2 cuillerées à soupe d'eau pour obtenir une pâte homogène.

## Étape 2

Étalez la pâte sur un papier sulfurisé, en farinant légèrement, sur une épaisseur de 6 à 7 mm. Coupez à l'emporte-pièce des sablés que vous ferez cuire à 180 °C pendant 25 à 30 min, suivant la taille des cercles choisis. La pâte doit être bien dorée.

## Étape 3

Quand ils sont à température ambiante, déposez une couche de 5 mm de fromage sur la pâte. Vous pouvez vous aider d'un petit emporte-pièce rond au fond duquel vous déposez le fromage avant de le déposer sur les sablés.

## Étape 4

Terminez en ajoutant une demi-datte dénoyautée sur le fromage. Vous pouvez aussi leur donner une forme avec l'emporte-pièce. Vous pouvez enfin les dévorer immédiatement ou patienter en les mettant au frais.

# ACCRAS DE MORUE

Un verre de planteur, du soleil et des accras. C'est un raccourci un peu facile, mais je dois avouer ma faiblesse : dès que je vais aux Antilles, ce sont les premières choses auxquelles je pense. Il y a mille autres recettes des Îles que j'affectionne, mais si celle-ci est tellement connue, c'est qu'il y a bien une raison : elle est absolument irrésistible ! De petites bouchées parfaitement croustillantes, épicées comme il faut. Le problème avec ces accras, c'est que j'en mange toujours plus que de raison, mais que voulez-vous, je suis gourmand et il va bien falloir l'assumer.



**Temps de préparation** 30 mn  
(prévoir le dessalage de la morue)  
**Temps de cuisson** quelques minutes



**Pour 6 à 8 personnes**

300 g de morue  
3 feuilles de laurier  
2 branches de thym  
325 g de farine  
1 bonne cuillerée à café de levure chimique  
325 ml d'eau  
1 oignon finement haché  
3 gousses d'ail écrasées  
2 cm de gingembre frais râpé  
1 petit bouquet de persil finement ciselé  
1 petit bouquet de ciboulette finement ciselée  
2 ou 3 piments oiseaux épépinés finement hachés  
¼ de cuillerée à café de piment fort en poudre  
1 cuillerée à café de sucre  
Le zeste d'un demi combava (facultatif mais délicieux !)  
Sel, poivre  
1 casserole d'huile pour la friture

## Étape 1

Faites tout d'abord dessaler votre morue toute une journée (au moins 12 heures) dans de l'eau fraîche qu'il convient de changer régulièrement.

## Étape 2

Le lendemain, placez le poisson dans une casserole dans de l'eau froide avec le thym et le laurier. Mettez à chauffer sur feu doux et arrêter le feu dès le frémissement, avant ébullition. Laissez ensuite pocher dans l'eau chaude environ 10 min sans rien faire !

## Étape 3

Retirez la morue et égouttez-la bien, au besoin sur du papier absorbant. Vérifiez l'absence totale d'arête puis émiettez-la à la fourchette ou à la main, mais surtout pas au mixeur.

## Étape 4

Dans un récipient, mettez la farine et la levure chimique, puis versez l'eau doucement tout en mélangeant au fouet. Ajoutez la morue émiettée puis tous les ingrédients. Mélangez la pâte qui doit être assez fluide.

## Étape 5

Chauffez votre casserole, puis prélevez 1 cuillerée à café de pâte et versez-la dans l'huile très chaude en vous aidant d'une deuxième cuillère à café. Faites la même opération pour toute la pâte en veillant à ne pas envahir quand même votre casserole d'accras, qui finiraient par se toucher. Laissez-les cuire et retournez-les de temps en temps pour les dorer de tous côtés. Retirez-les de l'huile chaude avec une écumoire quand ils ont pris une belle couleur et laissez-les s'égoutter sur du papier absorbant.

Mangez-les quand ils sont encore très chauds. Vous pourrez les congeler puis les réchauffer au four (200 °C) chaud pendant 8 à 10 min puis en laissant refroidir 5 min pour qu'ils reprennent tout leur croustillant.



# PÃO DE QUEIJO

Le pão de queijo est un petit pain au fromage avec une texture élastique particulière, que l'on déguste au Brésil principalement au petit déjeuner, mais aussi sans restriction le reste de la journée. Le pão de queijo se fait traditionnellement avec du « polvilho doce », qui est la fécule de manioc, et le fromage du Minas Gerais « meia cura » (littéralement moyennement affiné). Dans les supermarchés asiatiques on trouve de la fécule de tapioca. Le fromage « meia cura », se trouve dans les épiceries brésiliennes mais peut à loisir se remplacer par parmesan et gruyère. Dégustez-les 5 min après leur sortie du four, ils ont alors une texture légèrement craquante sur le dessus et un cœur extra-moelleux. Toutes les personnes qui les ont goûtés chez moi sont devenues des accros !



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de cuisson** 15 à 20 mn



**Pour 6 personnes**

500 g de fécule de tapioca  
200 g de parmesan râpé  
200 g de gruyère râpé  
2 cuillerées à café de sel  
200 ml de lait  
65 g d'huile  
220 g d'œuf

## Étape 1

Si vous trouvez du fromage « meia cura », ne vous en privez pas ! Dans ce cas, au lieu de 200 g de parmesan et 200 g de gruyère, mettez 400 g de meia cura râpé. Faites chauffer dans une casserole le lait et l'huile jusqu'à frémissement.

## Étape 2

Pendant que le lait/huile chauffe, placez la fécule de tapioca et le sel dans le bol de votre robot muni de la feuille (le « K »), ou dans un récipient. Mettez le robot en marche et versez dessus le mélange liquide très chaud. Sans robot, versez au fur et à mesure tout en mélangeant d'abord à la cuillère puis à la main. Attention car c'est très chaud ! Ajoutez tout le fromage.

## Étape 3

Mélangez bien puis cassez les œufs. J'ai remarqué que les pâes de queijo étaient vraiment au top de leur forme avec un certain poids en œufs. Comme les œufs n'ont pas tous la même grosseur et si vous souhaitez toujours le même résultat, alors battez 4-5 œufs en omelette puis versez-en 220 g dans la préparation. Mélangez de nouveau pour bien répartir les ingrédients. La pâte sera collante, c'est normal. Si elle colle trop pour former les boulettes, placez-la une demi-heure au frais. Elle se raffermira suffisamment pour être manipulable.

## Étape 4

Préchauffez le four à 180 °C. Disposez sur une plaque à pâtisserie des boulettes de pâte de la taille d'une grosse noix. Faites cuire 15 à 20 min, le pão de queijo doit être bien rond et légèrement doré.

À déguster dès que possible, sans se brûler !

Pour une version encore plus décadente, n'hésitez pas à les servir avec du beurre salé. Il suffira de les ouvrir et de les tartiner d'une petite couche qui fondra aussitôt ! Absolument irrésistible !

Vous pourrez vous amuser à en faire différentes versions : aux lardons, avec du fromage râpé sur le dessus, avec des olives hachées...

Il suffira d'ajouter l'un de ces éléments dans la pâte. Par exemple, pour les pains au fromage et aux lardons, ajoutez 150 g de lardons fumés après avoir versé les œufs dans la pâte puis procédez comme pour les pains « nature ».



# TARAMA

Le tarama est une spécialité du bassin méditerranéen, de la Grèce à la Turquie, et chaque pays a sa propre recette. Voici une méthode pour ne jamais le rater ! Il suffit d'ajouter un tout petit peu de jaune d'œuf qui jouera le rôle de catalyseur, donnant une cohésion à la préparation.

Avec mon ordre de préparation, on ne peut plus le rater. Il faut aussi respecter les temps de brassage.

Lorsqu'on ajoute les œufs de poisson, l'émulsion a déjà commencé et ne peut plus s'arrêter !

Le tour est joué, c'est la garantie d'avoir toujours un délicieux tarama « maison » à la couleur naturelle et aux vraies textures et saveurs.



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de réfrigération** 3 heures



**Pour 4 à 6 personnes**

70 g de mie de pain de mie de qualité  
½ verre de lait  
½ jaune d'œuf  
(il suffit de prélever un peu de jaune)  
1 poche de 280 g d'œufs  
de cabillaud fumés  
170 g à 200 g d'huile

## Étape 1

Commencez par retirer la croûte du pain de mie. Mettez la mie dans un bol et versez assez de lait pour l'imbiber complètement. Essorez-la dans la main pour ôter l'excédent de lait (tout en la laissant quand même assez humide).

## Étape 2

Débarrassez-vous du lait, puis remettez la mie écrasée dans le bol. Ajoutez le ½ jaune. Mélangez à basse vitesse au fouet électrique pendant 2 min. Ajoutez l'équivalent de 2 ou 3 cuillerées d'huile tout en mélangeant toujours à basse vitesse. Ajoutez les œufs de cabillaud sans la peau dans le bol puis commencez à mélanger, toujours au fouet électrique, jusqu'à ce que tous les œufs soient bien dispersés. Versez le reste de l'huile en filet, doucement en montant exactement comme pour une mayonnaise. Ne faites surtout pas votre tarama au mixeur, cela broierait les œufs de cabillaud et donnerait un tarama trop lisse. Une fois toute l'huile ajoutée, mélangez une dernière fois à la cuillère en raclant les bords pour bien tout incorporer.

## Étape 3

Couvrez le tarama en mettant du film alimentaire en contact direct avec la préparation. De cette façon, il conservera tout son moelleux et ne séchera pas en surface. Laissez reposer au frais au moins 3 heures avant de déguster sur des tranches de pain grillé ou sur des blinis chauds. Vous pouvez maintenant varier autant que vous le souhaitez la recette de base du tarama pour en faire d'autres.

## TARAMA ROYAL AU CRABE

Ajoutez 150 g de chair de crabe décortiquée pour une demi-recette de tarama de base.

## TARAMA AUX CREVETTES

Ajoutez 225 g de crevettes roses cuites, décortiquées et hachées pour une demi-recette de tarama de base.

## TARAMA AU WASABI

Ajoutez 1 bonne cuillerée à café de pâte de wasabi pour une recette de base.

## TARAMA AU PIMENT D'ESPELETTE

Ajoutez 1 cuillerée à café de piment d'Espelette pour 150 g de tarama de base.





# BALLOTINS THAÏS FRITS AU PORC

Le ballotin frit farci au porc et feuilles de kaffir est très croustillant, parfumé et légèrement pimenté. Au mixeur, il suffira de quelques minutes pour réaliser la farce. Le pliage est très simple et l'effet grandiose ! Avec la sauce pimentée et sucrée, ces ballotins sont de véritables petites merveilles. À essayer d'urgence ! La feuille de kaffir, appelée également feuille de citron ou feuille de combava, se vend souvent surgelée dans les épicerie asiatiques. C'est elle qui donne ce goût si particulier à ces ballotins.



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** quelques minutes  
à la friture



**Pour 4-5 personnes**

1 paquet de feuilles carrées de pâte  
à wonton  
(dans des épicerie asiatiques)  
330 g d'échine de porc sans os, hachée  
Un petit bouquet de coriandre  
2 oignons chinois  
1 cuillère à soupe de pâte  
de curry rouge  
1 blanc d'œuf  
1 cuillère à café de Maïzena  
1 dizaine de feuilles de kaffir,  
nervures centrales enlevées

## Étape 1

Placez tous les ingrédients dans un mixeur (sauf les feuilles de wonton bien évidemment !) et appuyez sur le bouton... C'est tout ! La farce est prête en 1 min. Tout doit être bien mixé et vous devez avoir une sorte de pâte.

## Étape 2

Prenez 1 feuille de wonton et garnissez avec l'équivalent de 1 petite cuillère à café de farce. Rabattez les coins de la pâte vers le centre pour créer le ballotin de façon à obtenir quelque chose de joli. Il faut tourner légèrement tout en pressant le point de rencontre au-dessus de la farce pour le fermer.

## Étape 3

Faites chauffer de l'huile, puis plongez-y les ballotins pour les faire frire 1 ou 2 min. Quand ceux-ci sont dorés, ils sont prêts. À déguster très chaud. Servez avec la sauce sucrée pimentée (recette page 375).



# KIBBEHS

Les kibbehs sont de délicieuses boulettes en forme de citron, composées d'une pâte au boulgour et au mouton, et d'une farce à la viande épicée et aux pignons de pin grillés. Plat typique de la cuisine du Levant, on en trouve beaucoup au Liban, en Syrie, en Israël, mais ces grosses bouchées sont aussi très populaires en Haïti et au Brésil. Ne vous laissez pas impressionner par le travail demandé, car la recette n'est pas difficile. Il sera sans doute plus agréable de les réaliser à plusieurs. Vous pourrez alors doubler la recette pour les congeler et en avoir toujours quelques-unes prêtes à réchauffer au dernier moment.



**Temps de préparation** 1 h 30  
**Temps de cuisson** 5 mn



Pour environ 24 pièces

600 g de mouton désossé,  
gras enlevé au maximum  
300 g de boulgour fin complet  
(en boutique bio il y a en a toujours)  
½ oignon  
2 cuillerées à soupe rase de farine  
1 cuillerée à café de quatre-épices  
Sel, poivre

#### FARCE AUX PIGNONS

125 g de pignons de pin  
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive  
3 oignons  
250 g de viande hachée de bœuf  
ou de mouton  
½ cuillerée à café de 4 épices  
½ cuillerée à café de cannelle  
½ cuillerée à café de cumin en poudre  
½ bouquet de menthe  
Sel, poivre

## Étape 1

Passez l'agneau désossé au hachoir à viande en allant de la grosse grille à la petite. Certains bouchers acceptent de hacher le mouton avec leur machine. Cela simplifie grandement la tâche ! Il faut hacher la viande jusqu'à avoir une masse où le gras ne se distingue plus de la chair.

## Étape 2

Faites tremper le boulgour fin dans de l'eau froide pendant 20 min. Une fois trempé, essorez-le par petites quantités en le pressant dans les mains ou mettez-le dans un linge fin pour enlever l'excédent d'eau.

## Étape 3

Passez le boulgour au mixeur pendant 2 min pour le réduire plus finement. Ajoutez la viande et le demi-oignon épluché. Mixez le tout très finement, ajoutez la farine et mixez de nouveau.

Versez la pâte obtenue dans un bol. Salez, poivrez et ajoutez le quatre-épices. Mélangez bien à la main pour obtenir une pâte très homogène.

## Étape 4

Pour la farce, mettez les pignons dans une poêle et laissez les griller légèrement en les remuant constamment. Enlevez-les de la poêle, ajoutez à la place l'huile d'olive, puis les oignons hachés finement.

## Étape 5

Dans un récipient, assaisonnez la viande crue. Ajoutez la viande dans les oignons qui se colorent légèrement. Mélangez bien. Elle doit juste cuire, mais pas plus. Ajoutez la menthe finement ciselée et enfin, hors du feu, les pignons. Laissez refroidir la farce avant de commencer le façonnage.

## Étape 6

Voilà la partie la plus délicate. La forme du kibbeh ressemble à un citron jaune. Prenez une boule de pâte de la taille d'un œuf. Façonnez l'intérieur pour former une cavité. Ajoutez une bonne cuillerée à café de farce aux pignons puis refermez en formant un dôme pointu. Pour façonner les kibbehs, placez vos mains jointes par la tranche en une sorte de réceptacle. Placez le kibbeh au niveau de la jointure et faites-le rouler pour former cette pointe caractéristique. Faites de même des deux côtés. Faites chauffer de l'huile à 180°C puis plongez-y quelques kibbehs.

Une fois cuits, laissez-les refroidir sur du papier absorbant.

Vous pourrez les réchauffer au four à 200 °C pendant 10 min.

Servez-les avec une petite sauce au tahiné ou une crème d'ail... Un délice!

# FEUILLETÉS GRECS

Deux feuilletés de pâte filo ; amusez-vous à varier la taille selon vos envies.

Le premier est à base de tomates confites, d'olives et de fromage, tandis que le second est à base d'aneth et d'épinards. Terriblement croustillants, je les ai dégustés à Athènes et depuis lors, j'y pense régulièrement.

J'ai eu très envie de les refaire à la maison et de retrouver ce goût incroyable, mais surtout de vous transmettre leurs recettes.



**Temps de préparation** 30 mn

**Temps de cuisson** 30 mn



**Pour une dizaine de eliopita**

300 g d'olives de Kalamata dénoyautées

150 g de tomates confites à l'huile d'olive

150 g de kasséri

(fromage grec de brebis)

2 paquets de feuilles de filo

Huile d'olive

1 petit bouquet de persil plat

Sel

**DORURE**

1 jaune d'œuf mélangé

à 1 ou 2 cuillerées à café d'eau

**SPANAKOPITA**

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 échalotes

400 g d'épinards

200 g de kasséri

1 œuf

1 petit bouquet d'aneth

2 paquets de feuilles de filo

Graines de sésame

Sel, poivre

**DORURE**

1 jaune d'œuf mélangé

à 1 ou 2 cuillerées à café d'eau

## ELIOPITA, FEUILLETÉS ENROULÉS AUX OLIVES ET FROMAGE DE BREBIS

### Étape 1

Coupez les olives dénoyautées en très petits morceaux, ou passez-les très brièvement au mixeur pour les broyer grossièrement. Coupez finement les tomates confites et le fromage. Mélangez le tout dans un grand récipient. Goûtez et ajoutez au besoin un peu de sel.

### Étape 2

Placez une feuille de filo sur le plan de travail. Badigeonnez-la d'un peu d'huile d'olive ou de beurre fondu au pinceau, puis posez une seconde feuille sur la première. Mettez quelques feuilles de persil plat sur toute la moitié inférieure de la seconde couche. Cela ajoutera une belle couleur. Badigeonnez de nouveau d'huile d'olive, puis continuez de la même façon, sans persil cette fois, pour avoir 10 feuilles de filo superposées en tout, afin de faire une pâte feuilletée.

### Étape 3

Pour des mini-feuilletés, coupez la pâte obtenue en 4 carrés. Dans le bas d'un carré de pâte feuilletée (entière ou coupée en 4), placez la farce. Commencez à enrouler la pâte sur la farce, rabattez les côtés, puis terminez d'enrouler. Faites de même pour toute la farce en adaptant sa quantité à la taille de vos rouleaux.

### Étape 4

Badigeonnez de dorure au pinceau, puis faites cuire à 170 °C sur une plaque garnie de papier sulfurisé, pendant une bonne trentaine de min, ou jusqu'à ce que les rouleaux soient bien dorés.

## SPANAKOPITA, FEUILLETÉS TRIANGULAIRES AU FROMAGE DE BREBIS ET ÉPINARDS

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive avec les échalotes épluchées et finement hachées. Laissez cuire 1 min, puis ajoutez les épinards. Faites cuire 20 min en remuant de temps en temps jusqu'à évaporation d'une partie du jus. Réservez. Coupez le fromage en petits morceaux et mettez-le dans les épinards tièdes. Cassez l'œuf et ajoutez quelques branches d'aneth frais ciselé. Mélangez puis assaisonnez à votre goût. Procédez comme ci-dessus avec les feuilles de filo. Sur un coin de la bande de pâte, déposez un peu de farce. Rabattez la pâte sur la farce puis continuez de rabattre pour former un triangle. Badigeonnez de dorure au pinceau, ajoutez quelques graines de sésame puis faites cuire à 170 °C sur une plaque garnie de papier sulfurisé pendant 30 min ou jusqu'à ce que les triangles soient bien dorés.



# PISSALADIÈRE

Voilà une recette niçoise ancestrale. Son nom vient du pissala, un condiment à base de sardines et d'anchois qu'il est difficile de trouver aujourd'hui. Je remplace cela par une sorte de pissala maison préparé en quelques minutes, qui apportera cette saveur unique à la pissaladière. Vous pourrez la déguster coupée en petits morceaux pour l'apéritif ou même au petit déjeuner !

Et n'ayez pas peur, malgré la liste des ingrédients, elle est vraiment très simple à réaliser.



**Temps de préparation** 30 mn

**Temps de pousse** 2 heures

**Temps de cuisson des oignons** 45 mn

**Temps de cuisson de la pissaladière** 40 mn



**Pour 4 à 6 personnes**

## PÂTE

250 g de farine T55

35 ml d'huile d'olive

½ cuillerée à café de sel

110 ml d'eau tiède

10 g de levure de boulanger fraîche

## PISSALA

50 g de filet de sardines à l'huile

50 g de filet d'anchois à l'huile

1 pincée de cannelle moulue

1 pincée de clou de girofle moulu

Sel, poivre

## GARNITURE

700 g d'oignons paille

1 bouquet garni : thym,

laurier, romarin

10 cl d'huile d'olive

1 cuillerée à soupe de sucre

Sel, poivre noir

Quelques olives « caillettes »

## Étape 1

Préparez tout d'abord la pâte. Dans un récipient, mettez la farine, l'huile d'olive et le sel. Diluez la levure fraîche dans un peu d'eau tiède (prélevée dans les 110 ml) et versez le tout sur la farine. Commencez à pétrir puis ajoutez l'eau tiède au fur et à mesure. Vous pouvez utiliser votre robot avec le crochet pétrisseur si vous en possédez un, sinon il faudra pétrir à la main pendant 10-15 min. La pâte doit être douce au toucher et assez souple. Posez un film étirable au contact et laissez lever pendant 2 heures dans un endroit tiède.

## Étape 2

Profitez de ce temps pour éplucher et couper en fines lamelles les oignons paille. Placez-les dans une cocotte à fond épais avec le bouquet garni, l'huile d'olive et le sucre. Salez et poivrez et faites cuire sur feu doux en mélangeant régulièrement. Les oignons doivent plutôt « confire » et ne pas colorer.

## Étape 3

Pour le pissala, enlevez les arêtes des filets de sardines bien égouttés. Égouttez également les anchois et mettez-les dans un mixeur avec les épices, du sel et du poivre. Réduisez en une purée fine. Ce n'est pas la façon la plus traditionnelle, mais cela a le mérite d'être vraiment délicieux et rapide.

## Étape 4

Quand la pâte a bien levé, posez-la sur un plan de travail fariné. Étalez-la à la main ou en vous aidant d'un rouleau à pâtisserie, à la taille de votre moule à tarte. Huilez généreusement à l'huile d'olive votre moule et posez la pâte à l'intérieur. Avec les mains, étalez-la pour qu'elle épouse parfaitement le bord. Vous pouvez aussi réaliser des mini pissaladières en étalant finement des boules de 40 g de pâte au rouleau.

## Étape 5

Étalez un peu de pissala à la cuillère sur la pâte, pas nécessairement tout le contenu de votre mixeur. Vous pourrez en garder pour une autre fois. Disposez les oignons confits dont vous aurez ôté le bouquet garni puis quelques olives niçoises. Vous pouvez ajouter également quelques filets d'anchois.

## Étape 6

Mettez à cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant 30 à 40 min.



# SIU MAI

Je vous présente les fameux siu mai ou shumai, shaomai. Ceux de cette recette font partie des dim-sum de la région de Canton et de Hong Kong. Ils se distinguent des siu mai de la région de Shanghai par leur forme. On en trouve aussi au Vietnam, aux Philippines et en Indonésie. On peut les réaliser en une infinité de variations. Je vous propose deux classiques, ceux au porc et crevettes et ceux au porc et bœuf. La préparation est très rapide, presque autant que la vitesse de disparition du résultat.



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** 12 mn



## Pour 20 siu mai au porc et aux crevettes

150 g d'échine de porc hachée  
150 g de crevettes crues décortiquées  
40 g de féculé de maïs  
50 g de châtaignes d'eau  
3 ciboules chinoises  
1 cuillerée à café de sucre  
¼ de cuillerée à café d'huile de sésame  
1 cuillerée à café de sauce d'huître  
1 cuillerée à café de sauce de soja claire  
2 cuillerées à café de vin chinois pour cuisine (15°)  
1 cm de gingembre frais  
Œufs de lompe  
1 paquet de feuilles de won ton

## POUR 20 SIU MAI AU PORC ET AU BŒUF

150 g d'échine de porc hachée  
150 g de bœuf haché  
40 g de féculé de maïs  
50 g de châtaignes d'eau  
50 g de champignons noirs cuits et coupés en morceaux  
3 ciboules chinoises  
1 cuillerée à café de sucre  
¼ de cuillerée à café d'huile de sésame  
1 cuillerée à café de sauce de soja claire  
1 cuillerée à café de sauce d'huître  
2 cuillerées à café de vin chinois pour cuisine (15°)  
1 cm de gingembre frais  
20 petits pois surgelés  
1 paquet de feuilles de won ton

## Étape 1

Préparez tout d'abord les ingrédients pour les deux recettes. Vous trouverez les châtaignes d'eau en conserve dans les supermarchés asiatiques. Il faut se débarrasser du jus puis les passer à l'eau fraîche. Il faut ensuite bien les égoutter et les essuyer. Coupez-les en petits morceaux (pas au mixeur). Essayez bien les crevettes et coupez-les en petits morceaux. Ciselez finement les ciboules, épluchez le gingembre et coupez-le en petits morceaux. Vous pouvez également le râper.

## Étape 2

Placez tous les ingrédients dans un bol (à l'exception des feuilles de wonton, des œufs de lompe et des petits pois). Mélangez vivement pendant 2 min pour que tous les ingrédients s'agglomèrent.

## Étape 3

Sortez les feuilles de won ton. Si elles sont rondes, c'est parfait, si elles sont carrées, coupez les bords des feuilles pour obtenir un cercle avec un couteau ou un emporte-pièce de taille adéquate. Mettez 1 bonne cuillerée à café de farce au centre du cercle de pâte puis refermez les bords vers la farce en laissant celle-ci apparente. Le siu mai est comme un petit cylindre, il faut légèrement aplatir la farce sur le dessus. Pour ceux au bœuf, placez un petit pois au centre de la farce et la pointe d'un couteau d'œufs de lompe pour ceux aux crevettes. De cette façon, impossible de ne pas les distinguer une fois cuits.

## Étape 4

Mettez-les dans des paniers en bambou pour la cuisson à la vapeur. Placez sur une casserole d'eau bouillante et faites cuire pendant 12 min.

À déguster tels quels ou bien avec une sauce faite pour moitié de sauce de soja et pour moitié de vinaigre noir avec une touche d'huile de sésame pimentée.





# MOULES FROIDES EN SAUCE À L'ESTRAGON

Les moules froides à l'estragon sont une recette que ma maman fait depuis de nombreuses années et qui fait partie de mes recettes favorites. Elle la tient d'une bonne amie à elle. Les moules sont servies sur une seule face de leur coquille et sont arrosées d'une sauce aux herbes vraiment délicieuse, totalement addictive. À chaque fois que nous les faisons ensemble en Bretagne, les invités sont d'abord surpris par le fait de découvrir des moules froides, puis sont finalement complètement conquis et ne peuvent plus s'arrêter !



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** 5-10 mn



**Pour 6 personnes**

1,5 l de moules nettoyées  
2 échalotes  
20 cl de vin blanc sec

## SAUCE

4 branches d'estragon  
1 bouquet de cerfeuil  
1 bouquet de ciboulette  
Mayonnaise maison faite  
avec 1 jaune d'œuf  
1 cuillerée à café de moutarde  
et 30 cl d'huile  
1 cuillerée à café de vinaigre de vin  
1 cuillerée à soupe de ketchup  
6 ou 7 cuillerées à soupe de jus  
de cuisson des moules  
1 cuillerée à soupe de crème fraîche

## Étape 1

Commencez par cuire les moules dans une casserole, avec les échalotes coupées en quatre et le vin blanc, en mettant le couvercle et en remuant une ou deux fois en cours de cuisson.

Pour vérifier la cuisson, c'est très simple : les moules sont cuites quand elles s'ouvrent complètement.

Laissez-les refroidir dans un plat en gardant bien précieusement le jus de cuisson qui se trouve au fond de la casserole.

## Étape 2

Enlevez la coquille supérieure en laissant les moules sur celle qui les attache. Placez-les sur un plat de service.

Commencez par le fond du plat, puis continuez par couches pour les faire se chevaucher. Lorsque le plat est dressé, mettez-le au réfrigérateur.

## Étape 3

Filtrez le jus de moules quand il est à température ambiante. Pour cela, mettez un tamis fin au-dessus d'une casserole propre ou d'un récipient, et placez dans le tamis deux feuilles de papier absorbant. Il fera office de filtre. Versez le jus dans le papier et laissez-le couler pour filtrer le tout.

## Étape 4

Coupez finement les herbes : estragon, cerfeuil et ciboulette.

## Étape 5

Faites une mayonnaise maison en mettant le jaune d'œuf et la moutarde dans un bol et en les montant au fouet avec l'huile. Une fois la mayonnaise bien ferme, ajoutez-y le vinaigre, le ketchup et 6 ou 7 cuillerées à soupe du jus de cuisson des moules. Mélangez vivement puis ajoutez les herbes et la crème. La sauce est assez fluide, mais ajoutez au besoin plus de jus de cuisson pour obtenir la texture désirée. Versez celle-ci sur les moules de manière à ce qu'elles en soient toutes recouvertes.

Placez le plat au réfrigérateur pour au moins 3 heures. Dégustez les moules bien fraîches en n'en faisant qu'une bouchée !



# BAHJIS AUX OIGNONS

Je suis un fou d'oignon, alors passé en friture, vous devinez combien j'aime cela. La farine de pois chiches se trouve dans tous les supermarchés bios et donne une texture et un goût très particuliers à ces bahjis indiens, tout en étant naturellement sans gluten.



**Temps de préparation** 12 mn

**Temps de repos** 30 mn

**Temps de cuisson** quelques minutes  
à la friture



**Pour 4 personnes**

2 gros oignons jaunes  
1 petit bouquet de coriandre  
½ cuillerée à café de graines de cumin  
¼ de cuillerée à café de piment  
fort en poudre  
½ cuillerée à café de garam massala  
100 g de farine de pois chiches  
Sel, poivre

## Étape 1

Épluchez et coupez les oignons en fines tranches, surtout pas en petits morceaux ! Placez-les dans un récipient et salez-les. Cela va permettre de faire ressortir leur jus qui nous servira à faire la pâte. Hachez finement le petit bouquet de coriandre et mettez le tout dans les oignons. Laissez reposer une demi-heure pour que le jus sorte.

## Étape 2

Ajoutez alors les épices et la farine de pois chiches par cuillerées à soupe. Ne mettez pas forcément tout en une fois. La quantité de farine de pois chiches va dépendre des oignons. Il en faudra plus ou moins. Le principe est que vous devez pouvoir coller les oignons entre eux, sans que cela soit une pâte à beignet épaisse.

## Étape 3

Faites chauffer une casserole d'huile (type colza pour la cuisson) à 180 °C. Pour savoir si l'huile est prête, versez un petit bout d'oignon et regardez la réaction. Prélevez une grosse cuillerée à soupe d'oignons et formez une sorte de boule que vous placerez dans l'huile chaude. Faites-en plusieurs en veillant à ce que ces boules ne se touchent pas, surtout en début de cuisson. Retournez-les régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées.

## Étape 4

Placez-les sur un papier absorbant et dégustez-les sans attendre. Si vous en faites trop, vous pourrez les réchauffer le lendemain au four à 200 °C pendant 7-8 min, puis les laisser tiédir 5 min pour que les bahjis reprennent leur croustillant.

# SALMOREJO

Vous connaissez tous le gaspacho. Mais connaissez-vous le salmorejo, cette autre merveilleuse soupe froide andalouse ? Il s'agit presque de la même chose, mais en plus simple et plus rapide à préparer, mais elle n'en est pas moins savoureuse. Cette soupe servie bien froide est plus épaisse et titille les papilles grâce à un peu de vinaigre de vin. Elle est traditionnellement consommée avec des brisures d'œufs durs et quelques morceaux de jambon Serrano... Mais pourquoi pas avec de merveilleux beignets andalous aux aubergines ?



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de réfrigération** 2 heures



**Pour 4 personnes**

2 œufs  
6 tomates mûres  
2 petites gousses d'ail  
2 cuillères à soupe de vinaigre blanc  
180 ml d'huile d'olive  
2 ou 3 tranches de pain de mie sans croûte  
2 tranches de jambon Serrano  
Sel

## Étape 1

Commencez par cuire les œufs durs (10 min à l'eau bouillante).

## Étape 2

Lavez et retirez les pédoncules des tomates.

Placez-les entières avec l'ail dans un blender ou un petit mixeur.

Versez le vinaigre et l'huile d'olive. Mixez et ajoutez le pain de mie trempé préalablement dans un peu d'eau et bien essoré. Mixez de nouveau jusqu'à obtenir une soupe épaisse. Salez et rectifiez l'assaisonnement.

Vous pouvez ajouter de l'ail ou du vinaigre à votre goût.

Le plus important est la consistance : cette soupe est vraiment épaisse.

Placez-la au réfrigérateur au moins 2 heures avant de la servir.

## Étape 3

Coupez le jambon en petits morceaux et faites de même avec les œufs durs. Versez la soupe bien froide dans des bols et parsemez d'œufs durs et/ou de jambon Serrano.

Servez avec un filet d'huile d'olive et un peu de poivre noir du moulin.

N'hésitez pas à accompagner de beignets d'aubergine (recette p. 17).



# BEIGNETS DE TARO À LA VIANDE

Pendant des années, je suis allé dans un petit restaurant dans le XIII<sup>e</sup> arrondissement de Paris, où se vendaient ces petits beignets au taro et à la farce à la viande légèrement sucrée.

Un délice dont je me régala à chaque fois. À l'origine, la pâte est à base de taro, mais j'ai voulu y ajouter de la couleur. Bien sûr, libre à vous de remplacer le taro par de la pomme de terre, et la patate douce violette par une patate douce plus classique. Le résultat est un beignet très savoureux, croustillant et tendre au milieu, où les saveurs sucrées-salées raviront les plus gourmands d'entre nous.



**Temps de préparation la veille** 30 mn  
**Temps de préparation du lendemain** 30 mn  
**Temps de cuisson** quelques minutes  
à la friture



Pour 15 beignets

600 g de taro cuit  
250 g de patate douce violette cuite  
35 g de farine  
Chapelure ou panko  
Sel

## FARCE

4 cuillerées à soupe d'huile  
1 oignon  
300 g d'échine de porc hachée  
(ou de bœuf, de poulet, etc.)  
20 g de sucre  
1 cuillerée à soupe de sauce d'huître  
1 cuillerée à soupe de sauce  
de soja claire  
15 g de féculé de maïs  
Sel, poivre

## Étape 1

La veille, préparez la farce et faites cuire le taro et la patate douce. Épluchez un taro et coupez-le en morceaux. Faites-le cuire à la vapeur une vingtaine de min, jusqu'à ce qu'une fourchette y entre sans difficulté, comme pour une pomme de terre. Laissez refroidir à température ambiante, sans couvercle.

Faites de même avec une patate douce violette ou orangée.

## Étape 2

Faites chauffer l'huile dans une poêle sur feu modéré avec l'oignon coupé en petits morceaux.

Mélangez puis ajoutez sans attendre la viande hachée, le sucre, la sauce d'huître et la sauce de soja claire.

## Étape 3

Quand la viande est bien cuite, versez un peu d'eau dans la poêle, juste de quoi la recouvrir un peu. Laissez cuire 5 à 10 min, toujours sur feu moyen.

## Étape 4

Mettez la féculé de maïs dans un petit bol avec un peu d'eau. Mélangez bien puis versez le tout dans la poêle. La sauce va s'épaissir. Salez, poivrez et goûtez pour rectifier l'assaisonnement. La sauce doit devenir très onctueuse et nappante. Au besoin, ajoutez un peu d'eau ou de féculé. Laissez bouillir 2 min, faites refroidir hors du feu puis au frais dans une boîte hermétique toute la nuit.

## Étape 5

Le lendemain, écrasez le taro et la patate douce pesés, comme vous le feriez pour une purée. Ajoutez la farine et le sel. Mélangez bien pour avoir une pâte homogène. Si la pâte est trop humide, vous pourrez avoir besoin d'ajouter un peu de farine.

## Étape 6

Prenez une boule de 60 g environ et étalez-la comme une grosse crêpe entre vos mains. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de farce à la viande, puis refermez le beignet en deux. Roulez-le entre les mains pour le rendre uniforme puis placez-le dans une assiette remplie de chapelure ou de panko, cette chapelure japonaise plus grossière. Faites de même pour tous les beignets.

## Étape 7

Passez-les ensuite à la friture jusqu'à avoir une belle coloration et dégustez sans attendre.



# FROMAGE GREC FRIT AUX FLOCONS D'AVOINE

Lors d'un voyage dans les Cyclades, j'avais eu la chance de goûter plusieurs fois au saganáki, ce délicieux fromage frit. L'une des versions avait été réalisée avec des flocons d'avoine et le résultat était inattendu et franchement délicieux. Le fromage utilisé, le kefalograviéra étant assez difficile à trouver dans nos contrées, je vous propose une alternative au halloumi, beaucoup plus simple à se procurer.

Servi avec du miel et quelques tranches de citron, ce plat simple sera la star de votre apéritif ou de votre entrée !



**Temps de préparation** 5 mn

**Temps de cuisson** quelques minutes  
à la friture



**Pour 3 à 4 personnes**

200 g de flocons d'avoine  
Un halloumi ou 200 à 250 g  
de fromage grec :  
kefalograviéra, kefalotyri, kasséri  
Un bol de farine  
Un grand bol de lait fermenté  
Huile pour friture  
Sel, poivre

**POUR SERVIR**  
Miel et citron

## Étape 1

Préparez vos tranches de fromage.

Déballez le halloumi et coupez-le en 3 dans l'épaisseur.

## Étape 2

Passez chaque tranche dans la farine, de chaque côté. Retirez l'excédent puis plongez-les dans le lait fermenté. Enlevez à nouveau l'excédent puis placez-les dans un récipient contenant les flocons d'avoine. Parsemez de flocons pour bien couvrir toute la surface des tranches de fromage.

Laissez reposer dans les flocons pendant 5 min, le temps de faire chauffer l'huile dans une petite casserole.

## Étape 3

Passez à la friture. Quand l'huile est chaude, environ à 180 °C, plongez les tranches une à une jusqu'à avoir une belle coloration dorée. Égouttez-les sur du papier absorbant.

## Étape 4

Salez et poivrez à votre goût, puis servez avec du miel et des tranches de citron à disposition.





# GRAVLAX DE SAUMON

Cette recette qui nous vient de Scandinavie est plus facile que beaucoup de monde se l'imagine. Le saumon est délicatement parfumé, sa chair étant mise à mariner dans un mélange de gros sel, de sucre et d'aneth pendant 36 à 48 heures, avant d'être finement tranché puis servi avec du pain. Je vous donne aussi ma version de cette merveilleuse et très savoureuse sauce à l'aneth, légèrement sucrée, relevée de moutarde et de vinaigre. L'association du gravlax avec sa sauce est tout simplement renversante : à faire et refaire chez soi !



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de repos** 36 à 48 heures



**Pour 4 à 6 personnes**

800 g de dos de saumon cru,  
avec la peau  
400 g de gros sel  
300 g de sucre  
1 bouquet d'aneth frais  
Mélange concassé de baies roses,  
poivre noir, poivre blanc, poivre vert,  
graines de coriandre

**POUR LA SAUCE ANETH**  
2 cuillerées à café de sucre  
1 cuillerée à café de vinaigre de vin  
1 jaune d'œuf  
2 cuillerées à café de moutarde  
100 ml d'huile  
10 g d'aneth frais ciselé  
(quelques branches)

## Étape 1

Deux jours avant de servir le gravlax, commencez à le préparer. Mélangez le gros sel et le sucre. Dans un mortier, concassez 1,5 cuillerée à café de mélange de baies. Mélangez-les avec le gros sel/sucre. Versez le tout dans un récipient plat.

## Étape 2

Sur votre saumon, côté chair, posez quelques branches d'aneth. Pressez un peu pour qu'il « colle » à la chair.

## Étape 3

Posez le saumon côté chair sur le lit de sel/sucre. Ramenez un peu le mélange sel/sucre sur les côtés du poisson pour que toute la chair exposée soit recouverte. Mettez un film étirable sur la peau. Posez un objet plat sur le saumon pour le « presser » contre le sel/sucre. Déposez dessus un objet lourd (boîte de conserve) pour bien presser le saumon. Mettez le tout au frais pour 36 à 48 heures.

## Étape 4

Une fois ce temps passé, retournez le saumon. Celui-ci est dans une sorte de jus transparent assez épais. Débarrassez-vous de cette « saumure » et passez le poisson sous un filet d'eau fraîche pour retirer tout le sel et le sucre. Séchez-le bien avec du papier absorbant puis posez-le sur un plat propre, côté chair en l'air.

## Étape 5

Recouvrez le saumon de baies concassées et d'aneth. Filmez-le de nouveau et laissez au frais encore 2 ou 3 heures avant de le couper en fines tranches. Vous pouvez encore ajouter de l'aneth fraîchement ciselé et du mélange de baies si vous le souhaitez. Servez ce gravlax avec du pain grillé et la sauce spéciale.

## Étape 6

Pour la sauce : mélangez le sucre et le vinaigre. Quand le sucre est dissous, ajoutez le jaune d'œuf. Mélangez bien, ajoutez la moutarde puis versez l'huile en filet, doucement, tout en fouettant. La sauce est au départ assez liquide, puis se raffermi au fur et à mesure de l'ajout d'huile. Assurez-vous bien que celle-ci s'intègre bien dans la sauce avant d'en ajouter plus. Une fois toute l'huile incorporée, ciselez finement l'aneth et versez-le dans la sauce. Mélangez une dernière fois et mettez-la au frais 1 heure avant de la servir.



# BÁNH CUÔN

Un grand classique de la cuisine vietnamienne. Pendant longtemps j'ai fait les bánh cuốn de façon traditionnelle sur un tambour et un linge, les crêpes cuisant à la vapeur. Jusqu'à réapprendre à les faire au Vietnam, de façon plus simple et rapide, surtout comme le font beaucoup de famille sur place, à savoir à la poêle. J'étais un peu sceptique quant au résultat, mais les bánh cuốn sont tout aussi délicieux et moelleux ! La pâte est prête en quelques minutes. N'hésitez pas à remplacer le porc par du blanc de poulet haché, ou à ne mettre que des légumes pour une version végétarienne.



**Temps de préparation  
et cuisson de la farce 25 mn**  
**Temps de préparation et cuisson de la pâte**  
quelques minutes



**Pour 4 personnes**

## POUR LA FARCE (POUR 12 CRÊPES)

35 g de champignons noirs séchés  
4 cuillerées à soupe d'huile  
1 oignon blanc  
300 g d'échine de porc hachée  
4 petites cuillerées à café  
de nuoc-mâm  
4 petites cuillerées à café de sucre  
Sel, poivre du moulin

## RECETTE POUR 2 À 3 CRÊPES (À REFAIRE AUTANT QUE NÉCESSAIRE) :

3 cuillerées à soupe rases  
de farine de riz  
1 cuillerée à soupe rase de fécule  
de tapioca  
½ cuillerée à soupe d'huile  
8 cuillerées à soupe d'eau  
1 bonne pincée de sel

## POUR SERVIR

Cacahuètes grillées non salées  
et hachées  
Oignons frits  
Coriandre hachée

## POUR LA SAUCE

1 cuillerée à soupe de nuoc-mâm  
1 cuillerée à soupe de sucre  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre de riz  
7 à 8 cuillerées à soupe d'eau  
Quelques petits morceaux  
de piment rouge  
½ gousse d'ail hachée

## Étape 1

Préparez tout d'abord la farce au porc.

Mettez à cuire les champignons noirs séchés pendant 5 à 7 min à l'eau bouillante. Égouttez-les bien puis hachez-les très finement au hachoir ou au mixeur.

Coupez et hachez finement l'oignon. Faites chauffer une poêle avec l'huile et l'oignon. Ajoutez les champignons et le porc haché. Faites cuire 5 à 10 min pour que la viande soit bien cuite. Salez et poivrez à votre goût. Versez le nuoc-mâm et le sucre. Faites cuire pour que la sauce s'évapore puis mettez de côté hors du feu.

## Étape 2

Pour la cuisson des bánh cuốn, mélangez les ingrédients dans un petit bol pour préparer votre pâte.

## Étape 3

Faites chauffer une poêle de 22 à 24 cm antiadhésive sur feu fort. Mettez un peu d'huile et retirez le surplus avec un papier absorbant.

## Étape 4

Versez un tiers environ de la pâte dans la poêle. Secouez-la bien pour répartir la pâte. Reversez l'éventuel surplus dans le bol. Baissez le feu et mettez un couvercle. Faites cuire environ 40 secondes.

## Étape 5

Versez une cuillerée à soupe de farce dans le bas de la crêpe. Avec deux fourchettes, enrroulez doucement par le haut jusqu'à la farce. Prenez la poêle et penchez-la pour que la crêpe s'enroule et glisse vers le bas.

## Étape 6

Versez rapidement dans une assiette et faites de même pour le reste des bánh cuốn. Nettoyez juste la poêle avec le papier absorbant huilé entre chaque crêpe.

Servez avec de la coriandre, des cacahuètes et des oignons frits. Mettez la sauce dont vous aurez mélangé soigneusement les ingrédients à disposition.

# FONDS D'ARTICHAUTS NORVÉGIENS

C'est l'une des premières recettes que j'ai cuisinée lorsque j'avais 7 ou 8 ans avec ma maman, qui m'a transmis son goût pour les bonnes choses. Je me souviens d'être allé apporter encore enfant, très fier de moi et de mon accomplissement culinaire, deux ou trois fonds d'artichauts à ma marraine. Ce moment est resté gravé dans ma mémoire pour longtemps. Le fond d'artichaut norvégien est délicieusement garni d'une farce au saumon fumé et aux œufs de saumon, sur laquelle repose un œuf poché au cœur coulant, le tout recouvert d'une belle tranche de saumon fumé. C'est une entrée chic, très fraîche et savoureuse !



**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de réfrigération** 3 heures



**Pour 4 personnes**

4 gros fonds d'artichauts  
4 gros œufs extra-frais  
4 tranches de saumon fumé  
(artisanal, c'est meilleur !)  
De la gelée au madère  
2 à 3 cuillères à soupe  
de vinaigre blanc  
Sel

#### POUR LA FARCE

2 cuillères à soupe de gelée  
au madère  
2 fonds d'artichauts  
1 œuf poché  
1 tranche de saumon fumé  
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive  
1 petite cuillerée à café de moutarde  
1 cuillerée à café de vinaigre  
de vin rouge  
50 g d'œufs de saumon

## Étape 1

Commencez par cuire vos 6 fonds d'artichauts à la vapeur (1 par personne plus 2 pour la farce). Tout dépend de la taille de vos fonds, mais en gros, ils cuiront 15 min. La lame d'un couteau doit y rentrer sans trop de résistance. Laissez-les ensuite refroidir à température ambiante.

## Étape 2

Préparez la gelée en suivant la méthode indiquée sur le paquet et réservez-la à température ambiante. Ne la mettez pas au frais car on ne veut pas qu'elle prenne complètement.

## Étape 3

Pochez les 5 œufs de la recette. Versez de l'eau dans une sauteuse de 20 cm de diamètre jusqu'à 2 cm du bord. Ajoutez une bonne quantité de vinaigre blanc et un peu de sel. Portez à ébullition et quand le liquide bout, baissez le feu pour le laisser juste frémir. Cassez les œufs un à un dans le liquide en ramenant bien le blanc vers le centre de l'œuf. Vous pouvez vous aider de deux cuillères à soupe pour « pincer » le blanc juste au-dessus du jaune. Les œufs peuvent tous être mis dans la sauteuse les uns après les autres. Laissez-les cuire 3 min ou plus (le blanc est bien cuit et le jaune à peine) puis sortez-les avec une écumoire et déposez-les sur un papier absorbant. Laissez ensuite refroidir à température ambiante. Quand ils sont manipulables, coupez les bordures de blanc aux ciseaux pour leur donner une forme régulière de la taille de vos fonds d'artichauts. Gardez l'excédent de blanc d'œuf qui vous servira pour la farce.

## Étape 4

Égalisez aussi les tranches de saumon fumé pour les arrondir en vue de les placer sur les fonds d'artichauts terminés.

Placez dans un mixeur les ingrédients de la farce : la gelée (2 bonnes cuillères à soupe prélevées dans la casserole du début de la recette), les 2 fonds d'artichauts, 1 œuf poché, l'huile d'olive, la moutarde, le vinaigre, les chutes des blancs d'œufs cuits et des tranches de saumon fumé. Mixez le tout puis versez la farce obtenue dans un bol. Ajoutez les œufs de saumon et mélangez-le tout délicatement à la cuillère.

## Étape 5

Déposez sur chaque fond 1 bonne cuillerée à soupe de farce. Placez ensuite 1 œuf poché, 1 autre cuillerée à soupe de farce sur l'œuf et enfin 1 tranche de saumon fumé en la rabattant bien en dessous du fond d'artichaut. Badigeonnez de gelée pour les faire briller. Mettez au frais pendant au moins 3 heures pour que la gelée ait le temps de bien prendre. Servez et savourez !



# MAKIS

Quel plaisir de faire soi-même ses propres makis. On en trouve aujourd'hui partout et ils ne ressemblent plus beaucoup à ceux que l'on déguste au Japon. Ils restent néanmoins un véritable délice, car la tradition laisse une place importante à des variétés de plus en plus nombreuses de makis. Les réaliser à la maison n'a rien de compliqué. Il faut surtout un bon couteau pour trancher nette la feuille de nori. Vous pourrez ensuite laisser libre cours à votre imagination pour ne faire qu'une bouchée de ces makis si appétissants !

Je remercie encore infiniment Katsuo, qui tient un restaurant japonais à Bruxelles, de m'avoir transmis tous les petits secrets pour réussir parfaitement les makis.



**Temps de préparation** 1 h 30  
**Temps de cuisson du riz** 1 h 30



**Pour 6 personnes**

## RIZ

450 g de riz à sushi  
560 ml d'eau  
50 g de sucre blanc  
10 ml de mirin  
70 ml de vinaigre de riz  
5 g de sel

## MAKIS

Wasabi en pâte  
Saumon cru, thon cru etc.  
Avocats  
Grosses crevettes cuites  
Concombres  
Feuilles de nori (feuilles d'algues)  
Graines de sésames grillées

## VARIANTE

Galettes de riz carrées (pour nems)  
Feuilles de laitue  
Cream cheese  
Coriandre  
Mangue  
Sauce de soja pour servir

### Étape 1

Rincez le riz à l'eau claire dans une passoire pendant 5 min, pour enlever un maximum d'amidon. Si vous avez un cuiseur à riz, cela sera beaucoup plus simple. Sinon, mettez le riz lavé avec les 560 ml d'eau dans une casserole sur feu modéré, portez à ébullition pendant 2 ou 3 min puis placez le couvercle sur feu doux cette fois, jusqu'à ce que toute l'eau ait été absorbée (une quinzaine de min). Laissez ensuite tiédir 10 min hors du feu, toujours avec le couvercle.

### Étape 2

Préparez l'assaisonnement du riz : versez le sucre, le mirin, le vinaigre de riz et le sel dans une casserole. Faites chauffer sur feu doux. Dès que le sucre est dissous, vous pouvez ôter la casserole du feu.

### Étape 3

Versez le riz cuit dans un plat assez large, pour permettre une évaporation. Le mieux étant un plat en bois, le hangiri, car il absorbe l'eau excédentaire du riz. Étalez le riz, sans jamais l'écraser, sur toute la surface du plat utilisé puis versez-le vinaigre sucré petit à petit, tout en soulevant le riz avec une cuillère en bois ou une fourchette. Vous pouvez faire cela près d'un petit ventilateur – de manière traditionnelle, il faut le refroidir avec un éventail, ce qui n'est pas forcément pratique quand on fait cela seul. Ne mélangez pas en tournant comme une sauce, mais en soulevant toujours délicatement le riz (le risque étant de le transformer en une purée). Laissez-le ensuite tiédir à l'air libre.

### Étape 4

Préparez tous vos ingrédients. Gardez bien en tête que vous allez les placer en longueur sur le riz : coupez-les donc en conséquence. Assurez-vous de l'absence totale d'arête dans les poissons utilisés. Pour les crevettes, faites-les cuire avec un pique à brochette en bois pour les tenir bien droites. En cuisant, elles seront alors déjà prêtes pour être mises dans les makis.

### Étape 5

Préparez votre plan de travail. Procurez-vous un petit tapis en bambou, une natte à sushi, que vous emballerez de film étirable. Coupez une feuille de nori en deux, puis posez en une moitié sur la natte, à 5 millimètres du bord inférieur (devant vous).

Préparez un petit bol d'eau froide avec deux ou trois cuillerées à café de vinaigre de riz. Celui-ci vous servira à tremper vos doigts avant de prendre

le riz à la main.

#### Étape 6

Pour les makis classiques, avec feuille de nori à l'extérieur, prélevez une boulette de riz à la main (trempée dans le bol) équivalent à peu près la taille d'une orange. Étalez-la sur la feuille sur toute la surface, sauf une bande de deux centimètres sur la longueur, sur le bord supérieur. Il ne doit pas y avoir plus de 5 millimètres d'épaisseur de riz. Une couche assez fine est donc préférable et vous devez même toujours voir la feuille de nori par endroits.

#### Étape 7

Prélevez avec un doigt un peu de wasabi et étalez-le au centre du riz, sur la longueur. À vous de voir votre résistance à cette pâte qui monte vite au nez. Posez sur le wasabi les ingrédients choisis, par exemple du saumon et de l'avocat. Ils se trouvent donc au centre de la feuille sur la longueur.

#### Étape 8

En vous aidant de la natte en bambou, commencez à enrouler le maki, en serrant bien jusqu'à la moitié. Il faut exercer une pression régulière, en n'oubliant pas les extrémités du rouleau. Une fois le rouleau pré-enroulé, retirez la natte en bambou de l'intérieur du maki pour la placer dessus, puis terminez d'enrouler en serrant bien. Faites bien attention à ce que rien ne sorte sur les côtés.

#### Étape 9

Coupez le rouleau en deux, puis chaque moitié en trois. C'est prêt !

### POUR LES MAKIS INVERSÉS

Pour les makis inversés, avec riz à l'extérieur, déposez du riz sur toute la surface, cette fois sans laisser de bande vide. Saupoudrez de graines de sésame grillé, retournez le tout, riz face en bas, nori vers le haut, dans le bas de la natte en bambou. Placez les ingrédients choisis (poisson, légumes, cream cheese, etc.) au centre, en longueur avec un peu de wasabi. Enroulez de la même façon que pour les makis classiques, puis coupez en six.

### POUR LES MAKIS À LA FEUILLE DE RIZ

Pour les makis à la feuille de riz, trempez 1 seconde une feuille de riz carrée dans l'eau, puis placez-la sur la natte. Placez-y 1 ou 2 feuilles de laitue lavées et essorées puis le riz, le tout uniquement sur la moitié inférieure. Mettez les ingrédients choisis au milieu du riz en longueur puis enroulez en vous aidant de la natte. Le plus important est bien sûr l'entraînement ! Plus vous en ferez, plus cela sera facile de faire des makis maison.







# ROULEAUX DE LÉGUMES CRUS ET QUINOA

En plus d'être visuellement jolis, ces rouleaux sont incroyablement bons et donnent la part belle aux légumes. En y mettant du quinoa, vous en ferez un repas complet, frais et équilibré pour les beaux jours. Laissez libre cours à votre imagination en y mettant les légumes cuits ou crus que vous aimez !



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 12 mn



**Pour 4 personnes**

100 g de quinoa  
2 avocats  
1 petit chou rouge  
1 betterave chioggia  
1 carotte  
12 feuilles de riz de 22 cm  
pour rouleaux de printemps  
50 g de noix de cajou crues  
100 g de feuilles de roquette  
1 petit bouquet de coriandre  
150 g de pousses de légumes  
(betterave, alfafa, brocolis, etc.)  
Sauce sucrée pimentée  
pour rouleaux de printemps

## Étape 1

Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée pendant 12-13 min. Égouttez-le, puis rincez-le à l'eau froide jusqu'à ce qu'il soit froid. Laissez-le cette fois totalement s'égoutter.

## Étape 2

Coupez les avocats en tranches et passez leur surface au jus de citron pour éviter qu'ils ne s'oxydent. Râpez le chou rouge au robot ou à la mandoline. Épluchez la betterave chioggia (joliment rayée rose et blanc) puis coupez-la en très fines tranches à la mandoline. Épluchez et râpez la carotte.

## Étape 3

Mettez ces tranches dans un petit bol couvert d'eau et 2 bonnes cuillerées à soupe de vinaigre blanc. Au bout de 10-15 min, les tranches vont s'assouplir et vous pourrez les placer dans les rouleaux.

## Étape 4

Préparez les rouleaux de légumes. Passez une feuille de riz dans un bain d'eau très chaude (ou sous le robinet d'eau chaude) pour humidifier toute sa surface, des 2 côtés. Posez-la sur un linge sec ou un disque en plastique troué prévu à cet effet (voir recette suivante). Quand la feuille de riz est molle, placez au milieu en bas les ingrédients suivants : un peu de carotte râpée, des pousses de légumes, du chou rouge râpé, 1 cuillerée à soupe de quinoa cuit, des feuilles de roquette et de coriandre, 1 ou 2 petites tranches d'avocats, 6-7 noix de cajou crues. Placez une fine tranche de betterave chioggia dans le milieu haut de la feuille. Commencez à enrouler par le bas en serrant bien. Rabattez les côtés puis terminez d'enrouler, toujours en serrant bien. Faites de même pour tous les rouleaux.

Dégustez-les sans attendre avec une sauce sucrée pimentée, une sauce hoisin ou toute autre sauce de votre choix. Si vous préférez les laisser au frais, emballez-les individuellement avec du film étirable pour éviter qu'ils dessèchent.

# ROULEAUX DE PRINTEMPS

L'un de mes repas favoris ! Je ne pourrais absolument pas me passer de rouleaux de printemps. Ils sont frais, légers et se dégustent en toute bonne conscience. De plus, ils sont très savoureux et on peut y mettre ce que l'on veut. Bien sûr je vous donne la version classique, celle que l'on trouve partout au Vietnam, mais laissez libre cours à votre imagination ! C'est d'ailleurs là-bas que j'ai vraiment appris à les enrouler en mettant cette ciboule qui dépasse par le côté, ce qui donne un très joli visuel. Je vous donne aussi la recette de cette sauce démoniaque au beurre de cacahuètes que j'ai pour la première fois goûtée à... Montréal ! C'est ensuite à Saïgon que j'ai découvert les secrets de sa composition. Une fois qu'on a testé les rouleaux de printemps trempés dans cette sauce, il est presque impossible de s'arrêter... Mais vous pourrez les savourer avec la sauce plus classique à base de nuoc-mâm.



**Temps de préparation** 40 mn



**Pour 12 rouleaux de printemps**

**POUR LA SAUCE CACAHUËTES**

60 g de sauce hoisin  
60 g de beurre de cacahuètes  
« lisse »  
50 ml d'eau

**POUR LES ROULEAUX DE PRINTEMPS**

12 galettes de riz  
18 crevettes  
Pousses de haricots mungo  
(appelées soja)  
100 g de vermicelles de riz  
2 carottes  
1 laitue  
Herbes au choix : feuilles de shiso,  
menthe, coriandre, basilic thaï, etc.  
12 ciboules chinoises  
3 blancs de poulets

## Étape 1

Commencez par préparer la délicieuse sauce. Faites bien attention car elle est totalement addictive !

Mélangez le beurre de cacahuètes avec la fameuse sauce hoisin. Vous devez avoir à ce moment une sauce très épaisse. Ajoutez l'eau progressivement tout en mélangeant. La sauce devient onctueuse. Vous pouvez ajouter un peu de cacahuètes grillées concassées. Réservez la sauce au frais, en ayant bien sûr pris soin d'y goûter.

## Étape 2

Préparez tous les ingrédients : faites cuire les crevettes à l'eau et décortiquez-les. Coupez-les ensuite en deux dans la longueur. Poêlez le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur ou faites-le bouillir puis coupez-le en fines tranches. Épluchez les carottes et râpez-les ou coupez-les en fine julienne. Lavez la laitue, essorez-la et séparez ses feuilles. Lavez les feuilles et herbes. Lavez les ciboules et coupez-les en deux. Vous ne garderez que la partie verte du haut pour cette recette.

## Étape 3

Faites cuire ou laissez tremper dans de l'eau chaude les vermicelles de riz. Cela dépend de la marque utilisée. Il faut vérifier ce qui est indiqué sur votre paquet. Laissez-les ensuite reposer sur un papier absorbant.

## Étape 4

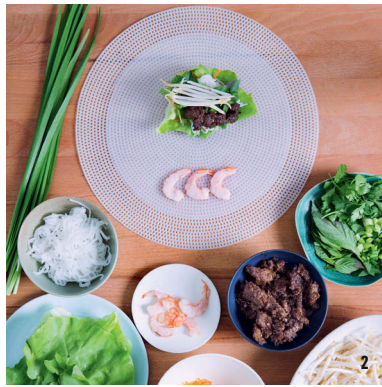
Une fois que tout est prêt, c'est le moment d'assembler : trempez entièrement une galette de riz dans un récipient d'eau froide pendant 2 secondes, puis enlevez l'excédent d'eau. Il faut juste s'assurer que toute la surface de la galette est passée dans l'eau (1). En sortant de son bain de 2 secondes, la galette est encore bien ferme, mais le temps de mettre dessus les ingrédients, elle aura la consistance parfaite pour pouvoir s'enrouler ! Il existe des sortes d'assiette en plastique trouée qui permette l'écoulement d'eau, mais vous pouvez la remplacer par un linge sec.

## Étape 5

Posez la galette sur une assiette ou sur un linge. Posez un peu de salade au centre, dans le bas de la galette. Ajoutez un peu de pousses de haricots mungo, un peu de carottes, quelques morceaux de poulet (ou de bœuf à la citronnelle, voir plus loin pour la recette), des vermicelles de riz et des herbes au choix. Le secret est de ne pas mettre trop d'ingrédients, sinon le rouleau est plus difficile à faire. Placez trois moitiés de crevettes,



faces extérieures vers le bas, dans le haut de la feuille (2). Rabattez tout d'abord les côtés (3) vers le centre puis commencez à enrrouler par le bas, sur la partie qui contient la salade, en serrant bien (4). Placez la tige d'une ciboule sur ce pliage au-dessous des crevettes (5). Enroulez cette fois jusqu'au bout tout en vous assurant de bien serrer. C'est tout ! On peut imaginer ce que l'on veut dans les rouleaux de printemps. Ceux que j'ai décrits ci-dessus sont les plus classiques. On peut ajouter un peu de mangue fraîche avec de la coriandre. Ce mélange est des plus heureux, surtout avec le poulet et les crevettes. Un rouleau lui aussi très savoureux celui avec le bœuf à la citronnelle.



500 g de filet de bœuf  
 3 cuillerées à soupe de miel  
 3 cuillerées à soupe de nuoc-mâm  
 2 cuillerées à soupe de sauce  
 de soja claire  
 2 gousses d'ail écrasées  
 50 g de sucre  
 85 g de citronnelle hachée  
 (fraîche ou congelée)  
 Huile

## POUR LE BŒUF À LA CITRONNELLE

### Étape 1

Coupez très finement le bœuf en lanières. Mettez-le dans un récipient avec le reste des ingrédients. Mélangez bien puis laissez reposer au frais pendant 2 heures.

### Étape 2

Faites chauffer un wok ou une poêle sur feu assez fort. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile puis un quart de la viande marinée. Faites cuire la viande en la remuant constamment : elle va d'abord rendre un peu de jus puis celui-ci va s'évaporer très rapidement. La viande caramélise. Dès qu'elle prend une belle couleur, c'est prêt !

### Étape 3

Remettez 2 cuillerées à soupe d'huile dans le wok et un autre quart de la viande et ainsi de suite. Mettez ce bœuf à la citronnelle encore tiède à la place du poulet dans le rouleau de printemps : succès assuré ! Dans ce cas, mettez plein de coriandre fraîche. Une petite merveille... Essayez aussi avec du porc à la citronnelle : faites la même recette avec de l'échine de porc sans os à la place du filet de bœuf.

Une astuce : si vos rouleaux se dessèchent, passez un peu d'eau sur ces parties desséchées. En quelques secondes, le rouleau reprend tout son moelleux.

Dégustez ces délicieux rouleaux de printemps avec la sauce aux cacahuètes, ou pour plus de légèreté, avec la sauce à base de nuoc-mâm comme pour les nems. Pour les rouleaux au poulet, mangue, coriandre, pensez à la sauce pimentée sucrée. Si vous préférez une sauce à base de nuoc mam, rendez-vous p. 71.

# TARTARE DE SAUMON AUX AVOCATS ET À LA MANGUE

Ce tartare est pour le moins étonnant. Par ses saveurs douces, sucrées et salées et sa texture fondante, mais aussi par l'ajout de mayonnaise que je relève d'un peu de wasabi.

On pourrait penser que la mayonnaise donne une touche écœurante, mais c'est tout le contraire qui se produit : c'est un plat léger, tout en délicatesse et en sensualité. Dès que les beaux jours arrivent, je le fais souvent pour un dîner ou déjeuner frais et élégant.



**Temps de préparation** 15 mn



**Pour 4 personnes**

600 g de saumon cru, sans peau et sans arête  
 1 petite échalote  
 1 bel avocat  
 ½ grosse mangue  
 2 cuillerées à soupe de feuilles de coriandre finement ciselées  
 2 cuillerées à café de mayonnaise  
 ½ cuillerée à café de pâte de wasabi  
 2 cuillerées à soupe de sauce de soja  
 2 cuillerées à soupe de jus de citron vert  
 Sel, poivre  
 Graines de sésame grillé

## Étape 1

Assurez-vous tout d'abord de ne pas avoir d'arête ni de peau dans votre saumon. Coupez-le en petites tranches, puis en lanières et enfin en petits morceaux. Mettez le poisson coupé dans un grand bol.

## Étape 2

Épluchez et hachez finement l'échalote.

## Étape 3

Coupez l'avocat en deux, récupérez la chair et coupez-la en morceaux.

## Étape 4

Coupez une belle tranche près du noyau de la grosse mangue. Enlevez la peau puis coupez en morceaux.

## Étape 5

Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise et le wasabi. Goûtez pour rectifier le piquant.

## Étape 6

Versez l'échalote hachée sur le saumon, ainsi que l'avocat et la demi-mangue en morceaux. Arrosez avec le jus de citron vert et la sauce de soja. Ajoutez la mayonnaise au wasabi et la coriandre ciselée et mélangez très soigneusement pour bien disperser les éléments sans écraser l'avocat et la mangue. Salez et poivrez. Goûtez et vérifiez bien que cela correspond à votre goût.

Gardez ce bol au frais jusqu'au moment de servir.

Pour une belle présentation, posez un cercle dans une assiette et déposez le tartare à l'intérieur en pressant légèrement. Retirez délicatement le cercle, dispersez quelques graines de sésame grillé sur le tartare. Faites de même pour les trois autres assiettes et servez sans attendre.





# BOULETTES DE RIZ GLUANT AU PORC

Des bouchées de riz gluant à la texture moelleuse, qui cachent un cœur tendre et très savoureux à la viande juteuse. Je vous conseille d'en préparer pour un régiment en doublant les proportions s'il le faut, car ces boulettes sont si délicieuses que vous serez vite dépassé par leur vitesse de disparition ! Vous pouvez bien sûr varier la garniture en y mettant des légumes coupés en petits morceaux, comme des champignons noirs, des shiitakés, du maïs, des graines de lotus fraîches, ou même des châtaignes d'eau.



**Temps de trempage** 12 heures  
**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** 20 mn



**Pour 4 personnes**

250 g de riz gluant  
 250 g d'échine de porc hachée  
 (ou de bœuf ou de hauts de cuisses  
 de poulet hachés)  
 2 gousses d'ail  
 2 cm de gingembre frais râpé  
 2 cuillerées à café de sucre  
 2 cuillerées à soupe de sauce hoisin  
 ou de sauce char siu  
 2 cuillerées à soupe de sauce de soja  
 2 cuillerées à café d'huile  
 de sésame grillé  
 40 g de féculé de maïs  
 Sel, poivre noir

## Étape 1

Faites tout d'abord tremper votre riz gluant pendant 12 heures dans un grand récipient rempli d'eau.

## Étape 2

Le lendemain, mélangez dans un bol votre viande hachée avec les gousses d'ail écrasées et le gingembre fraîchement râpé.

## Étape 3

Malaxez soigneusement pendant 2 min puis ajoutez le sucre et versez la sauce hoisin (ou la sauce char siu), la sauce de soja et l'huile de sésame grillé. Saupoudrez avec la féculé de maïs. Salez et poivrez et mélangez bien. La pâte doit pouvoir se former en boulettes, mais coller un peu.

## Étape 4

Rincez et égouttez bien le riz gluant, puis versez-le dans un large plat.

## Étape 5

Formez des boulettes de viande de la taille d'une tomate cerise puis roulez-les dans le riz en appuyant légèrement pour que ce dernier adhère bien.

## Étape 6

Placez les boulettes sur un papier sulfurisé troué dans un panier à vapeur en bambou, ou alors dans un panier de couscoussier et mettez-y les boulettes.

## Étape 7

Faites cuire au-dessus d'une casserole d'eau bouillante pendant une vingtaine de min et servez-les bien chaudes avec une sauce de soja ou une sauce bien pimentée type sriracha que j'adore.

# GUA BAO

De délicieuses brioches maison cuites à la vapeur et généreusement garnies de porc confit et parfumé, tendre et fondant à souhait, parsemées de cacahuètes grillées et de coriandre fraîche, cela vous tente ? Alors testez vite ma recette de gua bao, car le résultat est irrésistible, moelleux comme il faut. Les brioches sont très faciles à réaliser et se feront le temps de la cuisson de la viande. Repas mémorable en vue !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 3 h 30 à 4 heures



Pour 4 à 6 personnes

## POUR LE PORC

1,5 g de poitrine de porc sans peau  
90 g de vergeoise brune  
ou cassonade  
60 g de sauce soja  
750 ml ou plus du bouillon de cuisson  
2 cuillerées à soupe de vin chinois  
pour la cuisine  
2 cuillerées à soupe de sauce d'huître  
1 cuillerée à café de 5 parfums  
5 gousses d'ail épluchées et hachées  
4 ciboules finement hachées

## POUR LA PÂTE À BAO

450 g de farine T45  
5 g de levure de boulangerie  
déshydratée  
4 g de levure chimique  
15 g de sucre  
Une bonne grosse pincée de sel  
285 ml de lait  
Huile

## POUR SERVIR

Cacahuètes grillées non salées  
Coriandre

### Étape 1

Préparez la farce au porc qui met un peu de temps à cuire. Faites cuire la poitrine de porc à l'eau bouillante pendant 20 min.

### Étape 2

Gardez le jus de cuisson et prélevez la viande cuite.

### Étape 3

Coupez la poitrine de porc en morceaux de 2 cm de côtés et mettez-la dans une cocotte avec le reste des ingrédients. Versez également les 750 ml de bouillon de cuisson.

### Étape 4

Posez un couvercle et laissez cuire au moins 3 heures à 3 h 30, jusqu'à ce qu'elle soit bien fondante. Au besoin, versez davantage de bouillon si vous voyez que le liquide réduit trop et que la viande n'a pas eu le temps de cuire. Quand la viande est fondante, retirez le couvercle et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce soit enveloppante et nappante.

### Étape 5

Pendant ce temps, préparez la pâte. Placez la farine, la levure de boulangerie sèche, la levure chimique, le sucre et le sel dans la cuve de votre robot muni du crochet pétrisseur. Versez le lait puis pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et soyeuse au toucher. Cela va prendre environ 10 à 15 min de pétrissage.

### Étape 6

Placez un film étirable sur la surface de la pâte pour éviter son dessèchement. Laissez gonfler 1 h 15 à 1 h 30, jusqu'à ce qu'elle double de volume.

### Étape 7

Après repos, formez votre gua bao. Dégazez la pâte en la pressant sur un plan de travail. Travaillez sur un papier sulfurisé plutôt qu'un plan de travail fariné.

### Étape 8

Divisez la pâte en 10 boulettes d'environ 50 g chacune. Faites tout d'abord une belle boule avec l'une des boulettes, puis aplatissez-la avec la paume de la main. Étalez-la pâte en longueur avec un petit rouleau à pâtisserie pour obtenir une forme oblongue de 3 mm d'épaisseur. Badigeonnez d'huile au pinceau la surface puis pliez en deux.

### Étape 9

Passer à la cuisson vapeur de vos brioches.



Placez le bao dans le panier d'un cuit-vapeur, garnie de papier sulfurisé troué. Vous pouvez aussi couper des carrés de papier sulfurisé pour placer individuellement chaque bao comme je l'ai fait. Faites de même pour tous les bao. Laissez pousser 30 min à température ambiante. Faites ensuite cuire à la vapeur pendant 10 à 15 min. Laissez reposer en dehors du feu panier fermé, pour éviter un trop soudain dégonflement.

**Étape 10**

Garnissez vos brioches avant de les déguster.

Servez les brioches que vous ouvrirez, pour les garnir de porc et ajoutez à volonté les cacahuètes hachées et les feuilles de coriandre. À déguster bien chaud.

# RAVIOLIS TRANSPARENTS AUX LEGUMES

À chaque fois que je me rends en Chine, c'est plus fort que moi, je suis obligé de me commander un panier de raviolis vapeur. J'ai toujours une bonne adresse à tester, même si ces petites merveilles viennent en général de Canton. Je vous donne la recette des raviolis aux légumes, avec des champignons shiitakés et de la ciboulette chinoise, légèrement relevés, dans une pâte absolument délicieuse et fondante. Et si le pliage vous paraît trop compliqué, ne vous embêtez pas !  
Pliez simplement en deux pour avoir des demi-lunes.



**Temps de préparation** 50 mn  
**Temps de cuisson** 15 à 20 mn



**Pour 4 personnes**

## POUR LA FARCE

3 cuillerées à soupe d'huile  
300 g de shiitakés frais  
3 gousses d'ail  
1 bouquet de ciboulette chinoise  
1 cuillerée à soupe de sauce  
de soja claire  
1 cuillerée à soupe de sauce d'huître  
1 cuillerée à café d'huile de sésame  
Sel, poivre

## POUR LA PÂTE

110 g de féculé de tapioca  
90 g de féculé de blé  
1 bonne pincée de sel  
100 ml d'eau bouillante  
2 cuillerées à soupe d'huile

### Étape 1

Commencez par préparer la farce, car elle devra refroidir avant de la mettre dans les raviolis (1).

### Étape 2

Dans une poêle chaude, versez l'huile.

### Étape 3

Coupez les shiitakés frais en petits morceaux et mettez-les dans la poêle. Ajoutez les gousses d'ail écrasées et la ciboulette chinoise finement ciselée. Faites revenir sur feu fort jusqu'à ce que les champignons soient bien cuits.

### Étape 4

Versez la sauce d'huître, la sauce de soja, l'huile de sésame, salez et poivrez. Goûtez pour rectifier éventuellement l'assaisonnement. Laissez refroidir.

### Étape 5

Pour la pâte, dans un grand bol, mélangez les féculés (2). Ajoutez un peu de sel et versez sur le tout, l'eau bouillante. Mélangez rapidement avec une cuillère en bois. Ensuite, avec vos doigts (en faisant attention de ne pas vous brûler !) raclez bien ce qui est resté collé sur la cuillère et sur le bord intérieur du bol.

### Étape 6

Versez le tout sur un plan de travail et commencez à pétrir la pâte (3). Roulez-la en boudin, pliez-le en trois et roulez de nouveau en boudin et ainsi de suite. La pâte va devenir douce au toucher. Le pétrissage est assez rapide.

### Étape 7

Aplatissez la pâte et versez l'huile dessus. Pétrissez de nouveau pour bien l'incorporer. Une fois que l'huile est dans la pâte, celle-ci devient presque satinée. C'est signe qu'elle est prête !

### Étape 8

Roulez la pâte en un boudin de 3 cm de diamètre, coupez une tranche de 2 cm et placez le reste de pâte sous un film étirable pour éviter qu'elle ne dessèche.

**Étape 9**

Mettez cette petite tranche à plat sur le plan de travail. Huilez légèrement le dessous d'une casserole et posez celle-ci sur la tranche de pâte. Appuyez sur la casserole côté huilé pour aplatir la tranche qui se trouve en dessous en un disque plus fin.

**Étape 10**

Étalez la pâte encore plus finement avec un petit rouleau à pâtisserie. Mettez au centre 1 bonne cuillerée à café de farce aux légumes (4). Vous pouvez choisir de refermer simplement la pâte en une demi-lune. Cela ira plus vite. Mais sinon, pour les avoir comme sur la photo, pliez la pâte en deux et pincez un des bords (droit ou gauche) puis rabattez la pâte sur ce pliage (5). Pincez puis rabattez de nouveau la pâte et ainsi de suite jusqu'à ce que le ravioli soit fermé. Pincez bien l'extrémité de la fermeture pour les rendre hermétiques.

**Étape 11**

Placez-les dans un panier de cuisson à la vapeur, ceux en bambou étant les plus traditionnels (6). Faites-les cuire au-dessus d'une casserole d'eau bouillante pendant 15 à 20 min. La pâte change de couleur et devient presque translucide.

Mangez-les rapidement après leur cuisson avec une sauce constituée de moitié sauce de soja et moitié vinaigre noir. Vous pouvez bien sûr y mettre un peu d'huile pimentée et du gingembre fraîchement râpé. À déguster avec des baguettes !







# WOK DE RICE CAKES AUX CHAMPIGNONS

Cette recette met bien en valeur ces rice cakes coréens, qui sont habituellement consommés en soupe.

Je les trouve frais ou congelés en épicerie asiatique. J'adore leur consistance un peu molle et caoutchouteuse, inhabituelle mais très vite addictive. Ce plat savoureux est prêt très rapidement.

N'hésitez pas à y ajouter une viande de votre choix, quoiqu'ici on puisse totalement s'en passer !



**Temps de préparation** 15 mn

**Temps de cuisson** 10 mn



**Pour 4 personnes**

500 g de rice cakes

500 g de champignons asiatiques  
(shiitakés, shimeji, enryngii, etc.)

8 cuillerées à soupe d'huile

4 gousses d'ail

1 oignon blanc

1 cm de gingembre fraîchement râpé

3 cuillerées à soupe de sauce

de soja claire

1 cuillerée à soupe de sauce d'huître

1 cuillerée à café de sucre

2 ciboules chinoises

Quelques gouttes d'huile

de sésame grillé

Sel, poivre

## Étape 1

Faites tout d'abord cuire les rice cakes suivant l'indication du paquet. En général, 3 ou 4 min à l'eau bouillante. Égouttez et mettez de côté.

## Étape 2

Faites cuire le reste de vos ingrédients. Versez l'huile dans un wok ou une sauteuse, ajoutez les gousses d'ail épluchées et finement hachées, l'oignon épluché et coupé en fines tranches. Coupez les champignons choisis en morceaux (selon la taille de vos champignons, vous pourrez les laisser entiers) et ajoutez-les dans le wok. Faites cuire sur feu fort en mélangeant régulièrement. Ajoutez le gingembre, les sauces, le sucre, salez et poivrez à votre goût. Quand les champignons sont bien cuits, ajoutez les rice cakes égouttés et faites cuire toujours en mélangeant sur feu cette fois modéré.

## Étape 3

Quand tous est bien répartie dans le wok (les rice cakes collent un peu au début) terminez avec un peu de ciboule finement haché, quelques gouttes d'huile de sésame grillé. N'hésitez pas à parsemer de graines de sésame grillées. Sur la photo j'ai mis du sésame au kimchi ! Un délice.

# TAKOYAKI

Il y a bien longtemps, quand je suis allé pour la première fois au Japon, j'ai été fasciné par les stands de takoyakis. Les cuisiniers maîtrisaient parfaitement leur art et les petites boules se formaient à toute vitesse. Les réaliser chez soi n'a absolument rien d'insurmontable, au contraire, et vous trouverez sans doute aussi amusant que moi de les faire tourner dans les petites empreintes de la poêle prévue à cet effet. Bien évidemment, vous pourrez remplacer le tako (le poulpe) par des crevettes, du poulet ou tout ce qui vous inspire !



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de cuisson** 10 mn



Pour 4 à 6 personnes

## POUR LA PÂTE A TAKOYAKI

2 œufs  
1 cuillerée à soupe de sauce de soja  
1 cuillerée à soupe de mirin  
1 cuillerée à café de dashi dilué dans 600 ml d'eau  
220 g de farine  
Huile

## POUR GARNIR

Poulpe cuit à l'eau bouillante 1 h 30  
Oignons chinois  
Gingembre mariné rouge ou rose  
Tenkasu (brisures de pâte à tempura)

## POUR SERVIR

Mayonnaise  
Bonite séchée en lamelles (katsuobushi)  
Algues en poudre (aonori)  
Sauce okonomi  
(voir recette page 98)

### Étape 1

Mélangez les ingrédients de la pâte (1) : cassez les œufs dans un récipient, ajoutez la sauce de soja, le mirin puis un peu de dashi dilué (sur les 600 ml). Ajoutez la farine, fouettez pour enlever les grumeaux, puis ajoutez le reste du dashi pour avoir une pâte bien lisse.

### Étape 2

Coupez le poulpe cuit en cubes. Tranchez finement les oignons chinois, hachez le gingembre.

### Étape 3

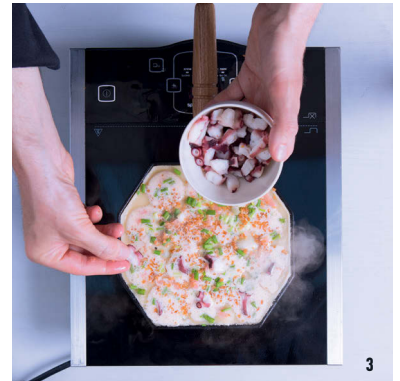
Dans une poêle à takoyaki, versez un peu d'huile dans chaque demi-sphère ou versez 2 cuillerées à soupe dans une des empreintes puis avec un pinceau, équilibrez-la dans chacune. Versez de la pâte dans la poêle, de façon à remplir les demi-sphères et même un peu plus (2).

### Étape 4

Ajoutez 2 ou 3 morceaux de poulpe dans chaque empreinte, de l'oignon et du gingembre (3). Si vous en avez, n'hésitez pas à mettre du tenkasu.

### Étape 5

Avec deux piques en bois à brochette, commencez à tourner la pâte dans chaque empreinte. Un tout petit peu à chaque fois. Une fois que vous avez tout fait, recommencez (4). Petit à petit, les takoyakis se forment en sphère. Laissez-les se dorer et cuire sur toute leur surface.





**Étape 6**

Sortez-les de la poêle quand ils vous paraissent cuits (5). Badigeonnez-les de sauce okonomi (6) puis de traits de mayonnaise. Ajoutez le katsuobushi quand ils sont encore chauds, de cette façon il se mettra à « danser » ! Il est en effet coupé tellement finement que la chaleur le fait bouger. Finissez avec un peu de aonori et dégustez immédiatement. Poursuivez avec le reste de pâte et d'ingrédients.

Si comme moi, vous n'êtes pas un grand fan de poulpe, remplacez-le par d'autres éléments cuits : des crevettes, du poulet, du fromage, du poisson. Mais ce ne seront alors plus officiellement des takoyakis, car c'est le poulpe (tako) qui donne son nom à ce plat...

**POUR LA SAUCE OKONOMI**

- 75 g de sauce worcestershire
- 115 g de ketchup
- 20 g de sucre brun
- 45 g de miel
- 10 g de sauce de soja
- 20 g de mirin
- 10 g de vinaigre de riz
- 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre
- 5 g de fécule de maïs
- 1 cuillerée à soupe d'huile

**SAUCE OKONOMI**

Placez tous les ingrédients dans une petite casserole, sauf la fécule de maïs et l'huile. Mélangez bien puis versez cette fois un peu de cette sauce sur la fécule dans un petit bol. Remuez jusqu'à ne plus avoir de grumeaux puis reversez le tout dans la casserole. Placez sur feu doux et portez à ébullition. Laissez bouillir tout en mélangeant pendant 2 min. Hors du feu, versez la cuillerée à soupe d'huile. La sauce est prête.



# TAMALES

Il y a autant de variétés de tamales en Amérique latine qu'il y a de sortes de sandwiches dans nos contrées. Vous en trouverez même des sucrés aux fruits et aux raisins secs ! Pour vous, j'ai décidé de faire une version très classique à la viande de boeuf en sauce rouge et libre à vous d'y mettre ce que vous souhaitez. La différence avec les autres tamales que vous trouverez en Amérique du Sud, comme les colombiens cuits dans des feuilles de bananiers, est qu'ils sont ici enveloppés dans une feuille de maïs. Cuits à la vapeur, ces petits ballotins se dégustent tels quels à n'importe quelle heure de la journée ! Pour cette recette, il vous faudra de la « masa harina », farine de maïs nixtamalisée que vous trouverez en épicerie mexicaine ou sur internet (à ne pas confondre avec la farine de maïs tout court, car celle-ci ne fonctionnera pas).



**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de cuisson** 35 mn  
 (3 à 3 h 30 pour la viande)



**Pour une trentaine de tamales**

**POUR LA FARCE**

500 g de bœuf  
 1 oignon  
 3 gousses d'ail  
 2 feuilles de laurier  
 1 cuillerée à café de sel

**POUR LA SAUCE ROUGE**

4 cuillerées à soupe d'huile  
 3 tomates  
 Poudre de piment fort  
 4 très gros piments secs doux  
 1 cuillerée à café de sucre  
 Sel, poivre

**POUR LA PÂTE**

100 g de saindoux (ou d'huile)  
 500 g de farine de maïs nixtamalisée  
 (masa harina)  
 1 cuillerée à café de sel  
 500 ml de bouillon de viande tiède  
 Feuilles de maïs séchées

## Étape 1

Préparez votre farce la veille ou le matin si vous faites les tamales le soir. Placez la viande (sans la couper) dans une grande marmite avec l'oignon coupé en morceaux, l'ail épluché et coupé en tranches et le laurier. Ajoutez suffisamment d'eau pour recouvrir la viande. Faites la cuire jusqu'à ce qu'elle soit très tendre. Cela peut prendre de 3 à 3 h 30. Pour le savoir, plantez une fourchette dans celle-ci pour vérifier sa consistance ; elle doit être moelleuse.

## Étape 2

Une fois cuite, sortez la viande du bouillon en gardant ce dernier. Laissez la viande refroidir puis effilochez-la avec une fourchette pour avoir de très fines lanières.

## Étape 3

Faites tremper les gros piments secs dans de l'eau tiède pendant 15 min pour les attendrir. Égouttez-les puis ôtez leurs graines. Mettez-les au mixeur avec un peu d'eau pour les réduire en purée. Épluchez les tomates puis coupez-les finement.

## Étape 4

Mettez l'huile à chauffer dans une poêle et ajoutez les tomates, la purée de piments et le sucre. Laissez cuire sur feu assez fort jusqu'à ce que presque toute l'eau se soit évaporée. Salez, poivrez puis ajoutez la viande. Ajoutez un peu de poudre de piment fort à votre goût. Laissez cuire pour que la farce n'ait plus de jus.

## Étape 5

Faites tremper les feuilles de maïs dans de l'eau tiède pour les ramollir.

## Étape 6

Pour la pâte : mettez le saindoux avec la farine de maïs nixtamalisée dans un grand récipient, voire une bassine, ou alors la cuve d'un robot. Mélangez jusqu'à ce que le saindoux soit incorporé puis versez petit à petit le bouillon de cuisson de la viande (en ayant enlevé l'oignon, les feuilles et les gousses d'ail). Mélangez à la main ou avec la feuille de votre robot. La pâte doit être assez molle mais ne doit pas coller aux doigts.

## Étape 7

Égouttez et essuyez les feuilles de maïs ramollies. Mettez une feuille à



plat sur un plan de travail. Étalez une boule de pâte de la taille d'une balle de ping-pong au centre, en une galette de 5 mm d'épaisseur (2).

#### Étape 8

Ajoutez 1 cuillerée à soupe de farce à la viande au centre. Rabattez la pâte sur la farce pour l'envelopper partiellement (3). Pliez le bas (4) de la feuille vers le centre, puis pliez la longueur (5) en trois. Il ne reste que la partie supérieure qui n'est pas fermée.

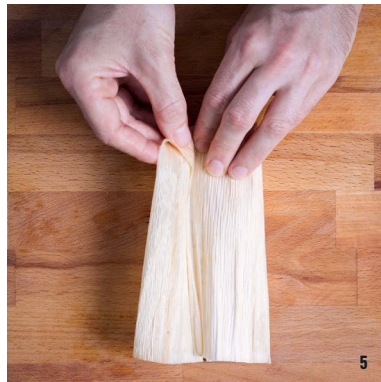
#### Étape 9

Scellez le petit paquet en ficelant le haut avec de la ficelle de cuisine ou avec une lanière de feuille de maïs (6). Si cela vous semble trop compliqué, faites au plus simple en les fermant en papillote comme de gros bonbons ! Recommencez cette opération pour tous les tamales.

#### Étape 10

Placez-les dans un panier-vapeur au-dessus d'eau frémissante, fermez le tout et laissez cuire 35 min.

Dégustez en ouvrant la feuille. N'oubliez pas de préciser à vos invités de ne pas la manger !



# SALADE DE COUSCOUS GÉANT AUX CANNEBERGES ET NOIX DE PÉCAN

Aux États-Unis, il y a une incontournable grande chaîne de magasins bio.

Ils y proposent plein d'ingrédients originaux et des salades composées qui sortent de l'ordinaire.

Ces salades me faisaient de l'œil depuis un moment. Je me suis souvent demandé où ils trouvaient un tel couscous. Je ne connaissais pas encore le couscous israélien (ptitim), appelé parfois pâtes plomb.

Ultra-originale et ensoleillée, avec plein de noix de pécan croquantes et de canneberges séchées moelleuses, cette salade sera dans tous mes futurs piqueniques des printemps et des étés à venir !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 20 mn  
**Temps de réfrigération** 2 heures



**Pour 6-8 personnes**

500 g de pâte plomb ou de couscous israélien (ptitim)  
1 cuillerée à café de curcuma en poudre  
200 g de canneberges séchées  
50 g de myrtilles séchées  
150 g de noix de pécan  
Le zeste de ¼ d'orange non traitée  
¼ de cuillerée à café d'ail en poudre  
Thym séché  
Estragon séché  
2 petits oignons frais  
Sel, poivre

**POUR LA SAUCE**

4 cuillerées à soupe d'huile de colza  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
3 cuillerées à café de vinaigre de xérès (ou de cidre)  
20 g de miel  
90 ml de jus d'orange  
40 ml de jus de citron frais

## Étape 1

Faites cuire vos pâtes plomb dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 11 min. Vérifiez que le centre du plomb ne soit plus dur. Égouttez puis rincez à l'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient refroidies.

## Étape 2

Versez-les dans un grand bol, ajoutez le curcuma en poudre et mélangez bien. Ajoutez les canneberges, les myrtilles séchées et les noix de pécan.

## Étape 3

Préparez la sauce dans un bol. Mettez les huiles, le jus d'orange, le jus de citron, le vinaigre et le miel. Pour les mesures, j'utilise toujours mes cuillères américaines « measuring spoons ». Versez dans la salade et ajoutez l'ail en poudre. Saupoudrez de thym et d'estragon séchés. Ajoutez le zeste d'orange.

## Étape 4

Lavez soigneusement les oignons frais et enlevez les parties éventuellement abîmées. Coupez-les finement jusqu'au raz du bulbe (vous pouvez garder les bulbes pour les utiliser dans une autre recette). Mélangez le tout. La salade est prête. Mettez-la au frais au moins 2 heures avant de servir.



# SALADE DE QUINOA AUX FRUITS SECS

Le goût unique de cette salade est au premier abord très surprenant. On devient cependant vite accro à cette saveur sucrée salée et au mélange de textures : les noix croquent, l'orange confite apporte du moelleux, tout cela avec de la coriandre fraîchement ciselée et un peu de curcuma. C'est tout bonnement addictif et surtout très original !



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 16 mn  
**Temps de réfrigération** 2 heures



**Pour 4 personnes**

300 g de quinoa  
80 g de noix de pécan  
70 g de graines de courges  
60 g d'oranges confites coupées en dés  
70 g de canneberges séchées  
30 g de raisins secs  
30 g d'amandes effilées  
1 petit bouquet de coriandre  
1/2 cuillerée à café de curcuma  
1/4 de cuillerée à café d'ail en poudre  
(pas semoule)  
2 cuillerées à soupe de miel  
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
5 cuillerées à soupe de jus d'orange  
Sel, poivre

## Étape 1

Mettez de l'eau salée à bouillir puis ajoutez le quinoa et laissez-le cuire 16 min, en remuant de temps en temps.

## Étape 2

Égouttez (dans un tamis fin car la passoire laisserait passer les grains) et rincez à l'eau froide pour refroidir tout le quinoa. Égouttez bien puis transvasez dans un récipient et ajoutez les fruits secs.

## Étape 3

Versez l'huile d'olive, le jus d'orange et le miel. Salez, poivrez et ajoutez l'ail en poudre, le curcuma et mélangez bien. Hachez finement la coriandre et versez le tout dans la salade. Mélangez une dernière fois. Il suffit de laisser au frais deux heures avant de servir.

*En haut, salade de quinoa aux fruits secs  
En bas, salade de couscous géant*



# KIBBEHS VÉGÉTALENS

Vous ne vous doutez pas que des kibbehs végétaliens puissent être aussi bons ! J'ai découvert cette variante dans un restaurant végétarien à Rio de Janeiro avec une multitude d'autres petits délices. Il y a là-bas une grande communauté libanaise et c'est donc naturellement qu'on les retrouve sous cette forme sans viande. Je me suis évidemment empressé de chercher un moyen de les refaire. Ils sont moelleux à souhait et très savoureux. Ils sont une excellente approche pour un premier pas vers une cuisine végétarienne.



**Temps de préparation** 25 mn  
**Temps de cuisson** quelques minutes  
à la friture



**Pour 4 personnes**

150 g de soja texturisé  
(petits morceaux)  
150 g de boulgour brun fin  
15 g de farine  
2 cuillerées à café d'oignon en poudre  
½ cuillerée à café de cumin en poudre  
50 g de soupe à l'oignon déshydratée  
en sachet  
1 cuillerée à café de thym séché  
1 cuillerée à café de romarin séché  
1 gousse d'ail épluchée  
½ oignon épluché  
Huile pour friture  
Sel, poivre

## Étape 1

Versez le soja texturisé et le boulgour brun fin dans un grand récipient. Versez une bonne quantité d'eau très chaude pour recouvrir complètement le tout. Laissez gonfler pendant 20 min. Égouttez soigneusement dans un tamis (car le boulgour passe à travers une passoire classique) puis essorez en appuyant dans vos mains pour faire sortir l'eau.

## Étape 2

Mettez au fur et à mesure dans le récipient de votre mixeur. Ajoutez le reste des ingrédients. Pour la soupe à l'oignon, prenez un sachet de soupe déshydratée du commerce. Cela va donner un goût très étonnant aux kibbehs et beaucoup de monde va croire qu'ils sont à la viande. Mixez pendant 1 minute. Vous devez obtenir une pâte qui peut se façonner à la main.

## Étape 3

Faites des boulettes de 20 g puis donnez-leur la forme d'un citron en affinant des deux côtés. Les kibbehs sont presque prêts.

## Étape 4

Faites chauffer une casserole d'huile puis faites-les frire pendant quelques min jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur. Égouttez-les sur du papier absorbant et dégustez-les sans attendre avec une sauce au tahiné (voir recette page 21).

# POMMES DE TERRE AU SÉSAME NOIR ET SAUMON CRU AUX HERBES DE FLORE

Une de mes chères amies, Flore qui est naturopathe, est également excellente cuisinière et met toujours en pratique des idées originales. Sa devise ? Simple, bon et rapide. Elle mêle constamment avec brio des saveurs et des textures inattendues. Lors d'un repas, elle nous avait préparé cette salade de pommes de terre à la crème de sésame noir, et ce fut le coup de foudre immédiat. Depuis c'est devenu un classique ! Avec des cacahuètes craquantes et de la coriandre, c'est une petite merveille. Mille mercis à Flore que je vous invite à suivre sur sa page Instagram. Son compte : « @la\_food\_positive », en attendant un jour son propre ouvrage !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 15 à 20 mn



**Pour 4 personnes**

## POUR LA SALADE DE POMME DE TERRE

750 g de pommes de terre grenailles  
45 g d'huile d'olive

1 branche de céleri feuille,  
coupée en petits morceaux  
100 g de cacahuètes grillées  
non salées

8 branches de coriandre hachées  
10 branches de ciboulette ou des tiges  
d'oignons nouveaux finement ciselées  
Sel, poivre

Quelques graines de sésame noir

## POUR LA SAUCE

45 g d'eau chaude  
45 g de pâte de sésame noir  
45 g de crème liquide végétale  
(riz, soja, ou cajou)  
10 g de sauce soja salée  
15 g d'huile de sésame grillé  
(plus si elle n'est pas assez  
concentrée en goût)

## POUR ACCOMPAGNER

4 petits pavés de saumon cru  
Huile d'olive  
Fleurs comestibles

### Étape 1

Préparez vos pommes de terre. Lavez-les puis faites-les cuire coupées en petits cubes à la vapeur entre 15 et 25 min selon la coupe et votre cuit-vapeur. Elles doivent rester fermes, mais vous pouvez vérifier la cuisson en piquant un couteau à l'intérieur. Il doit rentrer facilement dans la pomme de terre, sans pour autant l'abîmer, et qu'elles ne se transforment pas en purée. Lorsqu'elles sont froides, ajoutez l'huile d'olive et imprégnez-les. Ajoutez également le céleri.

### Étape 2

Préparez votre sauce. Dans un saladier, mélangez l'eau chaude et la purée de sésame noir afin de la diluer correctement. Ajoutez le reste des ingrédients de la sauce.

### Étape 3

Mélangez le tout. Versez le mélange céleri/pomme de terre dans le saladier de crème de sésame et remuez bien. Ajoutez les cacahuètes et les deux herbes pour la décoration. Salez et poivrez à votre goût et parsemez de quelques graines de sésame noir. Laissez refroidir pendant que vous préparez l'accompagnement.

### Étape 4

Passez à la préparation de votre accompagnement. Ici, Flore nous propose un saumon cru badigeonné d'huile d'olive et roulé dans des herbes fraîches, ainsi que des fleurs comestibles comme l'ail des ours ou les fleurs de ciboulette.

### Note de Flore

Cette recette est inspirée des sauces d'oléagineux que j'utilise pour mettre du peps dans mes salades, mes viandes, ou encore mes poissons. Elles donnent un goût inimitable, en apportant une légère touche asiatique. Pour ma part, j'utilise les pâtes de cajou, de sésame blanc ou le beurre de cacahuètes. Ces sauces permettent d'éviter le grignotage entre les repas et de varier les goûts des ingrédients ou des légumes un peu fades, et sont très appréciées des enfants. N'hésitez pas à ajouter à vos préparations de la citronnelle, du gingembre ou de la coriandre pour plus d'effet.

L'avantage ici des pommes de terre, c'est qu'elles ont un très bon indice de satiété. La pomme de terre a mauvaise presse, et pourtant elle est énergétique et reminéralisante. De plus, elle est moins calorique que les pâtes ou le riz. Dernière bonne nouvelle : refroidie, son indice glycémique est plus bas que si vous décidiez de la manger en préparation chaude, alors on s'y met ?



# TARTELETTES AUX OIGNONS VEGETALIENNES

Vous pourrez bien sûr faire ces tartelettes avec une pâte brisée classique, mais si vous avez des amis intolérants au gluten, alors voici une recette parfaite ! L'odeur de ce plat cuisant au four va embaumer toute la maison. On se lèche les babines et ceux que le tofu rebute, ne se douteront jamais des ingrédients que les tartelettes contiennent. Surtout avec la touche de cognac et l'incroyable goût du tofu fumé.



**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de cuisson** 45 mn



**Pour 5 tartelettes de 10 cm  
ou une tarte de 22 cm**

## PÂTE SANS GLUTEN

70 g de fécule de pomme de terre  
100 g de farine de riz  
100 g de farine de sarrasin  
20 g de farine de lupin  
15 g de sucre glace  
10 g de mix'gom pour pain sans gluten  
(type xanthane)  
95 g d'huile de coco désodorisée  
et fondue  
110 ml d'eau froide  
½ cuillerée à café de sel

## FARCE

1 kg d'oignon  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
½ cuillerée à café de thym séché  
½ cuillerée à café de romarin séché  
20 ml de cognac  
150 g de tofu soyeux  
150 g de tofu ferme fumé  
Sel, poivre

## TOUCHE FINALE

2 oignons  
Huile d'olive à volonté  
pour les faire frire  
Fécule de maïs ou de pomme  
de terre

### Étape 1

Mettez la fécule de pomme de terre, la farine de riz, la farine de sarrasin, la farine de lupin, le sucre glace et le mix'gom dans un récipient ou dans la cuve de votre robot. Mélangez et ajoutez l'huile de coco fondue.

### Étape 2

Pétrissez avec la feuille du robot ou à la main pour bien incorporer l'huile de coco au reste des ingrédients. Mélangez le sel et l'eau froide puis versez dans la cuve. Mélangez de nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Placez la pâte dans un film étirable au frais pendant la suite de la recette.

### Étape 3

Épluchez et coupez les oignons en lamelles. Mettez-les dans une grande poêle avec l'huile d'olive sur feu assez soutenu. Faites colorer les oignons. Dès que le fond de la poêle caramélise trop, ajoutez un peu d'eau. Vous devez obtenir au bout de 30 min des oignons bien dorés et surtout bien cuits.

### Étape 4

Hors du feu, ajoutez le thym, le romarin, le cognac, le sel et le poivre à votre goût. Mélangez bien. S'il reste du jus dans le fond, remettez à cuire jusqu'à ce qu'il s'évapore. Laissez ensuite refroidir.

### Étape 5

Sortez la pâte du réfrigérateur puis coupez-la en 5 parts égales pour les tartelettes ou étalez-la entièrement en une fois pour une grande tarte. Étalez-la au rouleau à pâtisserie entre 2 feuilles de papier sulfurisé sur 2-3 mm d'épaisseur. Garnissez les cercles à tartelettes ou le moule à tarte en faisant bien attention que le fond et le bord du cercle fassent un angle droit. Coupez l'excédent de pâte au couteau. Mettez dans un mixeur, l'œuf et le tofu soyeux et le tofu ferme fumé. Mixez pour avoir une sorte de crème.

### Étape 6

Versez les oignons caramélisés dans un récipient et ajoutez la préparation de tofu. Mélangez soigneusement puis versez dans les tartelettes ou la tarte. Mettez au four préchauffé à 180 °C pendant 45 min tout en surveillant et en adaptant à votre propre four.

Vous pouvez terminer en beauté en faisant sauter à la poêle des deux côtés dans de l'huile d'olive, plusieurs belles tranches d'oignons épluchés, passés dans de la fécule de maïs ou de pomme de terre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Placez ensuite ces tranches entières sur les tartelettes ou disposez-les joliment sur la grande tarte.



# TARTES MAISON

À la maison, je fais souvent des quiches et des tartes salées avec bien sûr une pâte « maison » que je fais cuire dans des cercles pour avoir un beau visuel. Tout cela ne prend pas beaucoup plus de temps et vous êtes sûrs de ce que vous y mettez. Je vous propose mes quatre quiches fétiches : la quiche lorraine classique et traditionnelle, sans le fromage ; la délicieuse tarte aux shiitakés, dont les champignons se marient à la perfection avec une pâte aux noisettes et au parmesan ; la quiche aux brocolis, jambon et roquefort ; et la quiche épaisse au saumon fumé et aux épinards. Avec la technique du « fonçage » de pâte dans des cercles, vous avez mille possibilités pour réaliser les meilleures quiches et tartes du monde !



**Temps de préparation** 40 mn

**Temps de réfrigération** 30 mn à 1 heure

**Temps de cuisson** 30 mn



**Pour 6 personnes**

## PÂTE BRISÉE

### POUR QUICHE LORRAINE

250 g de farine

65 g de beurre doux

60 g de saindoux

80 g d'eau

Sel

### POUR LA MIGAINE

300 g de crème fraîche

entière épaisse

3 œufs

300 g de poitrine fumée

(ou 250 g de lardons)

Poivre, sel, noix de muscade

## QUICHE LORRAINE

### Étape 1

Commencez par préparer la pâte brisée. Placez le beurre froid en morceaux et la farine dans le bol du robot mélangeur muni du « K », ou simplement dans un grand bol si vous n'avez pas ce genre de robot. En Lorraine, il peut être traditionnel de mettre moitié beurre et moitié saindoux. Vous pouvez donc procéder de cette façon pour une pâte au plus près de la tradition ! Sinon, mettez 125 g de beurre au lieu de 65 g de beurre et 60 g de saindoux.

Commencez à mélanger jusqu'à ce que le gras soit incorporé dans la farine : le tout devient comme du sable. Versez l'eau froide. J'ai mis 80 g d'eau froide pour de la farine de type 55. Il vous faudra donc y aller lentement pour voir la capacité d'absorption de votre farine. Mélangez juste pour homogénéiser, sans insister. Placez la boule de pâte au frais dans un film étirable pour 30 min si le beurre était froid, sinon 1 heure.

### Étape 2

Suivant la taille du moule ou du cercle utilisé, coupez la boule de pâte en deux, puis farinez-la sans excès.

Étalez entre deux feuilles de papier sulfurisé ou sur un plan de travail légèrement fariné. Graissez le cercle puis foncez-le de pâte (garnissez de pâte). J'utilise toujours des cercles pour mes quiches ou mes tartes pour avoir un beau visuel. Assurez-vous d'avoir un parfait angle droit tout autour du cercle, à l'intérieur. Coupez l'excédent de pâte avec un couteau. Placez le cercle au frais le temps de préparer la migaine. Préchauffez votre four à 200 °C.

### Étape 3

Préparez la poitrine de porc : enlevez le surplus de couenne puis coupez en petits morceaux.

### Étape 4

Faites revenir la poitrine coupée dans une poêle bien chaude jusqu'à ce que les lardons aient rendu leur gras et que le jus se soit évaporé.

### Étape 5

Mettez la crème fraîche entière épaisse, les œufs, du sel et du poivre dans un large bol. Mélangez vivement au fouet pour rendre l'appareil liquide.





**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de cuisson** 30 mn



**Pour une tarte de 22-23 cm de diamètre  
ou deux tartes de 16 (8 personnes)**

250 g de farine  
115 g de beurre froid  
35 g de poudre de noisettes  
30 g de parmesan  
10 g de sucre  
½ cuillerée à café de sel  
1 œuf  
Eau

**POUR LA FARCE**  
600 g de shiitakés  
15 g de beurre  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
30 cl de crème liquide entière  
1 cuillerée à café rase de fond  
de volaille en poudre  
1 œuf

### Étape 6

Placez la poitrine fumée sans le gras rendu sur le fond de pâte crue. Versez la migaine sur la pâte. Poivrez à votre convenance.

### Étape 7

Faites cuire au four à 200 °C pendant une trentaine de min en surveillant et en adaptant à votre propre four. La quiche va gonfler énormément, puis va retomber complètement 10 min après la sortie du four. Décerclez avec précaution.

Mangez la quiche froide ou réchauffée au four avec une salade verte !

## TARTE AUX SHIITAKÉS

### Étape 1

Commencez par préparer la pâte : placez tous les ingrédients sauf l'œuf et l'eau dans un bol ou la cuve d'un batteur. Sablez le tout avec le « K » du robot ou à la main.

Ajoutez l'œuf battu. Le mélange reste sableux, ajoutez alors de l'eau froide en très petite quantité et en filet (tout en mélangeant) jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Aplatissez la boule de pâte à la main sur un film étirable (pour faciliter le travail avec le rouleau), emballez-la bien puis placez-la au frais le temps de la suite de la recette.

### Étape 2

Coupez les shiitakés en morceaux, peu importe si c'est bien fait ou non.

### Étape 3

Mettez le beurre et l'huile d'olive dans une poêle. Quand le beurre frétille, ajoutez les shiitakés. Laissez-les cuire 7-8 min en remuant régulièrement. Ajoutez les gousses d'ail écrasées et la crème liquide entière. Laissez cuire 3-4 min puis versez le fond de volaille en poudre. Cet ingrédient est bien sûr facultatif mais participe vraiment à la réussite de cette tarte.

Laissez la crème s'épaissir légèrement. Mettez hors du feu puis laissez refroidir (ceci afin d'ajouter l'œuf en toute sécurité, sans qu'il cuise !).

### Étape 4

Foncez votre cercle. Quand la crème est tiède, ajoutez l'œuf et mélangez soigneusement. Versez l'appareil (la crème aux shiitakés) dans le cercle de pâte.

### Étape 5

Faites cuire au four à 180 °C pendant une trentaine de min.

Il faut surveiller et adapter comme toujours la cuisson à votre propre four. La tarte doit être bien dorée. Décerclez délicatement et placez sur une grille pour la faire tiédir avant de la déguster.



**Temps de préparation** 40 mn  
**Temps de cuisson** 40 mn



**Pour 10 personnes**

1 pâte feuilletée « maison »  
 ou de bonne qualité  
 ou 1 pâte brisée  
 (voir quiche aux brocolis)  
 500 g d'épinards  
 40 g de beurre salé  
 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive  
 300 g de saumon fumé  
 400 g de crème liquide entière  
 4 œufs  
 Sel, poivre

## QUICHE ÉPAISSE AU SAUMON ET ÉPINARDS

### Étape 1

Lavez les feuilles d'épinards avec précaution. Enlevez la nervure centrale des feuilles. Essorez bien (dans une centrifugeuse à salade). Mettez l'huile d'olive et le beurre dans une casserole et faites-y cuire les épinards. Ceux-ci seront assez cuits quand ils ne rendront presque plus d'eau.

### Étape 2

Pendant ce temps, préparez la migaine : mélangez les œufs et la crème, salez (pas trop car le saumon est aussi salé !) et poivrez. Ajoutez les épinards égouttés et le saumon fumé coupé en morceaux. Mélangez bien.

### Étape 3

Foncez un cercle à mousse de 20 cm de diamètre et 4,5 cm de hauteur. Vous pouvez changer de cercle ou encore la faire dans un moule classique, mais j'aime cette quiche en version épaisse.

### Étape 4

Remplissez de crème aux épinards et saumon. Mettez au four à 190 °C pendant 40 min en surveillant tout de même au bout de 30 min. Il faut adapter la cuisson à votre four. La quiche ne doit presque plus trembloter au centre. Décerclez avec soin puis dégustez chaude ou froide avec une salade.



# BRICKS AU THON ET À L'ŒUF

Il y a quelques années j'allais de temps en temps en Tunisie, dans la petite ville de Sidi Bou Saïd, pas loin de Tunis. J'adorais m'y balader et siroter un jus d'orange face à la mer. L'un de mes plats favoris, que je mangeais d'ailleurs plus volontiers en entrée, était ces bricks à l'œuf et au thon. Une recette toute simple et rapide à faire. Qui dit qu'il faut des heures pour faire un plat délicieux ? Pas moi en tout cas !

Avec ces bricks, c'est le succès assuré. Et si vous préférez mettre de la viande hachée, je ne peux que vous encourager.



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** quelques minutes



**Pour 4 personnes**

½ oignon  
2 cuillerées à soupe d'huile  
200 g de thon en boîte au naturel  
½ cuillerée à café de harissa  
(page 375)  
½ bouquet (en tout) de coriandre  
et de persil plat  
2 grosses pommes de terre cuites  
Sel, poivre  
4 feuilles de brick  
4 œufs (+1 pour fermer les bricks)  
Huile pour friture

## Étape 1

Coupez l'oignon en petits morceaux. Dans une poêle, versez l'huile sur feu modéré et mettez l'oignon. Faites le revenir jusqu'à ce qu'il soit bien translucide. Ajoutez alors le thon écrasé à la fourchette, la harissa, la coriandre et le persil plat finement ciselés et les pommes de terre écrasées à la fourchette. Laissez cuire 2 ou 3 min tout en mélangeant. Salez, poivrez et goûtez pour ajuster l'assaisonnement à votre goût. Versez cette farce dans un bol pour la laisser refroidir quelques min.

## Étape 2

Ouvrez une feuille de brick ronde et mettez un quart de la farce sur la moitié inférieure. Faites un creux avec une cuillère et cassez-y un œuf. Passez un peu d'œuf battu au pinceau ou au doigt sur la moitié du bord de la feuille de brick. Pliez-la en deux et soudez bien là où se trouve l'œuf battu.

## Étape 3

Faites chauffer une grande poêle d'huile et faites frire les bricks une par une, 2 min de chaque côté, pour qu'elles soient bien dorées. Si la brick est trop grande pour votre poêle, vous pouvez la plier autrement. Par exemple, pliez-la pour lui donner d'abord une forme carrée. Placez la farce puis pliez en deux dans la diagonale pour avoir un triangle plus petit. Vous pouvez aussi faire des rectangles plus petits, mais l'œuf aura du mal à y trouver sa place...

Vous pouvez ajouter des olives, plus de harissa ou bien des câpres... N'hésitez pas à y mettre ce que vous voulez ! Dans tous les cas, cela se mange chaud et croustillant. Les bricks n'aiment pas attendre !



# PASTILLA AUX OIGNONS CONFITS

Librement inspirée des pastillas marocaines, cette pastilla aux oignons confits est un véritable délice. J'y ai mis des oignons caramélisés, des poivrons rouges et des pois chiches sautés à la poêle, des tomates séchées et marinées à l'huile d'olive, des olives noires et des herbes. Tout cela enrobé dans des feuilles de brick ultra-croustillantes.



**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de cuisson** 45 mn



**Pour 6 personnes**

1,5 kg d'oignon  
Huile d'olive  
1 cuillerée à soupe de sucre  
2 poivrons rouges  
100 g de pois chiches cuits  
180 g de tomates séchées  
et marinées à l'huile d'olive  
80 g d'olives noires  
Thym, romarin  
2 paquets de feuilles de brick  
Sel, poivre

## Étape 1

Épluchez et coupez les oignons en tranches. Placez-les dans une large poêle avec 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites cuire sur feu assez fort et laissez le dessous se colorer. Versez alors un peu d'eau pour diluer les sucs et ajoutez le sucre. Laissez cuire pour que l'eau s'évapore puis laissez de nouveau caraméliser le dessous. En recommençant ces opérations plusieurs fois, vous allez obtenir des oignons délicieusement caramélisés. Quand ils sont bien cuits et dorés, laissez l'eau s'évaporer totalement. Versez dans un récipient puis remettez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans la poêle.

## Étape 2

Équeutez les poivrons rouges et épépinez-les. Coupez-les en tranches fines et faites-les bien cuire dans la poêle sur feu fort pendant 5-7 min. Ils doivent prendre une jolie couleur.

## Étape 3

Ajoutez les pois chiches égouttés et faites revenir le tout pendant 5 min supplémentaires. Versez dans les oignons caramélisés hors du feu. Coupez en morceaux les tomates séchées marinées et égouttées et les olives noires dénoyautées. Mélangez la farce. Salez, poivrez et versez les herbes séchées à votre goût.

## Étape 4

Vous pouvez réaliser une pastilla de 22 cm de diamètre dans un moule à gâteau ou plusieurs petites. Badigeonnez d'huile d'olive au pinceau, le ou les moules choisis. Disposez les feuilles de brick que vous passerez également à l'huile d'olive. Mettez-en 4 dans un grand moule en quinconce ou 2 l'une sur l'autre dans un petit.

## Étape 5

Versez la farce, puis rabattez les feuilles du dessous vers le dessus. Tout en maintenant les feuilles, placez-en 2 ou 4 nouvelles sur le dessus pour recouvrir le tout et rabattez sous la pastilla. Badigeonnez de nouveau d'huile d'olive.

## Étape 6

Mettez à cuire au four préchauffé à 180 °C pendant une quarantaine de min. Tout ce qu'il y a dans la pastilla est déjà cuit. Il faut simplement qu'elle soit bien dorée. Adaptez donc la cuisson à votre propre four. Démoulez délicatement la, ou les pastillas et servez aussitôt.

# TARTE CAROTTE, GINGEMBRE ET FRUITS SECS

Une belle tarte joliment colorée aux saveurs originales, et qui fera dévorer des carottes aux plus récalcitrants ! On croirait à première vue une tarte aux abricots et c'est un peu un plat en trompe-l'œil qui joue sur la ligne sucrée-salée. La pâte brisée richement beurrée contient une crème légèrement épicée, des carottes lentement cuites avec du gingembre et des fruits secs craquants. Tout ce que j'aime !



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson à blanc** 20 mn  
**Temps de cuisson finale** 35 à 45 mn



**Pour 4 personnes**

## POUR LA TARTE

½ pâte brisée recette page 370  
 4 à 5 carottes épluchées et coupées  
 en fines tranches  
 2 cm de gingembre fraîchement râpé  
 Sel, poivre

## POUR LA MIGAINE

250 g de crème épaisse  
 2 œufs  
 Un peu de noix de muscade  
 Une bonne pincée de curcuma  
 Un peu de romarin séché  
 Fruits secs de votre choix :  
 noix de pécan, pignons, amandes,  
 canneberges etc.  
 Sel, poivre

## Étape 1

Mettez les carottes avec le gingembre, du sel et du poivre dans une petite casserole. Versez de l'eau à hauteur des carottes pour les couvrir partiellement et faites cuire sur feu doux. Laissez toute l'eau s'évaporer. Quand il n'y a presque plus de liquide, les carottes sont prêtes. Laissez tiédir.

## Étape 2

Préparez votre tarte. Étalez la pâte brisée sur 3 mm d'épaisseur sur un plan de travail légèrement fariné et garnissez votre moule ou votre cercle à tarte. Coupez l'excédent de pâte et faites cuire à 170 °C sur chaleur tournante pendant 20 min, à blanc avec la méthode de votre choix.

## Étape 3

Préparez la migaine. Dans un récipient, mélangez les œufs, la crème, les épices, le romarin, salez et poivrez à votre goût.

## Étape 4

Dressez votre tarte avant de passer à la cuisson. Placez les carottes dans le fond de tarte précuite, versez la migaine par-dessus puis parsemez de fruits secs. Remettez à cuire 35 à 45 min. La tarte va gonfler puis se dégonfler après cuisson. À servir chaude, tiède ou froide, dans tous les cas elle sera bien savoureuse.



# RAVIOLIS GRILLÉS PEKINOIS AU PORC ET CHOU

C'est le genre de petites choses que je pourrais manger à toute heure de la journée. Ces raviolis pékinois, dont les variantes sont innombrables se méritent : il faut préparer la pâte et la farce puis les faire un à un. C'est l'occasion de cuisiner à plusieurs, entre amis ou en famille. C'est en général ce que je fais et c'est toujours un moment propice aux discussions ! Je vous donne ma version classique au porc et au chou et une autre au poulet, mangue et coriandre. J'avais découvert cette dernière à Hong Kong dans un restaurant que je n'ai depuis jamais retrouvé, alors forcément je les idéalise depuis des années...



**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de réfrigération** 1 heure  
**Temps de cuisson** 10-15 mn



Pour 35 à 40 raviolis

**POUR LA PÂTE**  
 600 g de farine  
 300 ml d'eau

**POUR LA FARCE**  
 250 g de farine  
 250 g de porc haché (échine sans os, palette, poitrine sans os)  
 ½ chou chinois  
 2 gousses d'ail hachées  
 ½ bouquet de coriandre  
 Gingembre frais râpé (1 ou 2 cm)  
 5 cuillerées à soupe d'huile  
 2 cuillerées à soupe de sauce de soja claire  
 ½ cuillerée à café d'huile de sésame grillé  
 1 bonne cuillerée à café de sucre  
 Sel, poivre

## Étape 1

Mettez la farine et l'eau dans le bol de votre robot muni du crochet pétrisseur (1). Pétrissez-la pendant 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'elle devienne douce au toucher. Placez au frais pendant 1 heure dans un film étirable, pour détendre la pâte.

## Étape 2

Préparez la farce (2) : hachez finement le chou au couteau en ayant pris soin d'enlever la partie plus dure au niveau de la racine, salez-le puis pressez-le pour enlever le maximum d'eau. Pour cela, prenez une poignée de chou et écrasez-le doucement dans vos mains : vous allez voir de l'eau qui commence à sortir. Enlevez le plus d'eau possible puis mettez le chou essoré dans un récipient. Ajoutez le porc haché (au mixeur ou au hachoir à viande) et tous les autres ingrédients : huile, huile de sésame grillé, ail, sel, poivre, sucre, sauce soja, gingembre, coriandre finement ciselée puis ajustez en fonction de votre propre goût. Pour vérifier l'assaisonnement, prenez une petite quantité et faites-la cuire dans une petite poêle !

## Étape 3

Divisez la pâte en plusieurs petites boules de 20 g, puis étalez-les finement en disques de 10 cm de diamètre (3). Vous pouvez recouper le disque avec un emporte-pièce pour qu'il soit parfaitement circulaire.





**Étape 4**

Placez une bonne cuillerée à café de farce au centre (4) puis refermez avec un pliage traditionnel à sept plis (5) : commencez par plier en deux en pinçant le bord droit. Rabattez avec l'index gauche la partie supérieure de la pâte. Avec l'index droit, pincez à chaque fois la pâte ainsi rabattue. Continuez à rabattre jusqu'au bout. Vous obtenez ainsi des raviolis pliés d'un côté et lisse de l'autre. Vous pouvez vous faciliter la tâche en pliant simplement en deux.

**Étape 5**

Placez les raviolis dans une poêle bien chaude avec un fond d'huile et faites-les griller sur le dessous (6). Versez ensuite un peu d'eau et placez un couvercle sur la poêle. La vapeur va cuire uniformément les raviolis. Ceux-ci sont cuits quand toute l'eau s'est évaporée et qu'ils se remettent à frire légèrement.

Servez-les sans attendre avec une sauce de trempage (un mélange à parts égales de vinaigre noir chinois et de sauce de soja) dans laquelle je n'hésite jamais à mettre un peu d'huile pimentée. Un régal !



200 g de hauts de cuisses de poulets désossés sans peau  
 150 g de mangue fraîche coupée en petits dés  
 1/2 bouquet de coriandre ciselée  
 1 cuillerée à soupe de sauce de soja claire  
 1 petite gousse d'ail  
 2 cm de gingembre râpé  
 Sel, poivre

**RAVIOLIS POULET, MANGUE, CORIANDRE**

Prenez bien des hauts de cuisses, les blancs de poulet seraient trop secs. Hachez finement la viande au couteau et mélangez les ingrédients. Procédez de la même façon que ci-dessus.

# DAUBE DE PETER

Peter est un très bon ami américain est un vrai maestro de la cuisine. Sa daube est la meilleure que j'ai mangée de ma vie. Cela fait plus de 30 ans que notre cher Peter affine sa recette. Il accepte aujourd'hui de nous livrer tous ses secrets, sans concession. Sa daube n'a rien de compliqué, mais les détails changent tout. Un bouillon maison, de la queue de bœuf, des petits oignons grelots. On se rapproche beaucoup du bœuf bourguignon et pourtant en bouche c'est une explosion de saveurs bien différentes. Alors mille mercis à Peter et sa compagne Peggy de partager avec nous cette merveilleuse recette.



**Temps de préparation** 25 mn  
**Temps de cuisson** 5 heures



**Pour 4 personnes**

## POUR LE BOUILLON

1 à 1,5 kg d'os de bœuf  
Huile d'olive  
2 ou 3 branches de céleri  
1 oignon  
2 carottes  
500 ml de bière  
(tout l'alcool va s'évaporer)  
1,5 l d'eau  
Sel, poivre

## POUR LA DAUBE

Huile d'olive  
1 queue de bœuf coupée  
en morceaux  
(le boucher le fera !)  
7 carottes  
½ branche de céleri  
½ oignon  
Romarin frais et/ou séché  
½ cuillerée à café de sucre  
1 feuille de laurier  
2 gousses d'ail  
40 g de beurre salé  
500 g de purée de tomates  
(avec morceaux)  
1 cuillerée à soupe de farine  
1 litre de bouillon  
(ou plus, suffisamment  
pour recouvrir la viande !)  
500 g d'oignons grelots  
Sel, poivre  
Persil frais pour servir

## POUR ACCOMPAGNER

1 kg de pomme de terre  
Huile d'olive  
Sel  
Romarin

### Étape 1

Commencez par préparer le bouillon, de préférence la veille. Lavez le céleri, épluchez et coupez en morceaux les carottes et l'oignon. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une marmite et faites revenir les os. Ajoutez les légumes et laissez mijoter pour cuire légèrement le tout.

### Étape 2

Versez la bière, l'eau, salez et poivrez, puis laissez cuire 3 heures à frémissement à couvert. Laissez ensuite refroidir.

### Étape 3

Le lendemain, filtrez-le puis conservez-le au frais.

### Étape 4

Mettez un fond d'huile d'olive dans une cocotte et faites chauffer sur feu fort.

Placez les morceaux de queue de bœuf sur la tranche dans l'huile bien chaude. Salez, poivrez. Saisissez la viande de toute part. Quand les morceaux sont bien dorés, retirez la viande et réservez-la dans une assiette.

### Étape 5

Préparez la mirepoix : coupez le céleri, l'oignon et 1 carotte en petits morceaux assez fins. Ajoutez-les dans la cocotte, toujours sur feu assez fort. Mélangez pour les cuire dans le gras de la viande. Salez et poivrez et ajoutez le sucre, le laurier et l'ail écrasé ou haché.

### Étape 6

Quand vous arrivez à la limite de brûler (il faut que les sucs soient les plus colorés possible), versez la purée de tomates. Laissez cuire sur feu fort en raclant bien le fond du plat. L'eau des tomates doit s'évaporer pour laisser place à une pulpe bien épaisse.

### Étape 7

La tomate va à son tour coller dans le fond du plat, mettez alors un gros morceau de beurre. Quand celui-ci a bien fondu, ajoutez la farine. Le tout va coaguler assez vite et coller dans le fond du plat : c'est parfait ! Il faut sécher cette pâte comme on le ferait pour une pâte à choux. Après 2 ou 3 min de ce traitement sur feu fort, versez un peu de bouillon et mélangez bien pour diluer tous les sucs. Vous obtenez une sauce crémeuse.

**Étape 8**

Ajoutez la viande avec le jus qu'elle a rendu. Versez suffisamment de bouillon pour recouvrir la viande. Portez le tout à frémissement.

**Étape 9**

Ici deux options :

**Option 1** : placez au four à 140-150 °C pendant 4 à 5 heures à couvert, en mélangeant de temps en temps.

**Option 2** : vous pouvez cuire sur le feu au minimum (un léger frémissement doit être tout de même présent) à couvert, en mélangeant de temps en temps, pendant 4 heures.

Il n'y a pas vraiment de différence entre les deux versions testées.

**Étape 10**

Après cette première longue cuisson, vous pouvez laisser reposer un peu en dehors du feu avant de poursuivre.

**Étape 11**

Sortez la queue de bœuf de la sauce puis décortiquez-la en enlevant l'os et un maximum de gras. Remettez la viande dans la sauce.

**Étape 12**

Pour éplucher les oignons grelots, il suffit de les plonger dans l'eau bouillante pendant 1 min ou 2. Coupez un peu la base et le reste part tout seul. Ajoutez les oignons dans la sauce.

**Étape 13**

Épluchez les carottes et coupez-les en tranches biseautées. Ajoutez-les ainsi que du romarin frais ou séché dans le plat puis goûtez pour rectifier l'assaisonnement. S'il y a trop de gras en surface, vous pouvez en enlever un peu, en vous aidant d'une cuillère à soupe.

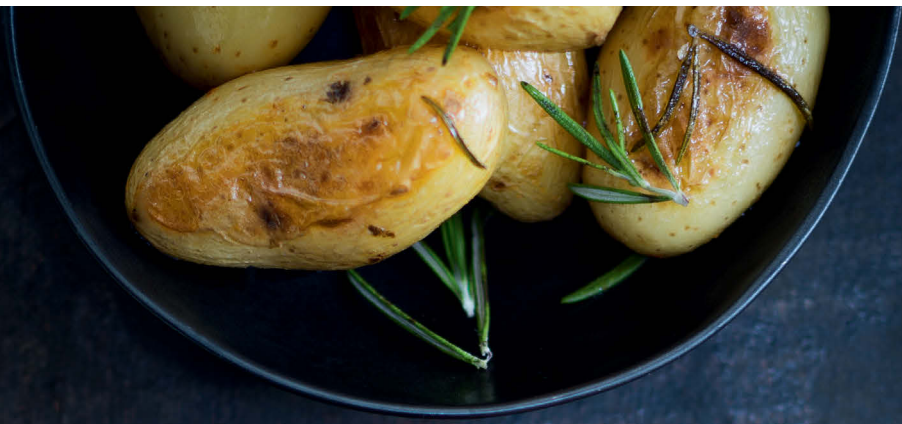
**Étape 14**

Portez de nouveau à frémissement puis laissez cuire 45 min au four ou 30 à 40 min sur feu doux, avec le couvercle dans les deux cas. Pour ma part, encore, option 2 car il va falloir cuire au four les pommes de terre qui accompagnent ce plat, et vous n'aurez peut-être pas de place pour cuire le plat en fonte et le plat pour les pommes de terre.

**Étape 15**

Placez les petites pommes de terre avec un peu d'huile d'olive, du sel et quelques brins de romarin frais (ou séché) dans un plat au four à 170 °C. Laissez cuire pendant 40 min, piquez un couteau pour vérifier la cuisson.

Servez la daube dans des assiettes creuses accompagnée de pommes de terre cuites à point et délectez-vous de votre travail...



# SOUPE AZTÈQUE

J'ai eu un jour la visite d'un ami mexicain, qui nous a fait cette soupe aztèque pour le dîner.

Au départ j'étais plutôt sceptique, d'autant plus que j'avais compris soupe pastèque !

Puis il m'a expliqué ce qu'il y avait dedans et là ma curiosité a pris le dessus, et le résultat s'est avéré excellent. Il s'agit d'une soupe aux tomates et aux poivrons grillés, légèrement pimentée, servie très chaude avec des accompagnements : avocat, crème, tortilla de maïs, épis de maïs et coriandre. J'avais un peu peur de mettre l'avocat dans la soupe chaude, mais c'est finalement totalement délicieux.



**Temps de préparation  
et de cuisson** 40 mn



**Pour 4 à 6 personnes**

2 poivrons rouges  
12 tomates  
2 épis de maïs  
2 cuillerées à soupe d'huile  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
2 piments oiseaux rouges  
2 avocats  
Crème épaisse de riz ou de soja  
Coriandre  
1 paquet de chips tortilla de maïs  
ou des tortillas à frire vous-même  
Sel, poivre

## Étape 1

Commencez par brûler la peau des poivrons rouges directement sur la flamme de votre gaz ou sur un réchaud portable. Sinon, vous pouvez les brûler sous le gril de votre four. Il ne faut pas hésiter à brûler totalement la peau. Placez-les dans un sac plastique dès que leur peau est noire, pour les ramollir.

Quand les poivrons sont manipulables, ôtez la peau brûlée. Ne les passez pas sous l'eau ! Enlevez également les graines. S'il reste un peu de peau noire, ce n'est pas si grave.

## Étape 2

Brûlez ensuite de la même façon les tomates, mais cette fois partiellement, pas totalement comme les poivrons. La peau s'enlèvera toute seule. Vous pouvez bien sûr les ébouillanter, mais le fait de les brûler donnera un goût inimitable. Enlevez la peau et le pédoncule des tomates.

## Étape 3

Enlevez les feuilles des épis de maïs, cassez les épis en deux et mettez-les dans une cocotte-minute avec de l'eau salée. Mettez sous pression et faites cuire 30 min à partir du sifflement. Gardez une tasse de l'eau de cuisson du maïs.

## Étape 4

Dans une casserole assez grande, versez l'huile, l'oignon coupé grossièrement et les gousses d'ail épluchées et écrasées. Faites chauffer sur feu modéré. Le tout doit légèrement dorer. Ajoutez les tomates, les poivrons dans la casserole. Épépinez un piment rouge et laissez les graines de la moitié du deuxième piment. Je trouve que c'est la bonne dose. Versez aussi la tasse de jus de cuisson du maïs mise de côté. Faites cuire une quinzaine de min. Salez, poivrez. Mixez finement avec un mixeur plongeant pour obtenir une soupe. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

## Étape 5

Coupez l'avocat en morceaux. Il ne vous reste plus qu'à servir ! Pour dresser : servez la soupe. Mettez à disposition l'avocat en morceaux, les épis de maïs cuits (vous pouvez couper les grains pour les mettre dans la soupe), les feuilles de coriandre lavées et la crème épaisse. La petite touche finale : des chips tortilla au maïs cassés en morceaux. Vous pouvez aussi choisir de faire frire vous-même des galettes de maïs molles coupées en morceaux. Mettez ce que vous voulez dans votre bol et dégustez sans attendre ! Un véritable délice...



# TATAKI DE GAËLLE

Très bonne amie non seulement artiste, car pianiste de métier, profession qui me fascine, Gaëlle est aussi à l'aise en cuisine où elle mijote toujours de délicieux plats pour son chanceux entourage.

Un soir, elle m'a enfin fait son fameux tataki dont elle me parlait depuis un moment, qui était servi avec une fraîche et savoureuse salade de fèves. Dès la première bouchée, c'était décidé, il me fallait la recette pour ce livre. Gaëlle a volontiers accepté de partager avec nous les proportions de la marinade que je trouve fantastique. À faire et refaire pour un repas haut en couleur !



**Temps de préparation** 10 mn

**Temps de marinade** une nuit

**Temps de cuisson** quelques minutes



**Pour 4 personnes**

3 pavés de saumon

3 pavés de thon, sans peau, ni arrête

60 g de sésame noir

60 g de sésame blanc grillé

## MARINADE TATAKI

35 g d'huile sésame grillé

60 g d'huile neutre

85 g de sauce soja claire

30 g de mirin

30 g de sauce ponzu citron

40 g de jus de citron

## SALADE DE FEVE MENTHE FETA

400 g de fèves pelées

100 g de feta

Quelques feuilles de menthe

## SAUCE

1 cuillerée à soupe de pulpe de tamarin

½ à 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique

5 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre, piment en poudre

## Étape 1

La veille, mettez à mariner les pavés de saumon et de thon. Prenez-les assez épais.

Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Si vous ne trouvez pas de ponzu, remplacez par 25 g de sauce de soja claire supplémentaire et 5 g de jus de citron vert.

Mettez les pavés et la marinade dans une boîte hermétique bien fermée, au réfrigérateur pour une nuit. Pensez simplement à secouer la boîte de temps en temps pour que le poisson soit bien recouvert de sauce.

## Étape 2

Préparez la salade de fèves. Le lendemain, faites cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante les fèves pelées pendant 11 à 12 min. Égouttez-les bien et versez-les dans un plat.

## Étape 3

Préparez votre sauce. Mélangez les ingrédients de la sauce et versez-la sur les fèves. Salez, poivrez et parsemez d'un peu de piment en poudre à votre goût. Mélangez bien puis parsemez de feuilles de menthe ciselées et de morceaux de feta.

## Étape 4

Égouttez le poisson et retirez l'excédent de marinade. Gardez-la bien précieusement pour la servir avec le poisson « cuit ».

Mélangez les graines de sésame noir et blanc grillé dans une assiette, et passez-y les pavés pour bien les recouvrir.

## Étape 5

Faites chauffer une poêle anti-adhésive sur feu fort. Placez quelques pavés selon la taille de la poêle, et laissez saisir 45 secondes d'un côté puis 45 secondes de l'autre. Mettez de côté et faites de même pour tous les pavés.

## Étape 6

Avec un très bon couteau, faites des tranches et servez avec la marinade dans un petit bol et la salade de fève.

Merci Gaëlle pour cette merveille !



# TAMAGOYAKI

Voici le tamagoyaki que j'ai appris à faire grâce à Kazuo, propriétaire du restaurant Hinodeya à Bruxelles.

Tamago signifiant œuf et yaki, grillé, il s'agit donc d'une omelette japonaise, mais très particulière car elle est légèrement sucrée et contient également du dashi. C'est surtout sa conception qui vaut le coup d'œil, car elle est enroulée. Vous pourrez la manger chaude, tiède ou froide, peu importe et la dévorer telle quelle ou alors sur du riz pour en faire des sushis.



**Temps de préparation** 2 mn  
**Temps de cuisson** 10 mn



**Pour 4 personnes**

40 ml d'eau  
2 cuillerées à café de sucre  
1 cuillerée à café de dashi en poudre  
6 œufs  
1 pincée de sel

## Étape 1

Dans les 40 ml d'eau, mettez le sucre et le dashi en poudre. Mélangez le tout jusqu'à ce que le sucre et le dashi soient dissous.

## Étape 2

Cassez les œufs dans un récipient avec un peu de sel et battez-les en omelette. Ajoutez le liquide à base de dashi sucré et mélangez de nouveau.

Vous trouverez la poêle à tamagoyaki rectangulaire sur internet ou dans les supermarchés japonais, sous le nom de maki yaki nabe.

## Étape 3

Huilez-la légèrement. Versez un peu de préparation, sur environ 2 mm d'épaisseur. Laissez cuire presque totalement, puis pliez en deux. Vérifiez que le dessous est bien doré. C'est le plus important : l'omelette doit dorer en dessous, sans cuire totalement dessus avant de la plier, car sinon les couches ne colleraient pas entre elles.

## Étape 4

Versez de nouveau un peu de préparation en soulevant l'omelette déjà cuite pour que le liquide passe dessous. Je précise qu'en plaçant la poêle devant moi pour la cuisson, le manche est à gauche. Une fois que l'œuf est presque totalement saisi, rabattez la partie de droite vers la gauche, puis faites glisser l'omelette vers la droite. Elle est donc pliée en deux. Recommencez : versez le liquide, faites-le passer sous l'omelette en la soulevant avec une spatule ou des baguettes. Une fois saisi, rabattez le tout vers la gauche puis faites glisser vers la droite. Faites cela jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'omelette.

Une fois terminé, transvasez le tamagoyaki sur une assiette. Vous pouvez le déguster chaud en le coupant en tranches, ou alors le laisser refroidir totalement, en le mettant ensuite au frais pour le manger bien froid. À déguster avec de la sauce de soja.



# PELMENIS

Ce sont des petits raviolis farcis en général à la viande, et parfois même à la cerise. Accompagnés d'une sauce à base de crème aigre, je suis persuadé que vous les aimerez autant que moi. Ils sont peut-être un peu longs à réaliser, mais c'est aussi l'occasion de les faire à plusieurs et de discuter en cuisine...



**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de réfrigération** 1 heure  
**Temps de cuisson** 3 mn



**Pour 4 personnes**

## POUR LA PÂTE

1 œuf  
 400 g de farine  
 ½ cuillerée à café de sel  
 Eau tiède

## POUR LA FARCE

100 g de bœuf haché  
 100 g de porc haché  
 100 g d'agneau haché  
 ½ cuillerée à café de sel  
 Poivre du moulin  
 ½ oignon

## POUR LA SAUCE

25 g de beurre salé  
 300 g de smetana (ou de crème aigre  
 ou encore de crème fraîche épaisse)  
 Ciboulette ciselée à volonté  
 ou de l'aneth frais  
 Sel, poivre

### Étape 1

Mettez la farine dans un récipient, ajoutez l'œuf battu, le sel puis de l'eau tiède tout en mélangeant avec le bout des doigts pour bien sentir la quantité d'eau que la farine absorbe. Il ne faut pas que la pâte soit trop humide, mais qu'elle puisse juste se rassembler en boule. Pétrissez-la à la main ou au robot pendant une dizaine de min. Elle doit être lisse. Placez-la dans un film étirable puis mettez-la au frais pendant 1 heure.

### Étape 2

Préparez la farce : mélangez les viandes hachées. Hachez très finement le demi-oignon épluché, ajoutez-le dans la farce ainsi que le sel et le poivre.

### Étape 3

Coupez la boule de pâte en deux. Placez une moitié sur un plan de travail et gardez l'autre bien emballée dans le film étirable de façon à ce qu'elle ne se dessèche pas. Roulez la pâte en boudin (en vous aidant au besoin de farine) puis coupez des petits morceaux de pâte de 20 g chacun. Le vrai défi est de les faire petits. Roulez bien en boule chaque petit morceau de pâte puis aplatissez-les avec la paume de la main. Étalez ensuite au rouleau pour obtenir un disque, dont le tir peut être rectifié en redécoupant avec un emporte-pièce de 5 cm. Une autre méthode consiste à étaler la pâte au laminoir à pâte jusqu'au 3e cran puis à découper dans les bandes, des disques de 5 cm à l'emporte-pièce.

### Étape 4

Faites de petites boules de farce en les roulant entre vos mains. Mettez une boulette au centre du disque de pâte puis rabattez-la pour renfermer le contenu. Rejoignez ensuite les deux coins de cette demi-lune pour faire un joli pelmeni. Faites la même chose pour toute la pâte et la farce. Vous pouvez les congeler à ce stade. Pour cela, mettez-les au congélateur sur une plaque, séparés les uns des autres. Une fois qu'ils sont bien froids, mettez-les dans un sac hermétique jusqu'à utilisation.

### Étape 5

Pour les cuire, faites bouillir une grande quantité d'eau salée puis pochez-les 3 min. Égouttez, c'est prêt ! Enfin presque, car c'est encore meilleur avec la sauce : versez la smetana dans une casserole, cette crème très épaisse et aigre que l'on trouve en épicerie russe, mais que vous pourrez remplacer par une autre crème au besoin. Salez, poivrez, ajoutez le beurre, de l'aneth ciselé. Laissez cuire sur feu doux jusqu'à ce que la crème soit bien nappante, ajoutez les pelmenis et voilà ! Il ne reste plus qu'à déguster ! Vous pouvez aussi mettre les pelmenis dans une soupe pour l'agrémenter. Quand je suis allé à Moscou, nous avons aussi mangé des pelmenis frits. Riche, certes, mais un véritable délice !





# ÉPINARDS AUX GRAINES DE SEIGLE ET CRÈME DE SOJA

Cette version d'épinards à la crème végétalienne est un régal pour les papilles. Ce plat est onctueux à souhait et les graines de seigle apportent une texture totalement inattendue. Elles sont ici simplement mises à tremper et ne sont cuites que 10 min. Avec en plus des graines de tournesol et du poivre noir, ce plat est pour moi totalement irrésistible.



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de trempage** une nuit  
**Temps de cuisson** 10 mn



**Pour 4 personnes**

40 g de graines de seigle  
 1 kg d'épinards frais  
 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
 25 g de graines de tournesol  
 25 cl de crème de soja  
 Sel, poivre

## Étape 1

Pour cette recette, il faut d'abord faire tremper la veille les graines de seigle. Mettez-les dans un grand bol d'eau toute la nuit.

## Étape 2

Le lendemain, lavez et essorez vos feuilles d'épinards. Enlevez aussi la branche centrale. Nul besoin de déchirer ensuite les feuilles, laissez-les au contraire entières. Pour cuire les épinards rapidement, je préfère une cuisson dans un large wok. Mais une grande poêle fera très bien l'affaire.

## Étape 3

Versez l'huile d'olive dans la poêle sur feu assez fort. Ajoutez tout de suite les épinards et les graines de seigle rincées et égouttées. Salez et poivrez à votre goût. Faites cuire 7-8 min en remuant régulièrement. Les épinards ne doivent pas devenir vert foncé. Si les épinards rendent trop de jus, enlevez-en une partie, car si vous attendez que celui-ci s'évapore, ils vont surcuire.

## Étape 4

Ajoutez alors 20 cl de crème de soja et faites cuire encore 2 min. Terminez en ajoutant les graines de tournesol.

Au moment de servir, versez les 5 cl de crème de soja restants et ne mélangez que très peu pour garder une certaine onctuosité en surface et un plus joli visuel. Dégustez sans attendre.



# GALETTES DE POLENTA AUX CHAMPIGNONS

Très faciles à préparer et délicieuses à déguster, ces galettes de polenta aux champignons sont souvent au menu à la maison. J'en fais en général deux ou trois fois la recette que je congèle, pour en avoir toujours une ou deux de prêtes quand l'envie m'en prend. Un petit tour à la poêle pour bien les colorer, vous pourrez les accompagner de légumes poêlés. Je vous propose ici des asperges vertes à la fleur de sel, encore croquantes et savoureuses.



**Temps de préparation** 15 mn

**Temps de repos** 30 mn

**Temps de cuisson final** quelques minutes



**Pour 4 personnes**

250 g de shiitakés  
ou de champignons de Paris  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
500 ml de bouillon de légumes  
15 g de flocons de levure maltée  
145 g de polenta  
60 g de crème de soja  
Sel, poivre  
1 botte d'asperges vertes  
Huile d'olive  
Quelques pistaches

## Étape 1

Coupez les champignons en petits morceaux. Versez l'huile d'olive dans une poêle et mettez-y les gousses d'ail hachées très finement. Ajoutez les champignons et faites cuire 5-7 min sur feu assez soutenu. Une fois cuits, mettez-les de côté.

## Étape 2

Portez à frémissement le bouillon de légumes avec les flocons de levure maltée dans une grande casserole sur feu modéré. Versez la polenta, tout en mélangeant soigneusement à la cuillère en bois. La polenta va épaissir. Faites bien attention à ne pas laisser brûler le fond de la casserole. Versez la crème de soja, salez et poivrez à votre goût et mélangez bien. Ajoutez la totalité des champignons et mélangez de nouveau pour bien les répartir.

## Étape 3

Posez des cercles à tartelettes de 8 cm de diamètre sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Répartissez la pâte à polenta dans les cercles, à ras bord. Lissez la surface au couteau ou à la spatule. Vous pouvez bien sûr prendre des cercles de diamètre différents. Laissez refroidir 30 min. Au bout de ce temps, les galettes peuvent se démouler facilement.

## Étape 4

Au moment de servir, passez-les quelques min à la poêle chaude pour les colorer sur les deux faces en vous aidant d'un peu d'huile d'olive. Je les ai servies ici avec des asperges vertes poêlées à l'huile d'olive et salées à la fleur de sel. Pour cela, versez 3 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle chaude et posez-y les asperges vertes lavées et séchées dans un linge. Secouez la poêle régulièrement pour les tourner et les dorer de tous les côtés. Saupoudrez d'un peu de fleur de sel et de pistaches concassées pour la texture et la couleur, c'est tout !

# DAN DAN NOODLES

J'ai découvert ce plat en Chine où il en existe autant de variations que de cuisiniers.

Je vous propose ma version qui est un condensé de ce que j'aime. À savoir des nouilles de blé assez épaisses dans une sauce riche et onctueuse au sésame et aux cacahuètes, juste assez relevée pour venir piquer la curiosité de votre palais ! Pour cette sauce, vous allez avoir besoin de crème de sésame et de purée de cacahuètes non sucrée. Ne prenez surtout pas de beurre de cacahuètes, qui est à l'inverse sucré. Le gochujang est une purée de piment coréenne assez aisée à trouver en boutique asiatique.

Il en existe plusieurs sortes, où varie surtout la puissance du piment.

Si vous n'en trouvez pas, vous pourrez mettre une pâte de curry rouge.



**Temps de préparation  
et de cuisson** 15 mn



**Pour 4 personnes**

## SAUCE

80 g de crème de sésame (tahin)  
70 g de purée de cacahuètes  
non sucrée  
10 g de sauce soja  
240 ml d'eau  
25 g de purée de piment coréenne  
gochujang  
10 g de sucre roux  
1 paquet de nouilles asiatiques  
épaisses à la farine de blé  
Cacahuètes grillées non salées  
Graines de sésame

## Étape 1

Préparez la sauce en mettant la crème de sésame, la purée de cacahuètes et la sauce de soja dans une casserole sur feu modéré.

Versez l'eau petit à petit tout en mélangeant soigneusement. Ajoutez la purée de piment coréenne et le sucre roux. Laissez mijoter la sauce juste le temps de laisser fondre le sucre.

Goûtez-la et ajustez l'assaisonnement à votre goût. Si elle devient trop pâteuse ou que vous l'avez cuite trop longtemps, n'hésitez pas à verser un peu d'eau.

## Étape 2

Faites cuire les nouilles comme indiqué sur votre paquet.

## Étape 3

Égouttez-les. Placez un bon fond de sauce par bol, puis divisez les pâtes en 4 portions équivalentes. Parsemez avec un peu de cacahuètes grillées non salées et de graines de sésame. Vous pouvez aussi mettre un peu d'huile de sésame grillé, pimentée.



# NOUILLES CROUSTILLANTES

Je dois vous avouer que rien que le nom de nouilles croustillantes me fait saliver !

Pour obtenir cette texture, il faudra bel et bien passer par une friture. La sauce onctueuse aigre-douce se mariera à la perfection donnant un plat aux multiples textures. Vous pourrez à loisir ajouter de la viande, du tofu, du poisson, des crevettes pour avoir un plat plus complet !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 10 mn



**Pour 4 personnes**

## POUR LES NOUILLES

250 g de nouilles chinoises aux œufs  
Huile pour friture

## POUR LA SAUCE

15 g de champignons noirs séchés  
et cuits à l'eau bouillante 7 à 8 min  
4 cuillerées à soupe d'huile  
1 oignon blanc épluché  
et coupé en morceaux  
2 gousses d'ail épluchées et écrasées  
1 ou 2 cm de gingembre  
fraîchement râpé  
1 poivron rouge en fines lanières  
1 carotte épluchée  
et coupée en lanières  
1 pak choï ou 1 pied de blette coupé  
en morceaux  
2 cuillerées à café de sucre  
3 à 4 cuillerées à soupe de sauce  
de soja claire  
1 ou 2 cuillerées à soupe de vinaigre  
blanc  
3 cuillerées à café de farine  
de riz diluée dans un peu d'eau  
1 ou 2 ciboules chinoises  
Sel, poivre

## Étape 1

Faites cuire à l'eau bouillante vos nouilles aux œufs, 1 minute de moins que l'indication du paquet. Égouttez-les parfaitement, puis placez-les sur du papier absorbant pour enlever le maximum d'eau.

## Étape 2

Préparez la sauce. Versez l'huile dans un wok ou une sauteuse et faites revenir l'oignon, l'ail, le gingembre, le poivron, la carotte, les champignons et le pak choï. Mélangez régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient bien saisis. Ajoutez le sucre, la sauce de soja et le vinaigre blanc. Salez et poivrez à votre goût.

Versez maintenant suffisamment d'eau pour couvrir partiellement les légumes. Laissez cuire 10 min puis versez un peu de mélange farine de riz/eau. Ajoutez-en davantage au besoin pour obtenir la consistance de sauce désirée. C'est à vous de voir ce que vous aimez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement, puis mettez de côté.

## Étape 3

Passer à la deuxième cuisson de vos nouilles pour les rendre croustillantes.

Versez de l'huile dans une sauteuse ou un wok et faites chauffer sur feu modéré. Il faut au moins 3 cm de profondeur. Quand l'huile est chaude, versez la moitié des nouilles. Elles ne vont pas se figer immédiatement, vous avez donc le temps de les disposer joliment. Laissez cuire le temps qu'elles se colorent. À la fin de la cuisson, elles sont dorées et cette fois croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant. Faites de même pour l'autre moitié.

Dressez avec la sauce avant de déguster votre plat.

Servez ensuite les nouilles chaudes et versez la sauce par-dessus. Parsemez de ciboule finement hachée. Mélangez bien et dégustez.



# APOUM BAPOUM

Quel nom étrange me direz-vous ! C'est en fait un plat végétarien que j'ai découvert dans un petit restaurant mexicain à Paris, dans le quartier Latin, près de la librairie Apoum Bapoum.

Ils ont donné le nom de celle-ci à ce plat délicieux. Bel hommage à leur voisin de commerce.

Cette recette n'est pas vraiment traditionnelle mais n'en reste pas moins alléchante.

Une belle part de riz, avec du fromage, de la crème et des morceaux d'avocats, de la salade de tomate aux oignons et à la coriandre et une salsa légèrement pimentée.

Le tout agrémenté de chips de maïs.



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** 15 mn



**Pour 4 personnes**

250 g de riz

## SALSA TOMATE

4 cuillerées à soupe d'huile  
1 boîte de 500 g de pulpe de tomate  
1 poivron vert  
1 oignon  
½ cuillerée à café de piment  
en poudre  
1 cuillerée à café de sucre  
1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc

## SALADE TOMATE OIGNON

4 tomates  
1 bel oignon blanc  
5-6 branches de coriandre  
3 cuillerées à soupe d'huile de colza  
1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc  
2 avocats  
Crème épaisse entière  
Chips de maïs (ici du maïs bleu)  
Fromage râpé type cheddar  
Sel, poivre

## Étape 1

Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet. J'ai pris ici pour changer, un mélange de riz long grain, de riz complet rouge et de riz sauvage.

## Étape 2

Pour la salsa, faites chauffer l'huile dans une large poêle sur feu modéré. Ajoutez la pulpe de tomate, le poivron vert et l'oignon coupés en petits dés. Mélangez bien et faites cuire 8-10 min. Ajoutez alors le piment, le sucre et le vinaigre. Si la sauce devient trop pâteuse, n'hésitez pas à y ajouter de l'eau pour qu'elle ait la bonne consistance. Mettez de côté.

## Étape 3

Pour la salade, coupez les tomates et l'oignon en petits cubes. Mélangez-les dans un récipient. Ciselez finement la coriandre et versez l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien et goûtez.

Il est temps de monter votre assiette apoum bapoum ! Versez une part de riz très chaud et parsemez de cheddar râpé. Disposez un peu de salsa, de salade de tomate, d'avocats coupés en tranches (ou même de guacamole), de chips de maïs et de crème entière. Dégustez entre amis !



# TAPIOCA BRÉSILIENNE AUX AUBERGINES

Cette crêpe brésilienne peut se déguster sucrée ou salée. Cette recette est croustillante et naturellement sans gluten. La tapioca est une petite crêpe à base de féculé de manioc. Je vous donne aussi la recette de la farce aux aubergines, très répandue au Brésil. Le mélange de la texture très particulière de la tapioca, à la fois croustillante et élastique, et le fondant des légumes est parfait.



**Temps de trempage** une nuit

**Temps de préparation** 15 mn

**Temps de cuisson** quelques minutes  
à la poêle



**Pour 4 personnes**

## GOMA

400 g de féculé de tapioca

400 ml d'eau

## FARCE AUX AUBERGINES

2 aubergines

2 tomates

2 oignons

2 gousses d'ail

1 poivron rouge

6 cuillerées d'huile d'olive

Sel, poivre

## Étape 1

Préparez votre « goma ». C'est une pâte de féculé de tapioca qui a un taux d'humidité bien précis. Une osmose parfaite va se créer entre l'eau et la féculé. Mettez la féculé de tapioca dans un grand bol et ajoutez l'eau (1). Mélangez bien. Le tout ressemble à du lait. Laissez ensuite sédimenter une nuit sans jamais y toucher.

## Étape 2

Le lendemain, vous allez voir que l'eau est en surface et que la féculé s'est agglomérée au fond. Videz l'eau simplement en la versant dans votre évier, la féculé ne tombera pas. À ce stade, la surface est très brillante et vous pouvez enfoncer doucement votre doigt dedans. La « goma » n'est pas encore prête.

## Étape 3

Posez plusieurs papiers absorbants sur la surface de la féculé pendant 20 min pour bien absorber l'eau excédentaire. Vous verrez que le processus est terminé lorsque la surface apparaîtra mate et non plus brillante. Si ce n'est pas le cas, remettez quelques papiers absorbants.

## Étape 4

Cassez cette matière à la fourchette (2). La « goma » n'est autre que cette pâte qui a la consistance d'une gomme. Brisez-la en morceaux avec vos mains. Placez-les dans un tamis ou une très fine passoire. Cette fois, vous devez obtenir une sorte de poudre assez fine (3). La goma en poudre est prête !

Vous pouvez la mettre dans un sac au frais pendant 2 ou 3 jours, ou même la congeler.

## Étape 5

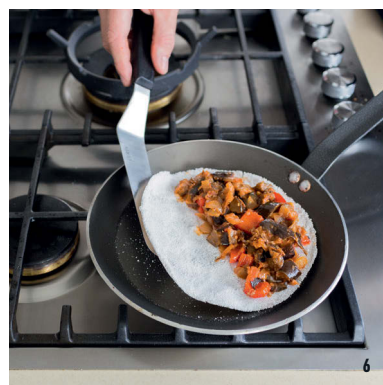
Pour préparer la tapioca, faites chauffer une poêle antiadhésive sur feu modéré (4).

Ajoutez une couche de 3 mm de goma de façon uniforme dans le fond de la poêle avec une cuillère, sans tasser. Posez un couvercle et laissez cuire 2 à 3 min. La poudre crée une crêpe comme par magie. Le dessous doit être légèrement croustillant (5).

## Étape 6

Versez alors 2 ou 3 cuillerées à soupe de farce aux légumes sur une moitié de la surface (6). Pliez la tapioca en 2 et laissez-la cuire un peu pour que le dessous se colore très légèrement.





## FARCE AUX AUBERGINES

### Étape 1

Coupez en gros cubes les aubergines. Enlevez le pédoncule des tomates et coupez-les en morceaux.

Épluchez et coupez en petits morceaux les oignons. Hachez finement les gousses d'ail. Équeutez, épépinez et coupez en morceaux le poivron rouge.

### Étape 2

Faites chauffer une petite poêle avec 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive sur feu fort. Ajoutez tous les légumes et faites cuire une vingtaine de min en remuant régulièrement pour éviter de brûler le fond.

Ajoutez au besoin un peu d'eau (2-3 cuillerées à soupe) pour aider la cuisson. Salez et poivrez à votre goût.

Les légumes sont prêts quand toute l'eau s'est évaporée et que l'huile ressort un peu. Il faut que cela ressemble à une compotée.

# GNOCCHIS DE POMME DE TERRE

Faire des gnocchis « maison » est d'une part assez amusant, mais surtout donne un résultat incomparable. Ils fondent en bouche, ont un goût subtil, velouté, presque « rond ». Leur texture est comme du velours !

Une petite merveille simple à réaliser. Je voulais des gnocchis à la chair plus ferme (quand ils sont crus car une fois cuits, ils reprennent tout leur moelleux) qui puissent se ranger dans une boîte au frais sans s'abîmer, pour au moins une journée.



**Temps de préparation** 20 mn

**Temps de cuisson des pommes de terre**

40-50 mn

**Temps de cuisson** quelques minutes



**Pour 4 personnes**

500 g de chair de pommes de terre cuites au four

50 g de pomme de terre déshydratée (flocons pour purée nature)

½ cuillerée à café de sel

35 g de féculé de pomme de terre  
65 g de farine de blé

## Étape 1

Pour faire des gnocchis, il est important de prendre des pommes de terre à chair farineuse. Faites tout d'abord cuire vos pommes de terre avec la peau au four à 190 °C, environ 40 à 50 min. Le fait de les faire cuire au four donnera une chair moins riche en eau qu'avec une cuisson à la vapeur. Pour obtenir 500 g de chair, mettez à cuire au moins 700 g de pommes de terre crues.

## Étape 2

Une fois cuites, épluchez-les (1), passez-les au presse-purée à manivelle (surtout pas au mixeur) (2) puis laissez la chair refroidir en l'étalant dans un plat pour avoir le plus de surface d'évaporation possible. De cette façon, on va encore enlever l'eau contenue à l'intérieur.

## Étape 3

Pesez 500 g puis transvasez la chair écrasée dans un grand récipient et ajoutez la pomme de terre déshydratée (3) et mélangez à la main. La pâte va rapidement s'assécher grâce à celle-ci. Avec cette astuce, on concentre le pourcentage de pomme de terre.

## Étape 4

Ajoutez le sel, la féculé de pomme de terre, puis la farine. Il faudra en mettre plus ou moins : la pâte obtenue ne doit presque plus coller et se roule facilement en boudin.



1



2



3

**Étape 5**

Travaillez cette pâte sur un plan de travail en la pétrissant à la main (4), en vous aidant au besoin de farine. Elle doit avoir la consistance d'une pâte à pain. Faites ensuite des petites boules de la taille d'une petite noix (7 g pour moi) que vous roulez entre vos mains. Roulez-les ensuite dans un peu de farine. Sur une planche à gnocchis (que vous pouvez trouver sur internet) ou sur une fourchette, roulez cette boulette avec le pouce pour marquer le gnocchi (5). Il ne faut pas appuyer trop fort sinon vous écraseriez le gnocchi dans les stries de la planche. Un creux se fait naturellement par en dessous. Le gnocchi est fait ! Faites de même avec le reste de pâte. Vous pouvez aussi choisir de rouler la pâte en un long boudin assez fin et de le couper ensuite en tranches. Cela va plus vite. Pour les conserver sans les déformer, il faut les faire sécher à l'air libre sur une planche en bois fariné, pendant une demi-journée ou les faire sécher au four 30 min à 60 °C. Faites cuire les gnocchis dans un grand volume d'eau bouillante salée. Ils sont prêts quand ils remontent à la surface. Retirez-les de l'eau avec une écumoire pour éviter de les abîmer.

**GNOCCHIS FOURRÉS AU PESTO**

Procédez de la même manière que pour les gnocchis classiques pour la préparation de la pâte.

Une fois que vous avez votre boule de pâte, pesez-la et prélevez un quart de son poids en une boule plus petite. Par exemple, avec la recette que je vous donne, vous devriez avoir une boule d'environ 780 g. Pesez donc une boule plus petite de 195 g. Faites un pesto avec 10 g de feuilles de basilic, 10 g de pignons et 10 g d'ail cru. Il manque ici l'huile d'olive, mais je n'en mets pas dans la pâte. Mixez le tout en une pâte, au mixeur ou dans un petit mortier, puis incorporez celle-ci dans les 195 g de pâte à gnocchi. Mélangez bien puis ajoutez un peu de féculé de pomme de terre (environ 30 g). Cette boule de pâte verte doit avoir la même consistance que la pâte à gnocchi nature. Roulez en boudin la boule « nature », sur un plan de travail en bois légèrement fariné. Aplatissez avec la paume de votre main. Roulez en un boudin de même longueur, la boule de pâte verte, puis posez celui-ci sur le boudin nature aplati. Refermez la pâte nature sur le boudin vert, en vous assurant bien d'avoir une jointure parfaite (6). Roulez de nouveau ce gros boudin en un boudin un peu plus fin puis coupez des tranches avec un couteau. Vous obtenez alors de mignons petits gnocchis fourrés au pesto !



# PÂTES AUX ŒUFS FRAIS

Les pâtes aux œufs frais sont simples à faire. Je propose ici une recette qui diffère très légèrement de la recette classique « 100 g de farine pour 1 œuf ». Elle est un peu plus riche en jaunes, un peu moins élastique et sèche plus rapidement. Je préfère les pâtes qui sèchent pour pouvoir les cuire ensuite al dente !



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de réfrigération** 1 heure  
**Temps de séchage** 15 mn à 1 h 30



**Pour 4 personnes**

300 g de farine  
 1 œuf extra-frais  
 4 jaunes d'œufs  
 30 ml d'huile d'olive

## Étape 1

Versez la farine dans une jatte, ou le bol du pétrisseur si vous en avez un. Faites un puits au milieu et ajoutez l'œuf, les jaunes et l'huile d'olive. Commencez à pétrir. Je commence avec la machine et je finis à la main car je trouve que la chaleur de la main joue beaucoup. Pétrissez et ajoutez juste ce qu'il faut d'eau. Il faut l'ajouter en filet et par petites quantités pour ne pas détremper la pâte si on en met trop d'un coup.

## Étape 2

Une fois la pâte agglomérée et homogène, poursuivez le pétrissage à la main.

Roulez la pâte en boudin, pliez en trois, écrasez-la à l'aide de la paume de votre main. Tournez la pâte de 90° puis roulez de nouveau en boudin et ainsi de suite. Procédez de cette façon pendant au moins 10 min.

La pâte va finir par s'attendrir et avoir une texture très douce.

À ce moment elle est prête.

## Étape 3

Ramenez-la en boule, farinez-la puis emballez-la dans un film étirable. Placez-la au frais pendant au moins 1 heure. La pâte va se détendre et est plus facile à laminer.

Vous pouvez réaliser des pâtes sans laminoir mais le résultat sera plus long à obtenir.

## Étape 4

Farinez le plan de travail, coupez la pâte en 4 puis écrasez chaque partie de la paume de la main.

Procédez ensuite au laminage en commençant par le premier cran. Si vous désirez obtenir de belles bandes de pâtes (pour les lasagnes), il faut laminer une première fois, plier la bande obtenue en trois, la repasser au laminoir, replier en trois et cette fois tourner de 90°. La bande sera ainsi plus régulière et bien droite sur toute sa longueur. Sinon peu importe quand la pâte sera débitée en tagliatelle ou linguine. Passez deux ou trois fois sur chaque cran toutes les bandes de pâte. Au deuxième cran, coupez les bandes en deux, car sinon celles-ci deviennent trop longues. Laminez jusqu'au cran désiré.

## Étape 5

Laissez ensuite sécher les pâtes sur un séchoir.

Si vous n'en avez pas, vous pourrez mettre un manche à balai entre deux chaises. Cela marche très bien !

Suivant l'hygrométrie de la pièce, faites sécher entre 15 min et 1 h 30.

Il ne faut pas qu'elles soient complètement sèches car sinon vous ne pourrez pas les couper en tagliatelles ou autres formats choisis.

Passez ensuite au coupe-pâte.



Laissez sécher les pâtes obtenues de nouveau sur le séchoir à pâtes. Cette fois c'est au goût de chacun. Je préfère bien laisser sécher. Plus vous le faites, plus la cuisson des pâtes sera longue.

**Étape 6**

Je ne peux donner aucune indication de cuisson. Tout dépend de l'humidité interne des pâtes, de l'épaisseur de celles-ci et de la cuisson souhaitée ! Cela va de quelques secondes à plus de 10 min. Faites cuire dans une grande quantité d'eau salée (mais sans huile) et adaptez avec les recettes choisies. Goûtez-les pour vérifier leur degré de cuisson.

Vous pouvez conserver les pâtes au frais 24 à 48 heures dans une boîte hermétique en les farinant bien avant de les ranger.

# KÄSESPÄTZLE

Ce plat est originaire en partie de la Souabe, l'un des sept districts de la Bavière et j'avais l'habitude de le déguster dans le restaurant « Ratskeller » à Munich. C'est sûr que ce n'est pas le repas le moins riche qui existe, mais je suis toujours partisan de savoir se faire plaisir de temps en temps. Vous pourrez accommoder vos spätzles de la manière qui vous convient le mieux. Le gros avantage : ils se préparent en quelques min seulement, ils sont du coup parfaits pour un dîner improvisé !



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** 15 mn



**Pour 4 personnes**

## POUR LES OIGNONS FRITS

2 oignons  
Farine

Huile pour friture

## POUR LES SPÄTZLES

500 g de farine

20 g d'huile

4 œufs

300 ml d'eau

½ cuillère à café de sel

40 g de beurre salé

200 g de fromage de montagne râpé  
(ou de bon gruyère)

2 cuillères à soupe de crème liquide

Ciboulette fraîchement ciselée

Sel, poivre, noix de muscade

## Étape 1

Commencez par préparer vos oignons. Épluchez-les et coupez-les en fines rondelles. Séparez-les et placez-les dans un grand bol. Versez de la farine dessus. Secouez le bol pour bien fariner sans excès. Passez dans un tamis pour enlever toute la farine inutile. Faites chauffer une casserole d'huile à 180 °C et faites frire les oignons par petites quantités jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants (1). Sortez-les de l'huile avec une écumoire au fur et à mesure et laissez-les s'égoutter sur du papier absorbant.

## Étape 2

Pour les spätzles, préparez une grande casserole d'eau bouillante salée. Mélangez la farine, les œufs, le sel et l'huile au fouet, puis versez l'eau progressivement tout en mélangeant pour éviter d'avoir trop de grumeaux (2).

## Étape 3

Si vous avez une râpe à spätzle, ce sera beaucoup plus simple. On en trouve dans les commerces et sur internet. Mais une simple passoire peut aussi faire l'affaire. Il faudra dans ce cas placer la passoire au-dessus d'une casserole d'eau salée bouillante (3), mettre à chaque fois deux louchées de pâte dans le fond et, au fur et à mesure que celle-ci sort par le dessous, vous raclez la pâte avec une spatule. Avec la râpe, versez de la pâte dans le réservoir et raclez doucement au-dessus de l'eau bouillante. Ayez un geste assez lent. Si vous raclez trop vite, les spätzles seront tout petits (4).

Quand ils remontent à la surface, c'est qu'ils sont cuits ! Récupérez-les au fur et à mesure avec une écumoire et laissez-les reposer (5).



1



2



3

**Étape 4**

Quand vous avez terminé, mettez une couche de spätzles égouttés dans un plat allant au four. Ajoutez du fromage râpé (6), salez, poivrez et râpez de la noix de muscade, mettez une nouvelle couche de pâtes puis terminez avec une dernière couche de fromage. Arrosez d'un trait de crème liquide, salez, poivrez, râpez un peu de noix de muscade, puis mettez quelques petits morceaux de beurre demi-sel. Placez au four à 180 °C jusqu'à ce que le fromage ait eu le temps de bien fondre. Il ne doit pas pour autant gratiner : juste fondre. À la sortie du four, ajoutez les oignons frits et de la ciboulette fraîchement ciselée. Posez immédiatement sur la table pour dévorer sans attendre !







# RAVIOLIS GÉANTS À LA COURGE BUTTERNUT ET À LA RICOTTA

Je suis dingue des courges butternut ! Je vous donne ma recette de raviolis géants (3 sont suffisants, c'est dire !) fourrés à la ricotta, noix et courge butternut grillée. Avec une crème relevée de gomasio et d'huile de courge, c'est un plat vraiment délicieux. Certes il demande du temps, mais vous verrez, quand vous plongerez un morceau de ce ravioli dans la sauce riche et onctueuse, vous oublierez vos efforts passés !



**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de cuisson** 50 mn



**Pour 4 personnes**

1 petite courge butternut  
Huile d'olive  
140 g de ricotta  
40 g de noix  
Noix de muscade  
1 recette de pâte aux œufs maison p. 152

## SAUCE

25 cl de crème liquide entière  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
Un peu de parmesan  
fraîchement râpé  
Gomasio (sel et sésame grillé, mixés)  
Huile de pépin de courge  
Sel, poivre

## Étape 1

Coupez la courge en deux, épépinez-la. Coupez ensuite en quartiers puis encore en deux. Mettez-les sur une plaque allant au four, garnie de papier sulfurisé. Appliquez au pinceau de l'huile d'olive sur les deux côtés des quartiers, puis enfournez à 220 °C. Surveillez bien la cuisson.

Au bout de 40 min, les quartiers sont bien cuits. Laissez-les refroidir, puis épluchez-les.

## Étape 2

Coupez-les en morceaux puis écrasez la chair à la fourchette. Ajoutez la ricotta, mettez un peu de noix de muscade fraîchement râpée, salez et poivrez. Ajoutez les noix en morceaux et mélangez bien.

## Étape 3

Avec un laminoir, étalez la pâte aux œufs frais en larges bandes assez fines.

## Étape 4

Placez une bonne cuillerée à soupe de farce. Passez un peu d'eau au doigt autour de la farce, pour pouvoir ensuite souder. Posez une deuxième bande de pâte et pressez autour de la farce, là où se trouve l'eau. Avec un emporte-pièce de 10 cm de diamètre, coupez la pâte pour obtenir un ravioli géant. Faites de même pour tous les raviolis.

N'hésitez pas à les fariner. Vous pouvez les congeler à ce stade.

## Étape 5

Faites cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée. La cuisson dépend vraiment du degré d'humidité de la pâte. Les raviolis doivent devenir bien tendres. Égouttez-les.

## Étape 6

Faites chauffer la crème avec l'huile d'olive dans la casserole. Salez et poivrez. Vous pouvez ajouter un peu de parmesan râpé. Quand la crème a bien épaissi (comme une crème anglaise), remettez les raviolis.

Servez dans les assiettes. Saupoudrez de gomasio et versez un filet d'huile de courge. Cette fois, dégustez sans attendre.



# BBQ RIBS

Cette recette symbolise tout ce qu'il y a d'agréable quand il fait chaud : presque pas de préparation, une marinade, une viande qui cuit en sentant divinement bon et si on le souhaite, une fin de cuisson au barbecue ! Ces « ribs » de porc sont parfaits avec une salade « coleslaw ».

Pour la préparation, je vous propose une pré-cuisson de la viande. Cela donnera des « ribs » particulièrement moelleux, la viande se détachant facilement de l'os.



**Temps de pré-cuisson de la viande** 1 h 30

**Temps de marinade** 1 nuit

**Temps de cuisson** 20 à 30 mn



**Pour 4 personnes**

1,5 kg de travers de porc

coupés en quatre « ribs »

260 g de ketchup

210 g de miel

30 g de sauce worcestershire

60 g de whisky

3/4 de cuillerée à café de piment

doux en poudre

1/2 cuillerée à café de paprika

en poudre

25 g de vinaigre de vin

55 g vergeoise brune (ou de cassonade)

## Étape 1

La veille, mettez de l'eau à bouillir dans une marmite, puis placez les « ribs » de façon à ce qu'ils soient submergés. Laissez cuire sur feu doux en maintenant une ébullition, pendant 1 h 30. À la fin, la viande est bien cuite et elle commence presque à se détacher des os.

## Étape 2

Préparez la sauce barbecue en plaçant tous les ingrédients dans un bol et en les mélangeant bien.

## Étape 3

Déposez la viande cuite et bien égouttée dans un plat et versez toute la sauce dessus. Faites en sorte que la viande soit bien recouverte de marinade. Placez un film étirable sur le tout et réservez au frais pendant 1 nuit.

Remuez la viande de temps en temps et retournez-la pour qu'elle soit marinée de tous les côtés.

Vous pouvez aussi mettre la sauce dans une boîte hermétique suffisamment grande pour accueillir les ribs. De cette façon, vous pourrez secouer ou retourner la boîte de temps en temps : c'est plus facile, plus propre et la viande s'imprègne encore mieux !

## Étape 4

Préchauffez votre four à 180 °C à chaleur tournante. Placez la viande sur une petite grille dans un plat. Enfournerez et laissez cuire 10 min. Remettez de temps en temps de la marinade au pinceau. Retournez la viande sur sa petite grille. Laissez de nouveau cuire 10 min, toujours en rebadigeonnant avec la sauce. Après ces 20 min, mettez le four sur « gril ». Remettez à cuire très peu de temps, juste pour caraméliser la surface du porc des deux côtés. La viande est prête à être dévorée par tous les T-Rex autour de la table !

Pour cette recette, je préfère une cuisson au four que l'on pourra mieux maîtriser, mais on peut tout à fait finir sur un barbecue pour un goût inimitable ! Il faudra faire vraiment attention aux flammes qui vont brûler le sucre de la marinade. Il vous faudra dans ce cas placer la grille assez haut au-dessus des braises. Bien sûr, il faudra également souvent badigeonner de marinade.

Servez les ribs tout de suite avec un coleslaw bien frais !



# BŒUF CROUSTILLANT AU CAMEL ET AU POIVRE

Je vous propose ma recette de bœuf croustillant au caramel et au poivre. La technique pour garder les beignets croustillants me vient du Vietnam, même si cette recette est beaucoup plus inspirée par une que j'ai dégustée en Chine. La sauce est délicieuse à souhait, sucrée et bien poivrée. À chaque fois que je fais cette recette, les gens sont surpris par la texture incroyable et la saveur inimitable. C'est toujours un succès lors d'un dîner. À vous de jouer !



**Temps de préparation** 25 mn  
**Temps de cuisson** 15 mn



**Pour 4 personnes**

## SAUCE AU CAMEL ET AU POIVRE

140 g de sucre  
340 ml d'eau  
2 gousses d'ail  
1 cuillerée à café de nuoc-mam  
4 cuillerées à café de sauce de soja  
4 cuillerées à café de sauce d'huître  
Poivre noir du moulin  
4 cuillerées à café de farine de riz

## POUR LA VIANDE

400 g d'entrecôte  
140 g de farine  
165 g d'eau  
Sel, poivre, sucre, 5 parfums  
400 à 600 g de fécule de tapioca

### Étape 1

Commencez par préparer le caramel à sec : placez le wok sur feu assez soutenu. Versez un quart du sucre. Secouez fort pour l'étaler. Quand tout a fondu, versez un quart supplémentaire et secouez de nouveau pour bien l'étaler. Faites de même jusqu'à avoir fini d'ajouter tout le sucre. Vous devez obtenir un joli caramel. Versez alors l'eau, le caramel va cloquer en dessous, attention aux projections ! Laissez chauffer jusqu'à ce que tout le sucre soit dissous.

### Étape 2

Préparez votre sauce. Ajoutez alors les gousses d'ail écrasées, le nuoc-mam, la sauce de soja et la sauce d'huître. Laissez cuire 3 à 4 min. Poivrez bien, car c'est l'idée de la recette !

### Étape 3

Versez la farine de riz dans un bol avec un peu d'eau. Mélangez bien puis versez dans la sauce. Mélangez tout de suite le contenu du wok. Portez à ébullition sur feu plus doux. La sauce va épaissir.

### Étape 4

Préparez votre viande. Retirez le gras. Si vous avez un attendrisseur à viande à aiguille, piquez la viande sur toute sa surface, des deux côtés. Sans, vous pourrez piquer la viande à la fourchette. Coupez-la en morceaux, chacun de la taille d'une bouchée. Versez la viande dans un récipient avec la farine et l'eau. Mélangez pour avoir la viande enrobée d'une pâte. Salez, poivrez, versez deux trois bonnes pincées de sucre et de 5 parfums. Mélangez bien.

### Étape 5

Versez la fécule de tapioca dans un autre récipient. Faites tomber les morceaux enrobés de pâte dans la fécule d'une main, et de l'autre enrobez-les de fécule. Faites de même pour toute la viande. Laissez reposer 10 à 15 min.

### Étape 6

Faites chauffer un wok (ou une casserole) d'huile à 180 °C. Versez une partie de la viande et laissez les morceaux se colorer. Quand c'est le cas, réservez-les et faites frire la suite. Quand tout a frit, refaites frire une dernière fois tout ensemble pour avoir une belle coloration. Quand toute la viande est cuite, versez-la dans le wok de sauce bien chaude. Chauffez sur feu doux et enrobez-les bien. Dégustez. Servez immédiatement avec un riz blanc et un peu de poivre !

# RIZ FRIT AUX CREVETTES, BASILIC THAÏ ET NOIX DE CAJOU

Après avoir voyagé de nombreuses années dans toute l'Asie, j'ai dégusté un grand nombre de riz frits, qui sont en fait des riz sautés au wok. Je vous propose une version thaïlandaise à base de crevettes, de basilic thaï et de noix de cajou. Ce plat est très facile à faire, mais il faudra prévoir le coup la veille pour cuire le riz et le laisser une nuit au frais. Ce riz est fantastique, bien parfumé, et aux textures alléchantes entre le craquant et le moelleux !



**Temps de cuisson du riz** 15 mn  
**Temps de repos du riz** une nuit au frais  
**Temps de préparation et de cuisson** 20 mn



**Pour 4 personnes**

180 g de riz thaï  
 225 g d'eau  
 3 œufs  
 Huile  
 Une vingtaine de crevettes crues  
 décortiquées et éveinées  
 3 gousses d'ail  
 2 échalotes hachées menu  
 ½ poivron rouge coupé en morceaux  
 ½ oignon blanc coupé en morceaux  
 1 carotte épluchée et coupée  
 en petits dés  
 50 g de petits pois  
 2 cuillerées à café de sucre  
 2 cuillerées à soupe de nuoc-mam  
 1 cuillerée à soupe de sauce  
 de soja claire  
 80 g de noix de cajou grillées ou frites  
 Basilic thaï à votre goût  
 Sel, poivre

## Étape 1

La veille, préparez votre riz. Lavez-le dans un tamis jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Égouttez-le puis placez-le dans un rice cooker avec les 225 ml d'eau. Sans rice cooker, faites la même chose dans une casserole sur feu doux. Laissez cuire jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau, ou jusqu'à l'arrêt de la machine. Eteignez (ou coupez le feu) et laissez reposer 10 min sans couvercle.

## Étape 2

Démoulez le riz dans un large plat pour le laisser refroidir à l'air libre. Mettez-le ensuite au frais sous film étirable. De cette façon, il sera facile à cuisiner le lendemain, les grains de riz se sépareront mieux. Il se garde au moins 5 jours au réfrigérateur.

## Étape 3

Le lendemain, préparez le reste de vos ingrédients. Commencez par l'omelette.

Dans le wok sur feu fort, versez de l'huile (au moins 6 cuillerées à soupe). Cassez-y les œufs et mélangez pour faire une omelette grossière. Laissez colorer des deux côtés. Versez ensuite dans une assiette.

## Étape 4

Versez de l'huile dans le wok puis placez les crevettes. Faites-les bien cuire et colorer. Poussez-les sur le côté du wok, ajoutez l'ail, l'échalote, le poivron, l'oignon, la carotte et les petits pois. Laissez cuire en remuant pour que les légumes se colorent légèrement. Ajoutez alors le riz cuit.

## Étape 5

Versez le sucre, le nuoc-mam, la sauce de soja claire et mélangez bien pour séparer les paquets de riz. Salez et poivrez à votre goût.

## Étape 6

Ajoutez l'omelette coupée en morceaux, les crevettes cuites, les noix de cajou et le basilic thaï à volonté. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement.



# KORMA DE LÉGUMES

Voici un délicieux korma de légumes, 100 % végétalien qui diffère un peu de celui plus traditionnel.

J'ajoute ici du lait de coco à la crème de noix de cajou et amandes.

Vous pourrez faire le plein de vitalité avec tous les légumes qu'il contient.

Ultra-gourmand, épicé comme il faut, crémeux à souhait, il sera parfait accompagné de naans.



**Temps de préparation** 20 mn

**Temps de cuisson** 15 mn



**Pour 4 personnes**

- ½ chou-fleur
- 2 pommes de terre à chair ferme
- 2 carottes
- 100 g de haricots verts
- 4 cuillerées à soupe d'huile
- 2 cuillerées à café de pâte ail-gingembre
- 1 oignon
- 2 cuillerées à café de curcuma
- ½ cuillerée à café de paprika
- ¼ de cuillerée à café de piment fort en poudre
- 3 cuillerées à café de garam massala
- 100 g de petits pois frais
- 25 cl de lait de coco
- 130 g de noix de cajou crues
- 50 g d'amandes
- 70 g de double concentré de tomates
- Coriandre

## Étape 1

Placez le demi-chou-fleur, les pommes de terre épluchées, les haricots verts et les carottes dans un panier vapeur et faites-les cuire 10-12 min. Un couteau doit y rentrer facilement. Réservez.

## Étape 2

Dans une large poêle, sur feu modéré, versez l'huile, la pâte ail-gingembre et l'oignon épluché et finement râpé. Mélangez bien en faisant attention aux projections. Ajoutez alors les épices et faites cuire pour obtenir une consistance pâteuse. Versez les petits pois et le lait de coco. Réduisez le feu.

## Étape 3

Dans un mixeur, versez les noix de cajous crues et les amandes. Ajoutez suffisamment d'eau pour les couvrir. Mixez jusqu'à avoir une crème. Versez dans la poêle et mélangez bien. Ajoutez au besoin de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée. J'aime ce plat bien crémeux !

## Étape 4

Coupez les légumes cuits. Le chou-fleur, les pommes de terre et les carottes en tranches ou en morceaux et les haricots verts en tronçons. Versez-les dans la sauce, ajoutez le double concentré de tomates et mélangez bien. Faites cuire encore 5 min, c'est prêt !

Servez le korma bien chaud avec des naans et quelques feuilles de coriandre finement ciselées.





**Temps de préparation** 10 mn

**Temps de pousse** 1 h 30 à 2 heures

**Temps de cuisson** quelques minutes



**Pour une dizaine de naans**

500 g de farine T55

125 g de yaourt bulgare nature entier

40 g d'huile

1 cuillerée à café de sucre

1 sachet de levure

de boulanger déshydratée

220 g d'eau froide

1 boîte de Vache-qui-rit

Ghee (beurre clarifié)

1 cuillerée à café de sel

## NAANS

Mon amie Sanjee de [bollywoodkitchen.com](http://bollywoodkitchen.com) m'a proposé cette recette de naans. Avec ses astuces, il est impossible de les rater. Comme le moyen de cuisson traditionnel est un peu difficile à avoir chez soi (le four tandoor !), nous avons utilisé ma crêpière Krampouz et un petit couvercle. Mais une bonne poêle suffira aussi. Alors on dit merci qui ? Merci Sanjee !

### Étape 1

Mettez tous les ingrédients, sauf la Vache-qui-rit et le ghee dans la cuve de votre robot. Mélangez à la main si vous n'avez pas de robot ou avec le crochet pétrisseur pendant une bonne dizaine de min, puis faites pousser dans un endroit tiède pendant 1 h 30 à 2 heures. Elle doit doubler de volume.

### Étape 2

Dégazez la pâte en appuyant dessus et versez-la sur un plan de travail fariné. Divisez la pâte en 9 ou 10 boulettes.

Étalez une première boulette en une petite crêpe aplatie avec un petit rouleau à pâtisserie.

### Étape 3

Mettez une Vache-qui-rit au centre en l'écrasant un peu pour casser le triangle.

Pour les naans « nature », passez cette étape.

Rabattez doucement la pâte autour du fromage. Fermez bien pour rendre le tout totalement hermétique et éviter ainsi que le fromage sorte.

Reposez la boulette sur le plan de travail.

Étalez doucement au rouleau.

Vous pouvez soit faire un cercle, soit un naan allongé, comme ici.

### Étape 4

Mettez les naans à cuire sur la plaque ou la poêle très chaude puis posez un couvercle. Si vous en avez un transparent, cela permet de surveiller la cuisson. Le naan va gonfler et surtout « buller ».

Faites-les cuire de chaque côté. Dès qu'ils sont prêts, mettez un peu de beurre clarifié (du ghee) à la surface.

Effet délicieux garanti !

# COUSCOUS BERBÈRE

Ce couscous a la particularité d'avoir un peu de lait dans son bouillon, ce qui lui confère une douceur, un soyeux et une légèreté inégalables. Plein de légumes frais, de la semoule fine comme du sable, de l'agneau tendre et fondant et éventuellement de la tfaya, voilà tous les éléments qui n'attendent plus que vous pour être dévorés...

Je dois de nouveau remercier mille fois mes amies Lalla Myriam, Lalla Fatima et Touria pour cette recette traditionnelle du nord de l'Atlas qu'elles m'ont appris à réaliser et que je fais depuis très régulièrement.



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** 1 h 30



**Pour 6 à 8 personnes**

4 à 5 grandes tranches de collier d'agneau, coupées dans l'os  
1 cuillerée à café de smenn (facultatif mais tellement bon !)  
1 cube de safran  
(ou quelques pistils de vrai safran)  
2 gros oignons  
1 kg de carottes  
3 grosses pommes de terre  
2 gros piments verts marocains (doux)  
4 à 6 navets  
8 petites courgettes blanches  
3 branches de céleri  
2 gros morceaux de potiron  
1 kg de semoule fine de couscous  
80 g de beurre  
300 ml de lait  
Huile  
Sel, poivre  
Tfaya (recette page 170)  
Harissa (recette page 375)

## Étape 1

Placez la viande avec 4 cuillerées à soupe d'huile dans le fond du couscoussier sur feu soutenu. Salez et poivrez généreusement. Ajoutez le smenn et les oignons coupés en fines tranches, les feuilles de céleri hachées et le safran. Mélangez bien pour saisir tous les éléments dans l'huile chaude. Versez de l'eau, suffisamment pour couvrir la viande, voire un peu plus. Portez à ébullition.

## Étape 2

Préparez pendant ce temps les légumes. Épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre. Coupez les extrémités de vos petites courgettes.

## Étape 3

Préparez également la semoule : mettez-la dans un grand plat et versez 1 cuillerée à soupe d'huile et 500 ml d'eau à température ambiante. Mélangez bien et laissez gonfler jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée. Mettez la moitié de la semoule dans la partie haute de votre couscoussier. Placez le compartiment au-dessus de la viande qui bout. Il faut essayer de rendre hermétique, autant que faire se peut, les deux parties. Il faut que la vapeur soit obligée d'aller au-dessus plutôt que sur les côtés. En mettant un linge sur le pourtour haut du compartiment bas par exemple. Quand la vapeur traverse enfin la semoule (on la voit sortir), versez la seconde moitié de la semoule.

Laissez cuire 30 min sans le couvercle. Au bout de ce temps, reversez l'intégralité de la semoule dans un grand plat puis ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile et 750 ml d'eau. Vous devez ajouter cette fois l'eau de manière progressive. Il faut en ajouter un peu, puis frotter la semoule entre les mains en la soulevant pour la laisser retomber. Une fois que l'eau est absorbée, on peut en ajouter plus.

## Étape 4

Ajoutez les navets dans le bouillon. Remettez à cuire 15 min en remplaçant la semoule dans le compartiment haut, avec cette fois le couvercle.

## Étape 5

Au bout de ces 15 min, ajoutez les pommes de terre, les piments verts et les carottes. Laissez toujours la semoule au-dessus avec le couvercle. Faites cuire de nouveau 15 min.

## Étape 6

Pendant ce temps, prélevez du jus de cuisson pour le mettre dans une grande casserole avec les courgettes.



**Temps de préparation et de cuisson** 1 heure



1 à 1,2 kg d'oignons blancs  
 50 g de beurre  
 3 cuillerées à soupe d'huile  
 3 bâtons de cannelle  
 1 cube de safran (ou quelques pistils  
 de safran ou du faux safran en poudre)  
 50 à 100 g de raisins blonds secs  
 (c'est au goût de chacun)  
 1 cuillerée à soupe de cannelle  
 en poudre (non bombée)  
 4 grosses cuillerées à soupe  
 de sucre  
 Sel, poivre noir

En les faisant chauffer à part, vous allez pouvoir contrôler leur degré de cuisson et les ajouter ainsi dans le bouillon au dernier moment. Laissez cuire les courgettes 5 min puis ajoutez dans cette casserole le potiron coupé. Poursuivez la cuisson jusqu'à avoir fini de préparer la semoule.

### Étape 7

Quand les légumes du couscoussier sont cuits, sortez la semoule et versez-la dans le grand plat.

Mettez le beurre coupé en morceaux. Vous devez séparer tous les grains entre les paumes des mains, toujours en soulevant, frottant et en laissant retomber la semoule. Elle doit être comme du sable. Il ne faut pas oublier pendant ce temps de surveiller la cuisson des courgettes et du potiron.

### Étape 8

Placez le lait à chauffer dans une petite casserole et quand il bout, versez-le dans le jus de cuisson.

Tout est prêt, il ne vous reste plus qu'à tout servir. La semoule étant déjà dans le grand plat, disposez joliment tous les éléments de votre couscous. Vous pouvez finir avec plein de merveilleuse tfaya au centre (recette p.126). Servez le tout avec de la harissa et le bouillon plein de saveurs pour arroser selon le goût de chacun... Dégustez et laissez-vous fondre de plaisir !

## TFAYA

Je ne peux pas vous décrire l'odeur incroyable que dégage cette recette d'oignons caramélisés à la cannelle et aux raisins. Un véritable délice et un véritable supplice si l'on essaie d'y résister !

### Étape 1

Épluchez les oignons et coupez-les en lamelles. Mettez-les dans une grande casserole sur feu modéré.

Ajoutez le beurre, l'huile, les bâtons de cannelle, du sel, du poivre et le cube de safran. Mélangez bien et laissez cuire en remuant de temps en temps pour ne pas laisser les oignons brûler.

### Étape 2

Quand les oignons sont bien cuits (mous au toucher), ajoutez les raisins et la cannelle en poudre, le sucre en poudre et augmentez le feu. Toujours en mélangeant constamment, laissez le sucre caraméliser légèrement. Toute l'eau des oignons doit s'évaporer et le gras doit refaire surface pour frire et caraméliser les oignons.

C'est prêt quand il n'y a plus de liquide du tout, sauf du bon gras !





# POÊLÉE DE LÉGUMES ANCIENS SUR LIT DE CRESSON

Avec ce plat, c'est le succès garanti. Ici, les légumes ont la texture parfaite et leurs saveurs sont préservées.

Le lit de cresson est là pour souligner élégamment le tout et mettre en valeur le goût de ce plat.

J'ai trouvé tous ces légumes anciens au marché, mais vous pourrez bien sûr adapter à ce que vous trouvez.



Temps de préparation et de cuisson 30 mn

Pour 4 personnes

4 carottes violettes  
6 petites vitelottes  
4 navets boule d'or  
2 panais  
8 cerfeuil tubéreux  
3 topinambours  
Huile d'olive  
2 gousses d'ail  
600 g de cresson  
2 oignons rouges  
125 g de crosnes

Quelques branches de cerfeuil

Sel, poivre

## Étape 1

Épluchez les carottes, les vitelottes, les navets, les panais, les cerfeuil tubéreux et les topinambours.

Coupez-les ensuite en morceaux de plus ou moins même taille.

Placez-les ensemble dans un panier en inox pour les cuire à la vapeur pendant 10 min, c'est tout.

Au bout de ce temps, passez-les sous l'eau froide pour stopper leur cuisson.

Je n'épluche pas les crosnes, car c'est très fastidieux et cela ne change absolument rien au goût. Nous pourrions les frotter au gros sel, mais je ne le fais pas non plus.

## Étape 2

Pendant la cuisson des légumes, placez dans une casserole 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec les 2 gousses d'ail écrasées. Lavez et essorez le cresson puis coupez-le en petits morceaux et versez-les dans la casserole. Faites cuire sur feu assez vif en veillant bien à ne pas brûler le fond de la casserole. Salez et poivrez. Au bout de 5 min, versez l'équivalent de 4 cuillerées à soupe d'eau. Laissez cuire encore 5 min.

## Étape 3

Réduisez le cresson en une fine purée avec un mixeur plongeant. Goûtez pour rectifier au besoin le sel et le poivre.

La sauce au cresson est déjà prête et doit être très épaisse, un peu comme une purée moelleuse.

## Étape 4

Épluchez et coupez en fines tranches l'oignon rouge. Dans une large poêle, versez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites chauffer sur feu vif puis ajoutez l'oignon rouge et les crosnes. Mélangez bien pour éviter qu'ils ne brûlent. Ils doivent bien dorer tout en restant fermes. Ajoutez les autres légumes précuits à la vapeur et faites-les revenir dans l'huile en remuant la poêle pour bien les enrober. Faites cuire quelques min pour qu'ils se colorent légèrement.

## Étape 5

Dispersez la purée de cresson dans 4 assiettes en une couche. Disposez ensuite les légumes anciens sautés à l'huile d'olive sur le lit de cresson et ajoutez quelques brins de cerfeuil frais. Servez et dégustez sans attendre.



# TAJINE DE LÉGUMES

Pour moi, tout simplement le meilleur du monde ! J'ai appris à faire ce tajine avec Meryem El Jaouhari que je remercie chaleureusement. À chaque fois que je vais au Maroc voir mon amie Touria, Meryem nous prépare son tajine de légumes. Le secret est d'y mettre des légumes frais et de laisser cuire le tajine sans plus y toucher. Avec une bonne huile d'olive, de la coriandre et du citron confit, vous obtenez alors toute la magie du Maroc condensée dans un plat !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 2 heures



**Pour 6 personnes**

2 oignons  
3 carottes  
1 petit chou-fleur  
150 g de haricots verts  
300 g de petits pois  
6 petites pommes de terre  
6 fonds d'artichauts  
2 petites courgettes rondes  
3 petites courgettes  
2 tomates  
2 cuillerées à café de gingembre en poudre  
1 cuillerée à café de poivre noir en poudre  
2 cuillerées à café de curcuma en poudre  
1 dizaine de pistils de safran  
100 ml d'huile d'olive  
1 gros piment vert  
1 bouquet de coriandre  
1 citron confit au sel  
1 cuillerée à café de sel

## Étape 1

Épluchez et coupez les oignons en tranches de 1 cm. Épluchez les carottes et coupez-les en 4 dans la longueur. Séparez le chou-fleur en morceaux. Équeutez les haricots verts et écossez les petits pois. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en 2. Nettoyez les fonds d'artichauts. Coupez en 2 les courgettes rondes, en 2 dans la longueur les petites courgettes et les tomates en quartiers.

## Étape 2

Dans un bol, mélangez le gingembre, le poivre, le curcuma, le sel et le safran. Versez-y 100 ml d'eau.

## Étape 3

Vous pouvez utiliser un plat à tajine si vous en avez un ; sinon utilisez une sauteuse avec un couvercle bombé adapté. Versez les 100 ml d'huile d'olive. Disposez les tranches entières d'oignon à plat. Posez ensuite les morceaux de chou-fleur en cercle au milieu du plat. Rangez les haricots verts et les carottes comme les rayons d'un vélo, du centre vers l'extérieur. Versez les petits pois au centre. Posez les morceaux de pommes de terre sur le pourtour, les fonds d'artichauts dans les endroits vacants. Terminez avec les courgettes rondes, les petites courgettes, les quartiers de tomates et le piment sur le dessus. Arrosez alors de jus épicé à la cuillère, pour que tous les légumes en soi entre couverts. Hachez finement le bouquet de coriandre et parsemez-en tout le dessus.

## Étape 4

Mettez sur feu doux à modéré. Quand vous entendez l'huile frémir sous les légumes, couvrez. Vous pouvez tasser très doucement au besoin. Les légumes vont perdre en volume et le couvercle finira par s'ajuster au bout de 30 min. Faites cuire 1 h 30. Pendant la cuisson, récupérez délicatement le jus pour arroser régulièrement les légumes, mais ne touchez pas à ces derniers. Vérifiez la cuisson des légumes. S'ils ne sont pas encore complètement cuits, prolongez de 10-15 min.

## Étape 5

Quand les légumes sont cuits, ôtez le couvercle pour que le jus s'évapore en partie, en poursuivant la cuisson de 30 min. Il ne faut qu'un fond de sauce. Quand c'est le cas, vous allez pouvoir enfin le dévorer.

Disposez le citron confit coupé en fines tranches sur le tajine. Posez le plat au milieu des convives et commencez par découvrir la sauce avec du pain avant de vous servir en légumes !

# CHILI BLANC

En cuisinant ce plat, je n'imaginai pas qu'il allait être aussi savoureux et relevé comme il faut.

Je me suis aperçu que je n'utilisais que trop peu les haricots blancs. Ici, pour plus de simplicité et de rapidité, je mets des haricots blancs en boîte, ce qui donne un repas prêt en moins de 45 minutes. J'utilise également du jalapeño en bocal au vinaigre, qui se trouve assez facilement en boutique orientale. Il pique parfaitement, mais son feu ne dure pas si longtemps. Vous pourrez en trouver des frais sur Internet.



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 30 mn



**Pour 4 personnes**

## POUR VOTRE CHILI BLANC

3 cuillerées à soupe d'huile  
1 oignon blanc épluché et finement haché  
3 gousses d'ail épluchées et finement hachées  
500 g de poulet (hauts de cuisses désossées, sans peau, ou de blanc) en morceaux  
50 à 75 g de jalapeño au vinaigre en bocal, égoutté et finement haché  
300 ml de bouillon de poule  
800 g de haricots blancs en boîte  
1 cuillerée à café de cumin en poudre  
½ cuillerée à café d'origan séché  
20 cl de crème épaisse  
Sel, poivre

## POUR SERVIR

1 ou 2 avocats  
Cheddar râpé  
Chips de maïs ou tostadas  
Citron vert et coriandre

### Étape 1

Versez l'huile dans une grande casserole ou une cocotte et faites chauffer sur feu doux. Ajoutez l'oignon et l'ail. Laissez le tout se colorer légèrement.

### Étape 2

Mettez les morceaux de poulet et laissez cuire en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit bien saisi. Versez le jalapeño haché, le bouillon, les haricots égouttés, le cumin et l'origan. Laissez cuire 20 min sans couvercle.

### Étape 3

Versez la crème, salez et poivrez à votre goût. Laissez cuire à nouveau jusqu'à obtenir une belle consistance crémeuse. C'est une question de min.

### Étape 4

Servez bien chaud avec du cheddar râpé, des tranches d'avocat et des chips de maïs ou tostadas bien croustillantes. N'hésitez pas à ajouter un filet de citron vert et de la coriandre. Il ne reste plus qu'à vous régaler !



# RISOTTO CITRON SAFRAN ET NOIX DE SAINT-JACQUES

Ce risotto extrêmement savoureux se marie à la perfection avec les noix de saint-jacques. Le citron et le safran sont faits l'un pour l'autre dans cette recette que j'avais en tête depuis un moment. Un risotto crémeux avec une légère acidité qui excite les papilles ! Je mets dans cette recette, 2 cuillerées à soupe de mascarpone pour « monter » le risotto. Ce n'est pas forcément habituel, mais particulièrement savoureux. La douceur de ce fromage va tempérer l'acidité du citron pour un résultat vraiment merveilleux !



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** 30 mn



**Pour 4 personnes**

2 petites échalotes  
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive  
40 g de beurre salé  
300 g de riz « carnaroli »  
ou « arborio »  
15 cl de vin blanc  
1 l de bouillon de légumes  
2 bonnes pincées de pistils de safran  
Le zeste de 1 + ½ citron jaune  
non traité  
2 cuillerées à soupe de mascarpone

**POUR LES SAINT-JACQUES**  
12 à 16 noix de saint-jacques  
50 g de beurre demi-sel  
Sel, poivre

## Étape 1

Commencez par couper finement les échalotes. Faites-les revenir sur feu doux dans l'huile d'olive avec 10 g de beurre.

## Étape 2

Quand elles deviennent transparentes, versez le riz et enrobez-le de matière grasse.

## Étape 3

Ajoutez le vin blanc et laissez le riz l'absorber, toujours sur feu doux. Lorsqu'il a « bu » tout le vin, versez le bouillon de légumes louchée par louchée. Chaque fois que le riz boit le liquide, ajoutez une louchée supplémentaire. Lors de la dernière louchée de bouillon, après environ 20 min de cuisson, ajoutez les pistils de safran. Zestez les citrons.

## Étape 4

Mélangez bien : le risotto prend toute son ampleur et toute la maison profite de son délicieux parfum ! Mettez les 30 g de beurre salé restants lorsque tout le liquide a été absorbé. Quand le risotto a la bonne texture, ajoutez le mascarpone. Ne cessez pas de le mélanger jusqu'à consistance parfaite.

## Étape 5

Si vous servez ce risotto avec les saint-jacques, commencez à les cuire dans une poêle au moment de la dernière louchée de bouillon. Placez le beurre dans une poêle sur feu assez fort. Essuyez bien vos noix de saint-jacques dans du papier absorbant. Quand le beurre devient noisette, c'est-à-dire légèrement brun et qu'il crépite, c'est le moment de mettre vos noix. Faites les revenir 1-2 min de chaque côté. Salez et poivrez. Arrosez-les avec le beurre fondu. Les cuire sur feu fort permet de les saisir sans qu'elles ne rendent leur jus.

Versez une part de risotto dans une belle assiette et posez dessus 3 ou 4 noix de saint-jacques bien dorées et cuites juste comme il faut ! Ajoutez quelques pistils de safran puis servez sans attendre.



# PAD THAÏ

L'un des plats de rue les plus courants quand vous parcourez la Thaïlande et aussi l'un des plus délicieux : des nouilles de riz sautées dans une sauce aigre-douce au tamarin.

Bien sûr, beaucoup d'autres petites choses sont là pour vous mettre l'eau à la bouche.

Quand je suis à Bangkok, je ne manque jamais mon rendez-vous avec cette recette.

C'est d'ailleurs dans cette ville que j'ai appris à la réaliser. Avec de grosses crevettes, je vous propose une version que vous trouverez plus facilement dans les restaurants, celle de rue étant plus simple et souvent servie avec des rouleaux frits.



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de cuisson** 10 mn



**Pour 4 personnes**

12 grosses crevettes décortiquées  
80 ml d'huile  
200 g de pâtes de riz sèches  
120 ml d'eau  
2 échalotes  
50 g de tofu ferme  
20 g de radis mariné salé  
20 g de minis crevettes séchées  
4 œufs  
60 g de pousses de haricots mungo  
4 ciboules chinoises  
50 g de cacahuètes grillées,  
non salées

#### POUR LA SAUCE

4 cuillerées à soupe de nuoc-mâm  
6 cuillerées à café de sucre  
4 cuillerées à soupe de pulpe  
de tamarin  
5 cuillerées à café de vinaigre blanc  
½ cuillerée à café de poudre  
de piment fort  
(ou moitié piment, moitié paprika)

#### POUR SERVIR

2 citrons verts  
50 g de cacahuètes grillées hachées  
Sucre en poudre  
Piment en poudre  
Pousses de haricots mungo  
Ciboule coupée

#### Étape 1

Dans un wok très chaud, mettez environ 4 cuillerées à soupe d'huile. Faites sauter les crevettes dans cette huile très chaude. Quand elles sont cuites, enlevez-les du wok en laissant l'huile rougie par la chair.

#### Étape 2

Placez-y les échalotes finement hachées, le tofu coupé en petits morceaux, les crevettes séchées, le radis.

#### Étape 3

Mélangez toujours sur feu assez fort et ajoutez les pâtes de riz. Versez l'eau et faites cuire toujours en mélangeant et en remuant le wok sur le feu fort, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et tendres. Cela va assez vite car ces pâtes ont une cuisson très rapide.

#### Étape 4

Mélangez tous les ingrédients de la sauce puis versez-la dans le wok. Faites revenir quelques min. Quand la sauce est absorbée, poussez les pâtes sur le côté du wok de façon à avoir un espace libre.

#### Étape 5

Dans celui-ci, versez le reste d'huile et ensuite les œufs battus en omelette. Celle-ci va cuire très rapidement. Avec une spatule, coupez-la en morceaux puis mélangez bien avec les pâtes. Ajoutez enfin les pousses de haricots mungo (souvent appelées pousses de soja) et la ciboule coupée en morceaux de 3 ou 4 cm.

Versez les pâtes sur un plat, en déposant dessus les crevettes encore chaudes. Parsemez de cacahuètes. Servez immédiatement avec un demi-citron vert par personne, du sucre, des pousses de haricots mungo, de la ciboule, du piment et des cacahuètes grillées.



# PAD SI IO

Ce plat thaïlandais signifie littéralement, « sauté au soja », à comprendre par-là, sauce de soja. Ce plat est très simple à faire, si vous avez tous les ingrédients sous la main. Le légume utilisé, le kaï-lan, peut se remplacer par quelques feuilles d'épinard et des morceaux de brocolis. La sauce de base, la sio-io dam wan, ne se trouve pas en Europe, mais je vous donne sa recette. Elle est prête en quelques minutes et se conserve longtemps. Les pâtes fraîches de riz se trouvent en magasin asiatique. Choisissez-les les plus larges possibles. Avec ce savoureux plat, c'est un aller simple pour Bangkok !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 10 mn



**Pour 4 personnes**

## POUR VOTRE BASE

450 g de poulet sans peau ni os  
(blanc, haut de cuisse)  
800 g de nouilles plates de riz fraîches  
10 cuillerées à soupe d'huile  
3 œufs  
8 gousses d'ail  
8 à 10 branches de kaï-lan  
(brocoli chinois, à remplacer  
par moitié épinard moitié brocolis)

## POUR LA SAUCE

6 cuillerées à soupe  
de sauce si-io dam wan  
3 cuillerées à soupe de sauce de soja  
3 cuillerées à café de sucre  
3 cuillerées à café de sauce d'huître  
Poivre

100 g d'eau  
1 cuillerée à café de sel  
155 g de sucre  
65 g de sucre complet de canne  
60 g de sirop de glucose  
20 g de sauce soja foncée

## Étape 1

Préparez votre base. Désossez et enlevez la peau du poulet si besoin, puis coupez-le en morceaux. Épluchez les gousses d'ail et hachez-les grossièrement. Coupez le kaï-lan en morceaux.

## Étape 2

Mélangez les éléments de la sauce.

## Étape 3

Passez à la cuisson de vos œufs. Versez la moitié de l'huile dans un grand wok ou une sauteuse sur feu fort et cassez-y les œufs. Mélangez grossièrement puis laissez cuire un côté avant de retourner pour avoir une omelette assez colorée. Laissez cuire l'autre face, puis mettez de côté.

## Étape 4

Versez le reste d'huile, (ajoutez-en au besoin car ce plat doit être assez gras) dans un wok, ajoutez le poulet, l'ail, le kaï-lan et faites chauffer sur feu fort.

## Étape 5

Quand le poulet a l'air cuit (même s'il ne l'est pas encore complètement à l'intérieur), ajoutez les pâtes, et 6 à 8 bonnes cuillerées à soupe de sauce. Baissez un peu le feu. Poivrez à votre goût. Quand les pâtes ont ramolli et ont l'apparence et la texture de pâtes cuites, laissez-les cuire un peu plus en dessous pour qu'elles se colorent joliment. Ajoutez l'omelette coupée en morceaux, mélangez finalement le tout puis servez immédiatement.

## SAUCE SI-IO WAN

Mettez les ingrédients dans une casserole sur feu modéré.

Portez la sauce à 100 °C en mélangeant puis laissez-la refroidir en dehors du feu.

Si la sauce est trop épaisse, vous pouvez ajouter un tout petit peu d'eau pour la fluidifier.



# CARBONADE FLAMANDE

Ce plat est tout simplement délicieux. Surtout quand il est réalisé la veille. Simple à préparer, il suffit de le laisser cuire ensuite quelques heures (en remuant quand même de temps en temps !) pour obtenir cette merveilleuse carbonade. Ce que j'aime avec les plats en sauce, c'est que l'on peut les varier à l'infini. La carbonade est généralement servie avec de bonnes frites au gras de bœuf, mais si votre régime vous l'interdit, ce sera également succulent avec des pommes de terre vapeur. Je tiens à remercier chaleureusement Céline de m'avoir transmis sa recette de « carbonade flamande » et d'avoir accepté que je la publie ici. Ses conseils m'ont été précieux !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 4 heures



Pour 4-5 personnes

1 kg de jarret de bœuf sans os  
1 cuillerée à soupe d'huile  
2 oignons  
30 g de beurre  
75 cl de bière belge (le goût final dépend grandement de la bière choisie !)  
1 cuillerée à café de vergeoise blonde ou brune  
1 cuillerée à soupe de farine  
4 tranches de pain d'épices  
Moutarde forte  
Sel, poivre

## Étape 1

Coupez la viande en morceaux en prenant soin d'enlever l'excès de gras et les morceaux trop durs. Dans une cocotte, faites-la sauter dans l'huile sur feu modéré. Il n'est pas nécessaire de cuire la viande, mais juste de la saisir et de la griller un tout petit peu. Retirez la viande de la cocotte et réservez-la.

## Étape 2

Faites fondre le beurre et faites-y blondir les oignons coupés en lamelles. Ajoutez la vergeoise. Salez et poivrez. Vous pouvez ajouter un petit verre d'eau pour bien cuire les oignons. Quand elle s'est évaporée, déposez la viande et son jus. Ajoutez la farine sur la viande, puis mélangez bien. Versez la bière choisie. L'important est que la viande soit couverte de bière.

## Étape 3

Tartinez les tranches de pain d'épices avec de la moutarde. Pour cette recette, on peut également mettre du pain de campagne classique à la place du pain d'épices. Mais j'avoue que j'ai une faiblesse pour cette version, car elle apporte du goût et une pointe de sucre supplémentaire.

## Étape 4

Déposez les tranches de pain d'épices dans la cocotte, sur la viande qui mijote dans la bière. Au bout de 3 min, le pain d'épices va se dissoudre et à la fin de la cuisson il aura totalement disparu pour laisser place à une sauce bien onctueuse.

## Étape 5

Baissez la température au quasi minimum, pour maintenir une petite ébullition, voire un frémissement. Fermez la cocotte avec son couvercle et laissez mijoter 2 h 30 si vous préparez le plat la veille, ce que je fais car cela prend plus de goût. Vous referez mijoter votre sauce le lendemain. Sinon faites cuire 3 h 30-4 h 00 si vous souhaitez servir ce plat le jour même. Pendant la cuisson, mélangez de temps en temps et ajoutez au besoin un peu d'eau.

## Étape 6

J'enlève le couvercle durant la dernière demi-heure, ce qui va permettre à l'eau de s'évaporer et rendre ainsi la sauce moins liquide. Si le plat a cuit 2 h 30 la veille, remettez sur feu doux pendant 1 heure (oui c'est un peu moins en tout, car la veille, la viande est restée longtemps dans le jus encore brûlant !). Dans tous les cas, il faut toujours remuer ce plat toutes les 20 ou 30 min pour éviter que la sauce ne brûle dans le fond de la cocotte.

Voir ma recette  
de pain d'épices p. 166  
de Scandaleusement décadent





# POULET AU CITRON CONFIT

Ah le poulet au citron confit ! Une institution de la cuisine marocaine.

C'est un plat que je fais très souvent à la maison car il a le mérite d'être très équilibré et extrêmement savoureux. Et la cuisine sent tellement bon quand le poulet mijote, qu'à chaque fois que je le prépare (et aujourd'hui en l'écrivant) je salive... Tout cela encore une fois grâce à Touria, Lalla Myriam et sa maman. Cette recette est absolument divine le poulet fond en bouche, les oignons sont cuits longtemps dans la sauce faite d'épices, de jus des poulets, de citron confit au sel et de coriandre. À faire et refaire sans modération.



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 2 h 30



**Pour 6 à 8 personnes**

2 poulets fermiers  
2 citrons confits au sel  
6 à 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 cube de safran (épicerie orientale)  
Quelques pistils de safran  
½ cuillerée à café de poivre noir  
1 + ½ cuillerée à café de gingembre en poudre  
½ cuillerée à café de curcuma  
6 oignons  
1 tête d'ail (oui, toutes les gousses !)  
1 bouquet de coriandre

## Étape 1

Placez les épices dans un grand bol. Versez 50 ml d'eau pour dissoudre le tout. Avec cette sauce, massez les poulets pour bien les enduire de tous les côtés. Je vous recommande de mettre des gants pour cette opération.

## Étape 2

Versez l'huile d'olive dans une marmite suffisamment grande pour contenir deux poulets entiers. Chauffez sur feu modéré, ajoutez les poulets. Versez également le jus épicé s'il en reste. Épluchez l'ail et coupez-le en fines tranches. Retournez les poulets pour qu'ils dorent un peu dans l'huile et ajoutez l'ail.

## Étape 3

Épluchez et coupez les oignons en morceaux puis placez-les sur les poulets. Hachez finement la coriandre et mettez-la dans la marmite.

## Étape 4

Laissez cuire au moins 1 h 30 sur feu doux en ajoutant au besoin un peu d'eau (mais alors vraiment un peu) pour éviter que les oignons ne brûlent. Remuez soigneusement de temps en temps.

## Étape 5

Vérifiez la cuisson des poulets. S'ils sont juste cuits et encore juteux, sortez-les de la marmite et réservez-les pour poursuivre la cuisson des oignons. Laissez réduire en cuisant plus ou moins 30 min. Il faut que le jus s'épaississe légèrement.

## Étape 6

Quand la sauce est onctueuse, coupez les citrons en deux puis en tranches et retirez les pépins. Versez dans la sauce.

Au moment de servir, remplacez les poulets dans la marmite avec le jus qu'ils ont rendu et remettez le tout à chauffer pendant une bonne demi-heure. Servez les poulets dans un grand plat, voire un plat à tajine en versant la sauce dessus. Au Maroc, on les mange avec les doigts, avec du bon pain frais. Un régal !



# PASTILLA AU POULET

Cette recette est un véritable monument de la cuisine marocaine. Elle concentre toutes les raisons pour lesquelles j'ai commencé mon blog de cuisine : des rencontres, des voyages, un apprentissage permanent et une transmission de savoir. La pastilla est depuis longtemps l'un des plats que je préfère au monde, depuis que je l'ai goûtée alors que j'étais encore enfant lors de vacances au Maroc.

C'est devenu l'un de mes « graals » de la cuisine ! Lalla Fatima est une experte de la pastilla et c'est avec elle et sa fille Lalla Myriam que j'ai appris à la réaliser. J'ai (nous avons !) vraiment beaucoup de chance qu'elle partage sa recette et ses secrets. Le résultat va au-delà de mes attentes : une pastilla très croustillante sucrée-salée, avec de la cannelle, des œufs, du poulet et des oignons caramélisés.



**Temps de préparation** 4 à 5 heures  
**Temps de cuisson** 30 mn



**Pour une pastilla de 28 cm  
ou plusieurs petites**

12 feuilles de brick  
1 poulet de 1 kg  
1 cuillerée à café de curcuma  
1 cuillerée à café de gingembre  
en poudre  
1 cuillerée à café de poivre moulu  
3 bâtons de cannelle  
1 cube de safran  
½ bouquet (en tout) de coriandre  
et persil  
1 pincée de safran  
1,5 kg d'oignons  
125 g de beurre doux  
70 g de sucre  
2,5 cuillerées à café de cannelle  
11 œufs (oui c'est bien ça !)  
Huile, sel  
375 g d'amandes frites  
25 g de sucre glace  
Cannelle, sucre glace pour la finition

## Étape 1

Coupez votre poulet en deux puis placez-le dans une marmite ou une grande cocotte.

## Étape 2

Versez le gingembre, le curcuma, le poivre, 2 cuillerées à soupe d'huile, les bâtons de cannelle, le safran et si vous en trouvez, ajoutez un cube de safran (en épicerie maghrébine). Faites cuire 5 min en retournant de temps en temps le poulet avec au besoin un peu d'eau dans le fond pour éviter qu'il ne brûle.

## Étape 3

Ajoutez les oignons coupés en lamelles. Hachez finement le demi-bouquet de coriandre-persil et placez-le dans la cocotte avec le beurre. Mélangez de temps en temps avec une cuillère en bois.

## Étape 4

Laissez ensuite cuire doucement pendant près de 1 h 30 à 2 heures à couvert. Il faut tout de même veiller à ce que les oignons ne brûlent pas dans le fond. Ajoutez au besoin un peu d'eau.

## Étape 5

Après cette cuisson, retirez les morceaux de poulet qui doivent être bien cuits. Poursuivez la cuisson des oignons en mélangeant en permanence ; réduisez au maximum. Ajoutez le sucre et ½ cuillerée à café de cannelle. Laissez cuire de nouveau pour caraméliser les oignons. Il faut le faire sans jamais brûler quoi que ce soit ! Cela peut prendre entre 35 et 50 min de cuisson.

Séparez les oignons en deux parties. Laissez une moitié dans la marmite et l'autre moitié dans un bol pour le montage final de la pastilla.

## Étape 6

Cassez les œufs et battez-les en omelette. Versez celle-ci dans la marmite avec les oignons et mélangez constamment sur feu doux avec une cuillère en bois, comme pour cuire des œufs brouillés. Ils vont cuire assez vite, mais il faut aller bien au-delà d'une simple cuisson... Cela prend presque dix min.

## Étape 7

Versez 2 cuillerées à soupe d'huile et ½ cuillerée à café de cannelle. Il faut laisser cuire jusqu'à ce l'eau se soit évaporée et que le gras ressorte.

**Étape 8**

Quand les poulets sont tiédés, décortiquez-les et réservez leur chair.

**Étape 9**

Pour cette recette, vous pouvez si vous le souhaitez, griller les amandes au lieu de les frire. Le fait de les frire donnera une pastilla encore plus savoureuse. Elle sera un tout petit peu plus sèche avec des amandes grillées au four. Mettez de l'huile à chauffer dans une casserole sur feu modéré. Il faut un fond d'huile pour couvrir les amandes. Ajoutez les amandes sans leur peau. Faites cuire sur feu modéré. Cela prend un peu de temps et il faut mélanger régulièrement pour éviter de les brûler. Quand elles sont bien dorées, égouttez-les puis laissez-les refroidir sur un papier absorbant.

**Étape 10**

Mixez les amandes en poudre grossière et ajoutez-y le sucre glace et 1 cuillerée à café et demie de cannelle, en mélangeant. À ce moment, vous pouvez tout mettre au frais et vous reposer pour continuer le lendemain...

**Étape 11**

Le jour même, coupez la chair du poulet en petits morceaux. Huilez un plat rond de 28 cm.

**Étape 12**

Placez 4 feuilles de brick les unes sur les autres de façon à ce qu'elles dépassent largement du moule (1). Huilez un peu le dessus des feuilles de brick, puis versez les œufs aux oignons (2). Mettez une feuille de brick huilée pour couvrir les œufs. Ajoutez le poulet haché. Parsemez d'oignons caramélisés puis couvrez de nouveau avec une feuille de brick (3). Cela ne se sentira pas du tout, mais a l'avantage de bien séparer les étages. Huilez la feuille et ajoutez les amandes hachées. Mettez 2 feuilles de brick huilées l'une sur l'autre (4).

**Étape 13**

Avec un peu d'œufs battus, badigeonnez le tour de ces dernières feuilles. Rabattez les bords des feuilles qui dépassent, l'œuf va coller et souder les feuilles entre elles. Attention cependant à ne pas en mettre trop, car l'œuf ramollit les bricks. Placez enfin une dernière feuille sur le dessus puis huilez bien le tout.

**Étape 14**

Faites cuire à 180 °C une trentaine de min en surveillant. La pastilla est prête quand elle est bien dorée de partout.

Démoulez-la sur un plat. Elle est donc à l'envers. Posez un plat dessus et retournez le tout. Quand la pastilla est encore bien chaude, décorez-la avec du sucre glace et de la cannelle en poudre. Vous pouvez préparer une pastilla et la congeler cuite. Il suffira alors de la réchauffer à four chaud pendant une dizaine de min et de la laisser reposer quelques instants pour que les feuilles redeviennent bien croustillantes.





# MOQUECA DE BAHIA

Voici un plat typique de Salvador et de tout l'état de Bahia au Brésil. Avec ses influences africaines, surtout grâce à l'étonnante huile de palme naturelle, rouge, aux parfums uniques, ce plat est une merveille de simplicité. Cela commence comme une ratatouille, puis tout à coup c'est un véritable tour de passe-passe : en ajoutant le lait de coco et cette fameuse huile de palme, le plat prend une tournure inattendue. Vous trouverez cette huile rouge naturelle, dans les épiceries africaines ou brésiliennes, ou comme toujours sur internet, et c'est bien grâce à elle que ce plat est si étonnamment parfumé.

Vous pourrez choisir de réaliser chez vous une moqueca au poisson, comme ici avec du dos de cabillaud, ou aux crevettes, voire au crabe mou.



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 1 h 10 à 1 h 40



**Pour 6 personnes**

2 oignons  
3 tomates  
½ poivron jaune  
½ poivron vert  
400 ml de bouillon de poisson  
5-6 ciboules  
4 gousses d'ail  
500 ml de crème de coco  
(lait de coco plus épais)  
1 pincée de piment fort  
1 pincée de paprika  
50 ml d'huile de palme (rouge)  
Le jus de 1 ou 2 citrons verts  
800 g de dos de cabillaud  
en 6 morceaux ou 800 g de crevettes  
Coriandre fraîchement ciselée  
à volonté  
Sel, poivre  
Du riz pour accompagner

## Étape 1

Coupez tout d'abord les tomates, les oignons et les poivrons épépinés en tranches, pas trop fines mais pas trop épaisses non plus. Plus les tranches seront fines, plus les légumes se déferont à la cuisson.

## Étape 2

Dans une casserole assez grande, versez le bouillon de poisson. Ajoutez les légumes, ½ bouquet de coriandre et la ciboule hachée et 1 ou 2 gousses d'ail écrasées. Salez et poivrez légèrement puis couvrez en partie la casserole et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant environ 30 min. Les poivrons doivent être tendres. Vérifiez la quantité de liquide qui reste dans votre casserole. Si vous voulez une moqueca plus crémeuse, enlevez les légumes avec une écumoire en les réservant dans une assiette, puis laissez réduire le jus qui est dans la casserole. Il faut qu'il en reste 1 à 2 cm dans le fond de votre casserole.

## Étape 3

À part, mettez à mariner le poisson ou les crevettes avec le jus de ½ citron, 2 gousses d'ail écrasées et un peu de sel, pendant 20 à 30 min.

## Étape 4

Remettez les légumes dans la casserole, puis versez l'huile de palme et le lait de coco. Choisissez un lait plus dense ou au contraire un lait très liquide suivant la consistance souhaitée. Ajoutez le piment, le paprika, le jus de 1 ou 2 citrons verts puis goûtez.

## Étape 5

Dix min avant de passer à table, quand votre riz est cuit, posez délicatement les morceaux de poisson marinés dans la moqueca frémissante. Enfoncez-les délicatement dans la sauce et comptez 7 à 8 min de cuisson. C'est le temps qu'il faut pour que le poisson soit bien cuit tout en restant tendre à l'intérieur : juste poché !

Parsemez un peu de coriandre et de ciboule ciselées sur la moqueca puis servez sans attendre avec le riz, du citron vert et un petit bol de coriandre pour les convives.

# NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET AU SEITAN

Voilà un plat qui, quand je le prépare, m'ouvre grandement l'appétit. Je suis un adepte de pâtes, quelle que soit la région du monde d'où elles proviennent. Je me suis librement inspiré des recettes rencontrées en Asie du Sud-Est pour composer ce plat de nouilles sautées aux légumes.

J'y ajoute du seitan coupé en lamelles et des œufs pour un apport important en protéines.

Avec un peu de sauce, vous obtiendrez un plat complet, beau et bon !



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** quelques minutes



**Pour 4 personnes**

½ poivron rouge  
½ oignon  
1 carotte  
50 g de haricots plats  
« mange-tout »  
3 ciboules chinoises  
2 gousses d'ail  
2 cm de racine de gingembre  
Huile (de colza, d'arachide  
ou de tournesol)  
2 œufs  
50 g de pousses de haricots mungo  
(appelées pousses de soja)  
100 g de seitan coupé en lamelles  
500 g de nouilles asiatiques fraîches  
1 cuillère à soupe de sauce de soja  
1 cuillère à soupe de sauce  
d'huître végétarienne  
Quelques feuilles de coriandre  
et de basilic thaï

## Étape 1

Avant de vous lancer dans la cuisson au wok, assurez-vous d'avoir préparé tous les ingrédients. Pour cela, coupez en fines lamelles le demi-poivron rouge épépiné et le demi-oignon. Épluchez et coupez en fines lamelles la carotte. Coupez en deux les haricots plats. Coupez en tronçons la ciboule. Épluchez et hachez très finement les gousses d'ail. Râpez également le gingembre.

## Étape 2

Dans un wok sur feu très vif, versez 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile. Cassez-y les 2 œufs et remuez avec une cuillère pour en faire une omelette grossière directement dans le plat chaud. Dès que les œufs sont mélangés, laissez cuire comme une omelette. Retournez pour cuire l'autre face. Dès que les œufs sont bien cuits, enlevez du wok sur une planche ou une assiette. Coupez l'omelette en morceaux.

## Étape 3

Remettez le wok sur feu fort puis versez 4 à 6 cuillerées à soupe d'huile. Mettez tout de suite le poivron, l'oignon, l'ail, le gingembre, les haricots, la carotte, les ciboules et les pousses de haricots mungo. Faites sauter l'ensemble en remuant régulièrement pendant 2 ou 3 min. Tout dépend de l'intensité de votre feu. Les légumes doivent rester croquants.

## Étape 4

Ajoutez le seitan coupé en lamelles et les œufs. Laissez cuire 2 min supplémentaires puis ajoutez les nouilles fraîches. Mélangez bien et ajoutez tout de suite les sauces.

## Étape 5

Le plat est prêt quand les nouilles sont chaudes. Ajoutez enfin les herbes : coriandre et basilic thaï.

C'est déjà prêt ! Servez immédiatement en plaçant le wok sur la table. Chacun pourra s'y servir une petite assiette avec ses baguettes.

### Note de Bernard

Je mets ici de la sauce d'huître très répandue dans la cuisine asiatique, même végétarienne. Le pourcentage réel d'huître est infime. C'est surtout une sauce de soja sucrée et épaissie. Il existe, mais c'est plus dur à trouver, de la sauce d'huître végétarienne. Après, tout dépend de vos envies et de vos convictions. Je mets dans ma recette de la coriandre et du basilic thaï. Vous pouvez bien sûr ne mettre que l'une ou l'autre. L'avantage pour moi, est que je les fais pousser toutes deux dans mon atelier et que je n'ai plus qu'à me servir !



# OJJA

Ce plat tunisien très facile à faire n'en est pas moins absolument fantastique à déguster. Pimenté grâce aux merguez, on y casse des œufs au dernier moment et on arrose le tout d'huile d'olive. Le mieux est encore de profiter de cette recette de la façon la plus simple qui laissera la place aux saveurs : avec du pain frais !



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 30 mn



**Pour 4 personnes**

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
4 gousses d'ail  
1 gros oignon  
2 tomates  
1 cuillerée à soupe de double concentré de tomates  
2 poivrons rouges  
1 poivron vert  
1 cuillerée à café de sucre  
Piment fort en poudre  
1 cuillerée à café de coriandre en poudre  
6 à 8 merguez  
(suivant l'appétit de chacun !)  
4 œufs  
Sel, poivre

## Étape 1

Dans une casserole ou une large poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les gousses d'ail finement hachées et l'oignon coupé en morceaux.

## Étape 2

Quand ils sont translucides, ajoutez les tomates dont vous aurez ôté les pédoncules et que vous aurez coupées en morceaux.

## Étape 3

Mélangez et ajoutez le double concentré de tomates. Ouvrez les poivrons, retirez les graines et coupez-les en morceaux que vous mettrez dans la casserole.

## Étape 4

Ajoutez les épices : le piment fort, en fonction de ce que vous aimez, la coriandre en poudre, du sel et du poivre mais également le sucre si vous en ressentez le besoin, tout dépend des tomates que vous utilisez. Laissez mijoter pendant 20 min.

## Étape 5

Coupez les merguez en gros morceaux et dispersez-les dans la sauce. Laissez cuire 5 à 10 min supplémentaires puis cassez les œufs et déposez-les dans la sauce frémissante.

## Étape 6

Placez un couvercle et faites cuire 2-3 min jusqu'à ce que les œufs soient juste cuits : le blanc bien ferme et le jaune encore coulant. Arrosez d'huile d'olive puis servez immédiatement avec du pain frais !





# BURGERS AU PULLED BEEF ET AVOCAT

Pour changer des traditionnels burgers, je vous propose ceux au pulled beef, ce fameux bœuf effiloché à la sauce barbecue. La viande est cuite très longtemps, seule tout d'abord, puis avec les ingrédients pour réaliser cette sauce nappante. Avec les buns maison légèrement grillés et quelques tranches d'avocat, c'est un repas entre amis savoureux qui vous attend !



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 4 heures + 5-6 mn



**Pour 4 à 6 personnes**

Quelques buns (1 ou 2 par personne)  
à burger recette suivante  
2 avocats

## POUR LE PULLED BEEF

900 g de poitrine de bœuf sans le gras  
1 cuillerée à café de moutarde  
2 cuillerées à soupe de sauce  
Worcestershire  
130 g de Ketchup  
130 g de sucre vergeoise brune  
75 g de miel  
40 ml de vinaigre de cidre  
1 bouchon de cognac  
1 cuillerée à café d'ail en poudre  
30 g de sirop d'érable  
250 ml d'eau  
Sel, poivre piment

## POUR EPAISSIR LA SAUCE

1 ou 2 ou plus cuillerées à café  
de féculé de maïs ou de farine de riz

### Étape 1

Mettez le morceau de poitrine de bœuf entier, dans une cocotte-minute et recouvrez d'eau. Fermez bien la cocotte et portez à ébullition. Une fois la pression sortant du sifflet, baissez le feu et laissez cuire 3 heures sur feu doux. Au bout de ce temps, laissez la pression s'échapper puis ouvrez pour vérifier la cuisson de la viande. Elle doit être très tendre. Si ce n'est pas le cas, remettez sous pression pour 1 heure supplémentaire. Sans cocotte-minute, il faudra cuire sur feu modéré avec couvercle, le double du temps. Donc près de 5-6 heures, jusqu'à ce que la viande soit vraiment très tendre.

### Étape 2

Quand la viande est cuite, effilochez-la à la fourchette.

### Étape 3

Laissez le liquide de cuisson dans la cocotte et remettez la viande effilochée. Ajoutez le reste des ingrédients, puis laissez cuire cette fois 1 heure ou plus.

### Étape 4

Si la sauce a été totalement absorbée, versez un peu d'eau puis épaississez le tout en diluant 1 ou 2 cuillerées à café de féculé de maïs ou de farine de riz dans un peu d'eau. Versez puis mélangez en portant à ébullition. Ajoutez-en davantage au besoin jusqu'à avoir la consistance qui vous semble la meilleure à vos yeux. Goûtez et poursuivez la cuisson au besoin.

Servez avec les buns à burger, coupés en deux et passés quelques min au four chaud pour les griller légèrement, et quelques tranches d'avocat.

À déguster sans attendre.

# BURGER VÉGÉTALIEN

C'est bien simple, je suis dingue de burger maison. Je vous donne ici la recette de mes buns briochés sans lactose ni œuf et où je mets à la place, de l'avocat, qui apporte un incroyable moelleux.

Vous découvrirez également mes galettes de haricots noirs et quinoa, totalement irrésistibles.

Je vous conseille de faire vos buns la veille et de cuire en amont les haricots noirs pour pouvoir profiter le moment venu. Je peux vous garantir qu'après avoir fait la photo, nous nous sommes jetés sur ces pauvres burgers, qui ont vite disparu !



**Temps de préparation des buns** 15 mn

**Temps de pousse** 1 h 30 puis 20 mn

**Temps de cuisson** 15-20 mn

**Temps de préparation et de cuisson des galettes de haricots noirs** 45 mn



Pour 5 burgers

## BUNS VÉGAN

400 g de farine T55

8 g de levure de boulanger déshydratée

25 g de sucre roux

100 g d'avocat (pesés sans peau, sans noyau)

190 ml de lait d'amande

25 g d'huile d'olive

5 g de sel

## DORURE

1 cuillerée à soupe de sucre roux

1 cuillerée à soupe d'eau

Quelques flocons d'avoine ou d'épeautre

## GALETTES DE HARICOTS NOIRS AU QUINOA

50 g de quinoa cuit dans 125 ml de bouillon de légumes

400 g de haricots noirs cuits

½ oignon rouge finement haché

½ cuillerée à café de paprika en poudre

½ cuillerée à soupe de flocons de levure maltée

½ cuillerée à café de double concentré de tomates

2 gousses d'ail écrasées

½ cuillerée à café de cumin en poudre

¼ de cuillerée à café de thym séché

35 g de farine de lupin

40 g d'huile d'olive

1 cuillerée à café de sirop d'agave

25 g de farine

Sel, poivre

2 avocats

1 oignon rouge

1 laitue lavée et essorée

2 tomates

Vos sauces préférées

## Étape 1

Préparez tout d'abord les buns à burger. Dans la cuve de votre robot ou dans un récipient, placez la farine, la levure, le sucre et le sel.

Mixez la chair d'avocat avec un peu de lait d'amande pour faciliter la réduction en purée (1). Versez le tout avec le reste de lait d'amande et l'huile d'olive dans la cuve. Commencez le pétrissage et poursuivez-le pendant une dizaine de min. La pâte doit être bien lisse (2).

## Étape 2

Ramenez-la en boule, couvrez la cuve d'un torchon sec, puis laissez-la gonfler 1 h 30 dans votre four si vous avez une fonction levage de pâte ou dans un endroit chaud (3).

## Étape 3

Après ce temps, enlevez le gaz qu'elle contient puis divisez la pâte en 5 boules de même taille sur un plan de travail fariné. Placez ces boules dans des cercles en inox de 10 cm de diamètre, eux-mêmes posés sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, puis laissez de nouveau gonfler jusqu'à ce que la pâte touche le cercle (4).

## Étape 4

Pour la dorure, mélangez l'eau et le sucre jusqu'à ce que ce dernier soit dissous puis badigeonnez délicatement les buns au pinceau. Parsemez de flocons d'avoine ou d'épeautre (5).

Enfournez alors à 180 °C pendant 15 à 20 min.

## Étape 5

Préparez les galettes de haricots noirs.

Faites cuire les 50 g de quinoa dans une casserole avec les 125 ml de bouillon de légumes une vingtaine de min. Le quinoa doit avoir absorbé tout le liquide.

## Étape 6

Dans un grand récipient, placez les haricots noirs cuits et écrasez-les partiellement en purée. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien pour avoir une pâte que vous pouvez former. Salez et poivrez à votre goût. Vous pouvez au besoin ajouter un peu d'eau ou de farine suivant qu'elle soit sèche ou trop moelleuse.

## Étape 7

Formez des boulettes de 150 g puis donnez-leur une forme ronde et aplatie de la taille de vos buns, soit 10 cm de diamètre (6).



**Étape 8**

Faites-les cuire à la poêle des deux côtés dans un peu d'huile d'olive, salez et poivrez à votre goût. Les galettes doivent être bien dorées.

**Étape 9**

Faites réchauffer les buns coupés en deux au four quelques min.

Garnissez-les avec une galette de haricots-quinua, de la salade, des tomates, des avocats et des oignons rouges, sans oublier d'y mettre votre sauce préférée : ketchup (maison ou non) sauce barbecue, etc.



# BUNS À BURGER EXTRA MOELLEUX AU YUDANE

Le yudane tient du petit miracle. La texture obtenue est fantastique et change radicalement d'une pâte faite sans. Alors qu'est-ce que c'est que le yudane? C'est une partie de la farine qui est mélangée à de l'eau bouillante. On ajoute ensuite cette pâte molle et plastique dans la pâte, qui devient alors incroyable. Pourquoi ? Car le yudane a retenu l'eau, et a provoqué la gélatinisation de l'amidon de la farine. Il faut essayer pour le croire ! Les buns sont moelleux à souhait.



**Temps de préparation** 15 mn

**Temps de première pousse** une nuit

**Temps de pousse finale** 45 mn à 1 heure

**Temps de cuisson** 30 mn



**Pour 8 buns**

**POUR LE YUDANE**

100 g de farine T55

100 ml d'eau bouillante

**POUR LA PÂTE**

400 g de farine T55

320 g de lait entier

70 g de beurre doux

à température ambiante

30 g de sucre

5 g de sel

6 g de levure déshydratée

de boulangerie

(ou 20 g de fraîche)

## Étape 1

Commencez par préparer le yudane (se prononce yudané). Versez l'eau bouillante sur la farine dans un récipient. Mélangez vivement à la cuillère pour avoir une pâte homogène. Je pétris ensuite à la main sur le plan de travail pour avoir une pâte lisse et soyeuse, très malléable.

## Étape 2

Versez tous les ingrédients dans la cuve de votre robot avec le crochet pétrisseur, dont le yudane que vous venez de faire. Pétrissez pendant 10 à 15 min jusqu'à ce que la pâte se décolle du fond de la paroi. Placez un film alimentaire au contact, puis mettez-la au réfrigérateur pour la nuit. La pâte va bien pousser.

## Étape 3

Le lendemain, dégazez-la et travaillez votre pâte. Pesez des boules de 125 g environ, pour la diviser en 8 parts. Travaillez la pâte à la main pour faire des boules les plus belles possibles.

## Étape 4

Laissez pousser sur une ou deux plaques à pâtisserie garnies de papier sulfurisé, 45 min à 1 heure puis passez de l'œuf battu sur la surface. Parsemez de graines de sésame grillées et faites cuire 30 min à 160 °C sur chaleur tournante.

## Étape 5

À la sortie du four, couvrez tout de suite de deux linges propres, pour garder l'humidité. Quand les pains sont à température ambiante, ils sont moelleux comme jamais !!

# TAJINE DE VEAU AUX ARTICHAUTS ET PETITS POIS

Ce tajine de veau est divin : une viande fondante à souhait, des légumes, des saveurs multiples et inattendues et un peu de citron confit pour souligner le tout ! Celui-ci deviendra sans doute un classique à votre table car il a le mérite d'être assez équilibré à tout point de vue. N'hésitez pas dans cette recette à mettre des fonds d'artichauts congelés de bonne qualité à la place des frais : vous gagnerez du temps et pourrez préparer ce tajine sur un coup de tête.



**Temps de préparation** 25 mn  
**Temps de cuisson** environ 1 h20



**Pour 4 personnes**

1 kg de jarret de veau coupé en morceaux  
6 cuillerées à soupe d'huile  
2 oignons  
2 gousses d'ail écrasées  
1 cuillerée à café de gingembre en poudre  
1 cuillerée à café de sel  
½ cuillerée à café de poivre noir moulu  
½ cuillerée à café de curcuma en poudre  
1 pointe de colorant safran (facultatif ou alors 2 ou 3 pistils de vrai safran)  
500 g de petits pois écosés  
6 fonds d'artichauts  
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 petit bouquet de coriandre  
1 petit bouquet de persil plat  
1 citron confit au sel

## Étape 1

Placez la viande coupée dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez l'oignon finement haché, l'ail, le sel et les épices. Placez sur le dessus un petit bouquet de coriandre et de persil plat ficelé. Laissez mijoter sur feu fort pendant 20 min en remuant régulièrement. Au bout de ce temps, versez suffisamment d'eau pour presque couvrir la viande. Fermez la cocotte-minute et mettez-la sous pression. Quand la vapeur sort, baissez le feu et laissez cuire 35-40 min. Si vous n'avez pas de cocotte-minute, couvrez et laissez cuire 1 h 15 ou plus. La viande doit commencer à se détacher de l'os.

## Étape 2

Pendant le temps de cette première cuisson, préparez les artichauts. Cassez les tiges, puis retirez les feuilles avec un couteau en coupant à ras du fond d'artichaut. Enlevez ensuite le « foin ». Il faut passer tout de suite du citron sur vos mains et le fond d'artichaut pour éviter qu'ils noircissent.

## Étape 3

Écossez les petits pois. Il faut en avoir en gros 500 g écosés.

## Étape 4

Au bout de 40 min (sous pression, ou 1 h 15 sans), ouvrez la cocotte. Enlevez le petit bouquet et ajoutez les petits pois et les fonds d'artichauts. Versez l'huile d'olive et 1 poignée d'un mélange de coriandre et persil hachés. Laissez mijoter de nouveau à couvert pendant 15 min (sans pression cette fois) puis 15 min de plus sans couvercle.

## Étape 5

Ajoutez un citron confit coupé en tranches, dont l'intérieur a été évidé.

C'est prêt ! C'est encore meilleur si vous le préparez en avance et que vous le mangez le soir. Il ne vous reste plus qu'à le servir dans un beau plat à tajine et à le déguster avec du pain frais que vous tremperez dans la sauce.





# CURRY PANANG PORC LITCHIS

Lors d'un retour d'un voyage à Bangkok où j'ai pu savourer ce curry panang au porc, litchis et cacahuètes, je n'ai pas pu attendre : je me suis tout de suite mis en cuisine pour le refaire à la maison. Je vous propose donc ma version qui a été engloutie très rapidement par tous mes convives. Ce curry est un voyage à lui tout seul. La Thaïlande s'invite dans la casserole, surtout avec un bon riz gluant maison !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 1 h 20



**Pour 6 à 8 personnes**

900 g d'échine de porc sans os  
2 cuillerées à soupe d'huile  
75 g à 100 g de pâte de curry panang  
(tout dépend de la force de piment  
que vous souhaitez)  
1,5 litre de lait de coco spécial cuisine  
1 cuillerée à soupe de nuoc-mam  
2 cuillerées à café de sucre de palme  
ou de sucre vergeoise  
500 g de litchis épluchés  
et dénoyautés frais ou en boîte  
200 ml de jus de litchis  
(celui de la boîte est parfait)  
7-8 feuille de kaffir (ou plus)  
100 g de cacahuètes grillées  
non salées  
1 dizaine de feuilles  
de coriandre plate  
(plus large, mais de la coriandre  
classique fera très bien l'affaire)

## Étape 1

Mettez l'huile dans une large cocotte sur feu assez fort. Ajoutez la pâte de curry. Vous pouvez y aller doucement au départ et l'ajouter plus tard si vous avez peur que le curry soit trop fort. Mélangez pour que le curry frétille un peu dans l'huile chaude. Ajoutez le lait de coco. Laissez chauffer et portez-le à ébullition.

## Étape 2

Pendant ce temps-là, coupez l'échine de porc en petits morceaux. Ajoutez-les dans le lait de coco bouillant.

## Étape 3

Coupez les feuilles de kaffir, dont vous aurez ôté la nervure centrale, en fines tranches et mettez-les dans le curry. Lavez la coriandre, puis coupez-la en morceaux. Ajoutez les feuilles et également le nuoc-mam suivant votre goût ; il faut goûter le curry. Au moment de l'ajout de la sauce de poisson, le curry prend une odeur un peu spéciale. Mais pas d'inquiétude, tout rentre dans l'ordre par la suite ! N'oubliez pas d'ajouter le sucre. Versez également le jus de litchis. Laissez cuire sur feu plus modéré le curry pendant 1 bonne heure.

La viande va bien s'attendrir et les saveurs vont se développer.

## Étape 4

Hachez grossièrement les cacahuètes au mixeur. Il ne faut pas que ce soit une poudre trop fine. Direction le curry ! Ajoutez enfin les litchis que vous mettez en dernier pour éviter de les abîmer. Laissez mijoter encore une vingtaine de min. Il est temps de goûter pour ajuster les éléments : plus ou moins de sucre, de pâte de curry, de jus de litchis, de feuilles de citron... Ciselez de nouveau finement des feuilles de kaffir pour poser sur le curry avant de servir brûlant avec du riz gluant.

# GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX CÈPES ET AUX MORILLES, MAGRET GRILLÉ

Un gratin de pommes de terre, oui, mais avec des champignons, un peu d'ail et beaucoup de crème, ça me semble encore plus riche et proche de ce que j'aime. Vous pourrez de toute façon faire un gratin dauphinois classique, en enlevant simplement les champignons. Avec un magret de canard rosé comme il faut et le gras croustillant, cela devient un plat complet, parfait pour un repas d'une froide journée automnale ou hivernale !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 1 h 45



**Pour 4 personnes**

## POUR LE GRATIN

25 g de morilles séchées  
25 g de cèpes séchés  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
4 gousses d'ail  
1 kilo de pommes de terre pour gratin  
400 ml de lait demi-écrémé  
500 g de crème épaisse entière  
25 g de beurre demi-sel  
Sel, poivre, noix de muscade

## POUR LES MAGRETS

2 beaux magrets de canard

### Étape 1

Faites tremper les champignons 15 min dans 1 litre d'eau chaude.

### Étape 2

Égouttez-les puis faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 5 min. Égouttez à nouveau et placez-les cette fois dans une poêle avec l'huile d'olive et les gousses d'ail épluchées et finement hachées. Laissez cuire sur feu doux 10 min en mélangeant régulièrement. Mettez de côté.

### Étape 3

Lavez, séchez, épluchez et tranchez les pommes de terre sur 3 mm d'épaisseur. Salez et poivrez les tranches, puis placez-les dans un plat à gratin de 22 x 28 cm en mettant également les champignons à l'ail et versez le lait par dessus.

### Étape 4

Recouvrez avec un papier d'aluminium et enfournez pour 1 h 15 à 1 h 30 au four préchauffé à 210 °C sur chaleur tournante. Adaptez la cuisson à votre four et à vos pommes de terre. Le lait doit être totalement absorbé.

### Étape 5

Quand les pommes de terre ont absorbé le lait, versez la crème dans une casserole avec un peu de sel, poivre et de noix de muscade. Portez à ébullition sur feu doux et laissez bouillir 2 à 3 min. Versez ensuite dans le plat à gratin, sur les pommes de terre.

### Étape 6

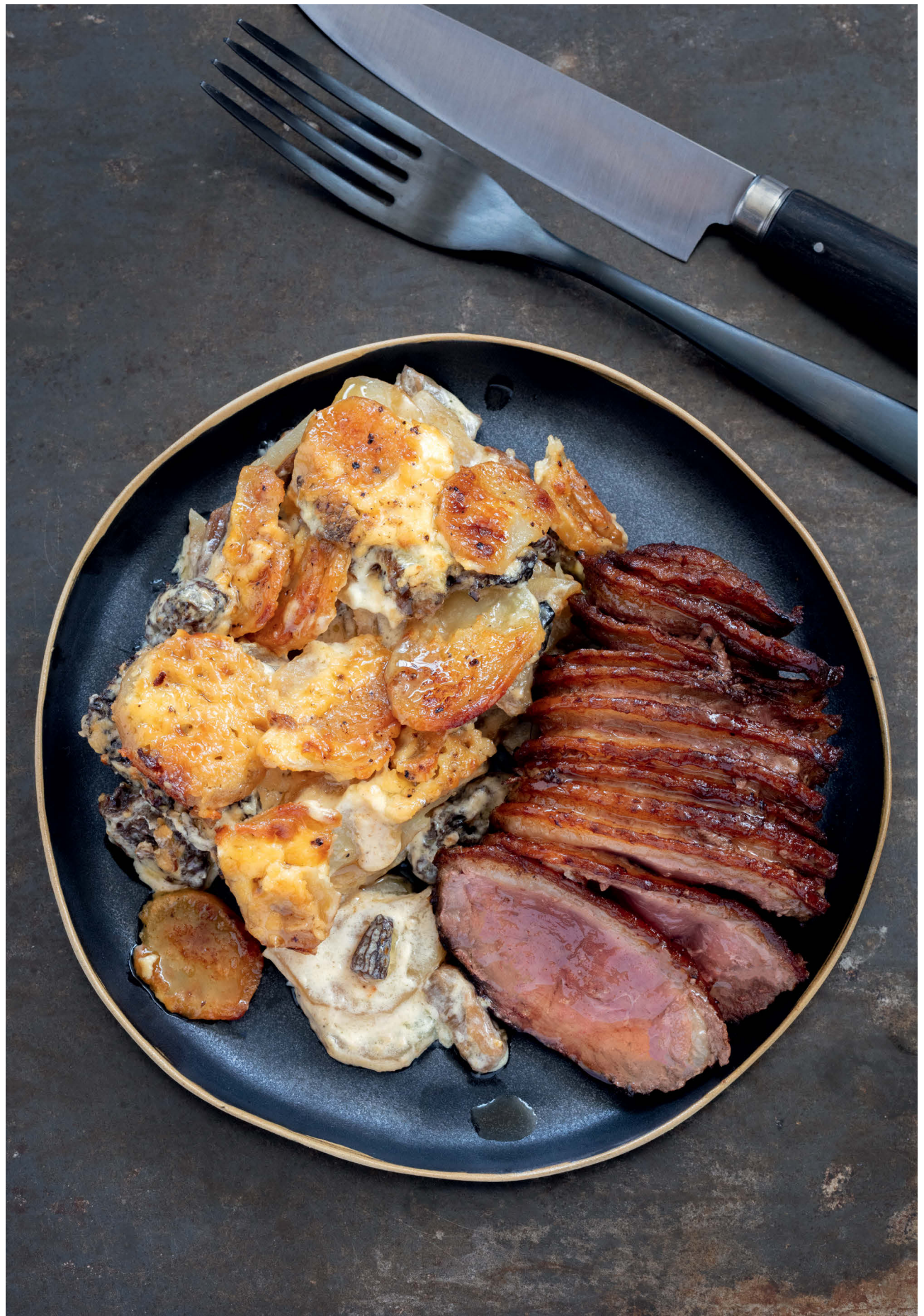
Mettez le beurre en morceaux sur votre gratin (oui c'est riche et bon !), puis remettez au four, cette fois sans le papier d'aluminium, pour environ 30 à 45 min.

### Étape 7

Placez les magrets 1 h 30 au congélateur. Après ce temps ils auront bien durci. Coupez-les en fines tranches puis reconstituez chaque magret en assemblant le tout avec deux pics à brochette par magret.

### Étape 8

Faites chauffer une large poêle sur feu fort puis faites cuire les magrets 3 à 4 min sur chaque face, ou selon la cuisson désirée. L'avantage avec cette méthode de prédécoupage est que le gras fond mieux et qu'il n'y aura plus qu'à séparer les tranches après cuisson et à déguster avec le savoureux gratin.



# BŒUF BOURGUIGNON

Chacun a sa recette de bœuf bourguignon, mais vous aviez été nombreux à une époque à me demander la mienne. La viande est bien tendre et la sauce très riche. Vous pourrez bien sûr y ajouter votre touche personnelle mais si vous suivez à la lettre cette recette, je vous garantis un résultat parfait. Comme souvent pour beaucoup de plats en sauce, celui-ci ne sera que meilleur s'il est préparé la veille.



**Temps de macération** au moins 3 heures  
**Temps de préparation et cuisson** 3 h 30



**Pour 4 personnes**

1 kg de paleron  
50 g de beurre  
1 petit verre de cognac  
50 cl de bourgogne rouge  
40 cl de bouillon de bœuf  
1 bouquet garni  
2 cuillerées à soupe de farine  
200 g de lardons  
24 oignons grelots  
400 g de champignons de Paris  
Sel, poivre

## Étape 1

Enlevez les parties dures de votre paleron, puis coupez-le en morceaux. Placez-les dans un récipient avec le cognac et le vin. Laissez macérer 3 heures à 1 nuit au frais.

## Étape 2

Lorsque la viande est prête, essorez-la bien dans du papier absorbant, en prenant soin de garder la marinade !

## Étape 3

Faites fondre 25 g de beurre dans une cocotte. L'idéal est d'en avoir une qui pourra aller au four. Faites dorer la viande sur feu très vif. Laissez cuire jusqu'à ce que le jus s'évapore et que la viande se colore.

## Étape 4

Retirez-la de la cocotte et mettez à la place le beurre restant et la farine. Laissez dorer sur feu un peu plus doux puis versez la marinade en mélangeant bien pour récupérer tous les sucs.

## Étape 5

Ajoutez le bouillon de bœuf. Portez à ébullition puis remettez la viande dans la cocotte. Salez et poivrez. Ajoutez les pieds des champignons et le bouquet garni, couvrez puis mettez à four doux (150 °C) pendant au moins 2 heures. Vous pourrez arrêter à ce moment la cuisson si vous décidez de poursuivre le plat le lendemain.

## Étape 6

Au bout d'1 h 30 de cuisson, faites dorer les lardons dans une poêle bien chaude puis réservez-les en gardant le gras qu'ils ont rendu.

## Étape 7

Épluchez les oignons grelots en les plongeant 1 min dans de l'eau bouillante et coupez les têtes des champignons en tranches. Faites colorer les oignons dans le gras des lardons, dans la poêle bien chaude.

## Étape 8

Au bout des 2 heures, vérifiez que la viande est bien tendre. Sinon, poursuivez la cuisson. Retirez les pieds des champignons et le bouquet garni et mettez à la place les lardons, les oignons et les champignons coupés. Mélangez bien et portez à ébullition. Remettez au four pour 1 heure.

Si la sauce est trop liquide, faites réduire à découvert sur feu doux ou ajoutez un peu de farine (mettez la farine dans un bol et versez un peu de sauce dessus tout en mélangeant puis reversez le tout dans la cocotte). Servez avec des pâtes fraîches ou des pommes de terre vapeur.





# BŒUF CROUSTILLANT À LA SAUCE PIMENTÉE

Ce plat est tout simplement phénoménal. La texture de ce bœuf croustillant est presque surnaturelle.

Je le fais toujours lors de mes ateliers de cuisine vietnamienne, et à chaque fois, mes élèves n'en reviennent pas. Il ne faut pas hésiter à bien cuire les beignets et à bien les colorer lors du deuxième bain de friture. Depuis des années je cherchais la solution pour garder des beignets croustillants malgré la présence d'une sauce. J'ai trouvé la réponse à la campagne au Vietnam et depuis je me régale à varier les saveurs. Pour cela, il vous faudra de la fécule de tapioca, également appelée fécule de manioc. Elle est irremplaçable, et cela ne sert à rien de tenter avec d'autres fécules. N'hésitez pas non plus à essayer mes autres recettes comme le bœuf croustillant au caramel et au poivre page 163 !



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** 15 mn



**Pour 4 à 6 personnes**

## POUR LA VIANDE

400 g de rond de gîte coupé  
en très fines tranches  
1 cuillerée à café de 5 parfums  
1 demi-cuillerée à café de sucre  
Sel, poivre  
3 blancs d'œufs  
Un grand bol de fécule de tapioca  
(au moins 600g)

## POUR LA SAUCE

6 cuillerées à soupe de sucre  
4 cuillerées à café de farine de riz  
4 cuillerées à soupe de sauce d'huître  
2 cuillerées à soupe de nuoc-mam  
16 cuillerées à soupe d'eau  
2 cuillerées à café de sauce piment  
(sriracha)  
4 bonnes pincées de 5 parfums  
Poivre du moulin

## À FAIRE REVENIR DANS UN WOK

8 cuillerées à soupe d'huile  
1 oignon blanc finement haché  
1 piment rouge, sans les graines,  
finement haché  
4 petites gousses d'ail hachées  
4 ciboules chinoises ciselées

## POUR SERVIR

Graines de sésame grillées

## Étape 1

Mettez la viande au congélateur pour la durcir, puis coupez le bœuf en fines tranches. Laissez-la ensuite reprendre sa consistance à température ambiante. Quand elle est décongelée, mettez-la dans un bol avec les 5 parfums, un peu de sel et de poivre et le sucre. Mélangez bien et ajoutez les blancs d'œufs. Mélangez bien du bout des doigts et laissez reposer 10 min.

## Étape 2

Prenez le bœuf tranche par tranche, en les dépliant bien chacune, et en gardant un maximum de marinade au blanc d'œuf, puis posez-les dans un grand bol de tapioca. Enrobez bien de fécule. Faites de même pour toute la viande. Laissez dans la fécule au moins 20 à 30 min. Le jus de viande va créer une croûte avec la fécule.

## Étape 3

Faites chauffer un wok d'huile à 180 °C. Ajoutez les morceaux un à un. Faites cuire 7 à 8 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Mettez de côté au fur et à mesure, le temps de tout frire.

## Étape 4

Pendant ce temps, faites la sauce. Mélangez le sucre, la farine de riz, la sauce d'huître, le nuoc-mam, la sauce piment, l'eau, le poivre et les 5 parfums dans un bol.

## Étape 5

Mettez l'huile, l'oignon, le piment, l'ail et la ciboule dans un wok sur feu fort. Quand l'oignon est cuit, ajoutez la sauce et faites cuire 3 à 4 min jusqu'à épaississement.

## Étape 6

Quand tous les beignets sont cuits, remettez-les tous ensemble à frire pour un deuxième bain. Cette fois, on veut une belle couleur ambrée, qui donnera la texture finale au plat.

## Étape 7

Ajoutez les beignets de bœuf dans le wok de sauce, hors du feu, quand ils sont bien cuits. Dégustez.

Mélangez bien pour les enrober de sauce, puis parsemez de graines de sésame dorées. À servir avec un riz blanc nature.

# CASSOULET

Un monument de la cuisine française aux multiples variantes régionales.

Il y a évidemment plusieurs recettes et trois villes se disputent la « meilleure » : Toulouse, Carcassonne et Castelnaudary. Je ne tiens pas à me faire d'ennemis, mais c'est un risque avec un tel plat qui déchaîne autant de passion ! Je vous donne ici simplement les proportions que je fais et qui correspondent à ce que j'aime. L'important est de se procurer le récipient en terre qui donne son nom à ce plat hors norme. Une bouchée de cassoulet et ce sont tout de suite de bons souvenirs qui me viennent en tête, les vacances, des repas entre amis, des verres de vin et des rires en pagaille...



**Temps de préparation** 30 mn

**Temps de première cuisson** 2 heures

+ 1 heure à 1 h30

**Temps de cuisson au four** 2 à 3 heures



**Pour 6 personnes**

## POUR LES HARICOTS

400 g de haricots blancs secs

« lingots » ou de haricots  
tarbais secs

200 g de poitrine de porc

1 carotte

1 oignon

5 clous de girofle

1 branche de thym

1 petit bouquet de persil frais

3 feuilles de laurier

2 gousses d'ail

150 g de barde de porc

## POUR LA FINITION

1 morceau de barde de porc

de la taille du plat utilisé

2 oignons

2 gousses d'ail

2 bonnes cuillerées à café de double  
concentré de tomates

350 g d'échine (sans os)

ou de jarret de porc

2 cuisses de confit de canard

en bocaux avec sa graisse

4 petites saucisses de porc

de Toulouse à l'ail (300 g en tout)

Sel, poivre

Chapelure

## Étape 1

Faites tout d'abord tremper les haricots secs dans de l'eau froide pendant une nuit.

## Étape 2

Le lendemain, mettez-les dans une cocotte avec 2 litres d'eau froide et la poitrine de porc (entière). Portez à ébullition et faites cuire 5 min. Versez le tout dans une passoire. Nettoyez la cocotte et remettez les haricots et la poitrine de porc.

## Étape 3

Ajoutez la barde de porc, l'oignon épluché piqué des clous de girofle, la carotte épluchée et coupée en gros morceaux, les deux gousses d'ail coupées en morceaux. Attachez ensemble le persil, les feuilles de laurier et le thym. Salez et poivrez généreusement.

## Étape 4

Versez de nouveau 2 litres d'eau froide. Portez à ébullition sur feu doux puis laissez cuire 1 h 30 à 2 heures : les haricots doivent être cuits (très tendres) tout en restant entiers, surtout que vous allez les recuire par la suite.

## Étape 5

Pendant ce temps, faites fondre le gras du confit de canard. Si vous utilisez des bocaux de confit, il y a parfois au fond, une sorte de gelée. N'hésitez pas à la mettre dans les haricots qui cuisent, cela va ajouter un délicieux goût et une onctuosité dans la sauce. Versez le gras dans une poêle et faites-y colorer sur feu doux le jarret de porc coupé en gros morceaux. Une fois doré, réservez-le dans une assiette tout en laissant le gras dans la poêle.

## Étape 6

Dans celle-ci, faites colorer les saucisses de tous les côtés. Réservez. Enlevez suffisamment de gras pour qu'il en reste 4 cuillerées à soupe dans la poêle. Gardez bien précieusement le gras que vous avez retiré pour la fin de la recette.

## Étape 7

Dans la poêle, mettez les oignons épluchés et coupés finement, les gousses d'ail épluchées et écrasées. Mélangez régulièrement et faites-les cuire jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés. Ajoutez alors le double concentré de tomates et 2 ou 3 bonnes



cuillerées à soupe de bouillon qui mijote. Laissez cuire encore 5 à 10 min pour que le jus s'épaississe bien.

#### Étape 8

Quand les haricots sont bien cuits, retirez la carotte, l'oignon piqué de clous de girofle, la poitrine de porc et le bouquet garni. Mettez à la place les oignons aux tomates, les saucisses et les morceaux de porc. Remettez sur feu doux et laissez cuire 1 heure à 1 h 30. Au bout de ce temps de cuisson, la viande de porc doit être bien cuite et les haricots ont épaissi la sauce. Vous pouvez moins cuire les haricots, mais le risque est d'obtenir un cassoulet à la sauce plus liquide. Ce qui donne l'onctuosité de la sauce, est le degré de cuisson des haricots.

#### Étape 9

Coupez alors le feu et avec une écumoire, sortez tous les morceaux de viande que vous placerez dans une assiette.

#### Étape 10

Dans un plat en terre prévu à cet effet, tapissez le fond avec un morceau de barde de porc crue. Posez le plat sur une plaque qui ira au four car pendant sa cuisson, le cassoulet déborde et cela vous évitera un nettoyage de four assez difficile.

#### Étape 11

Toujours avec une écumoire, prélevez et mettez un bon tiers de haricots égouttés. Placez-les sur la barde puis ajoutez cette fois les confits de canard, la poitrine coupée en gros morceaux et le jarret (ou échine). Versez le reste de haricots puis les saucisses que vous enfoncerez en partie pour qu'elles restent visibles.

#### Étape 12

Ajoutez le bouillon de cuisson à la louche, juste assez pour couvrir sans plus les haricots. Versez un peu de graisse de cuisson des viandes que vous aviez mise de côté, puis mettez dans un four préchauffé à 150 °C pour 2 à 3 heures de cuisson. Une peau se formera. Si vous voulez coller au plus près de la tradition, il vous faudra alors l'enfoncer dans le cassoulet 7 fois de suite (sans mélanger) au fur et à mesure qu'elle apparaît. Au-delà du folklore, cela sert surtout à remettre dans le cassoulet cette croûte qui est riche en sucs et en goûts, et surtout à éviter qu'elle ne brûle.

#### Étape 13

Vérifiez la cuisson du cassoulet : le liquide doit être bien réduit et laisser place à une sauce très nappante. À vous de voir si vous préférez le cassoulet plus ou moins onctueux. Ne mélangez pas pendant que le plat cuit, car vous risqueriez d'abîmer vos haricots.

#### Étape 14

Ajoutez la chapelure sur le plat, puis remettez 15 à 20 min pour qu'elle se colore. Servez le cassoulet dans son plat de cuisson sans attendre !

# SU C RÉ É



# TARTE TATIN

Des pommes parfaitement caramélisées et confites dans du beurre sur une pâte merveilleusement croustillante imbibée de caramel... qui peut résister à la Tatin ? Mais il est très facile de rater cette tarte légendaire ! J'en sais quelque chose... Tous les essais que je faisais à une époque étaient satisfaisants du point de vue du goût mais pas toujours visuellement, or je souhaitais un résultat esthétique presque parfait. J'ai donc bien testé près de dix versions avant de parvenir à celle-ci. Il y avait soit trop de jus après cuisson, ou alors un caramel trop clair, une tarte trop sucrée, ou encore des pommes trop cuites en dessous et pas assez sur le dessus. Ou bien souvent le démoulage s'avérait catastrophique ! À ces problèmes, je vous propose ma solution. Avec celle-ci, vous pourrez réaliser plusieurs petites tartes ou une grande... Je vous donne ici ma recette avec de la pâte feuilletée, mais on peut tout à fait utiliser une pâte brisée.



**Temps de préparation** 2 heures  
**Temps de cuisson** 20 minutes à la poêle  
 et 35-40 minutes au four



**Pour une tarte de 21 cm de diamètre**

200 g de pâte feuilletée classique  
 (voir p. 370) ou pâte feuilletée inversée  
 (voir p. 270)  
 une douzaine de pommes  
 (golden ou pommes  
 qui résistent à la cuisson)  
 120 g de sucre  
 110 g de beurre demi-sel

## Étape 1

Épluchez les pommes et retirez la partie centrale. Coupez-les en quatre. Mettez 40 g de beurre et 50 g de sucre dans une grande poêle à bord haut sur feu vif.

Ajoutez les quartiers de pommes puis remuez. Surveiller. N'hésitez pas à secouer la poêle et à retourner les pommes de temps en temps pour bien les dorer de tous les côtés.

Elles doivent être tendres et légèrement enrobées de caramel léger. Quand c'est le cas (environ 10 à 15 min), laissez-les refroidir hors du feu dans la poêle. De cette manière, elles vont s'assouplir encore plus et vous pourrez en placer davantage dans le moule.

## Étape 2

Préchauffez le four à 190 °C.

Beurrez un moule à manqué de 21 cm de diamètre (insistez bien sur le bord intérieur). Si vous avez un moule à manqué à bord légèrement évasé, ou un moule spécial à tarte Tatin c'est encore mieux.

## Étape 3

Mettez 60 g de sucre, 40 g de beurre et un trait d'eau dans une casserole sur feu modéré. Laissez bouillir. Si jamais le sucre cristallise, ce n'est pas un drame, car il finira de toute façon par fondre sous les pommes pendant la cuisson. Laissez cuire pour obtenir un beau caramel ambré. Quand celui-ci vous convient, versez-le dans le moule beurré. Laissez refroidir, puis versez 10 g de sucre et secouez le moule pour qu'il adhère sur le bord.

## Étape 4

Quand les pommes sont manipulables, garnissez-en harmonieusement le moule en les serrant bien. Ajoutez les 30 g de beurre restant sur le dessus en petits morceaux.

Enfournez à 200 °C pendant 10-15 min. Les pommes vont se réchauffer et gonfler, et le caramel qui est dessous va fondre.

## Étape 5

Pendant ce temps, étalez finement la pâte feuilletée au rouleau sur une feuille de papier sulfurisé. Avec une assiette, coupez un cercle au couteau, plus grand que le moule utilisé. Enlevez l'excédent de pâte.



**Étape 6**

Sortez le moule du four et placez le cercle de pâte sur les pommes. Rabattez la pâte qui débord vers l'intérieur du moule avec une spatule.

**Étape 7**

Remettez au four à 190 °C pendant 20 à 30 min jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit bien cuite.

**Étape 8**

Sortez le moule du four et laissez complètement refroidir... Et oui, si on démoule de suite, c'est la catastrophe quasi assurée ! Une fois la tarte bien refroidie, passez le fond du moule quelques secondes sur le feu (vitro, gaz...) juste pour le réchauffer. Posez un plat sur le moule et retournez l'ensemble. Démoulez délicatement au cas où certaines pommes récalcitrantes seraient restées collées. Si c'est le cas, il suffit de les repositionner.

Il ne vous reste plus qu'à déguster avec un peu de crème fraîche épaisse, ou une boule de crème glacée à la vanille.

# CARROT CAKE

Le carrot cake est une pâtisserie sucrée qui nous vient des États-Unis. Il est célèbre là-bas depuis les années 60 seulement, mais est vite devenu un standard de la cuisine américaine.

Avec son glaçage obligatoire au fromage frais (du cream cheese avec du sucre glace), il est divin !

Je vous propose (après maints essais) cette recette qui contient tous les éléments indispensables à sa réussite : les raisins blonds, les noix de pécan, les épices et bien sûr les carottes ! Celles-ci donnent sa texture extra-moelleuse au gâteau. J'utilise, dans ma recette, une quantité impressionnante de glaçage.

C'est bien la quantité qui convient à ce gâteau... Ce glaçage est vraiment très bon et l'intérêt de cette pâtisserie réside justement dans la combinaison de tous les éléments de la recette !



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** 40 à 50 mn  
**Temps de réfrigération** 5 heures



**Pour 8 personnes**

## POUR LE GATEAU AUX CAROTTES

¼ de cuillerée à café de « 4 épices »

¼ de cuillerée à café de gingembre en poudre

2 cuillerées à café de cannelle en poudre

½ cuillerée à café

de bicarbonate de sodium

1 cuillerée à café de levure chimique

½ de cuillerée à café de sel

220 g de farine

150 g de sucre

150 g de vergeoise blonde

3 œufs

¼ de cuillerée à café

de vanille liquide

220 g d'huile

120 g de noix de pécan

80 g de raisins blonds

210 g de carottes râpées

## POUR LE GLAÇAGE

### AU FROMAGE FRAIS

300 g de beurre doux

600 g de cream cheese Philadelphia

180 g de sucre glace

½ de cuillerée à café

de vanille liquide

1 pointe d'un couteau

de vanille en poudre

## Étape 1

Préchauffez votre four à 180 °C.

Dans un bol, mélangez les épices, le bicarbonate, la levure, le sel, la farine, le sucre et la vergeoise.

## Étape 2

Dans un autre bol, mettez les œufs, la vanille liquide et l'huile et homogénéisez-les ensemble.

## Étape 3

Versez la pâte liquide sur le mélange sec puis mélangez doucement avec un fouet pour obtenir une belle pâte lisse. Ajoutez ensuite les raisins et les noix de pécan concassées. Épluchez et lavez les carottes, râpe-les puis pesez-en la quantité nécessaire. Ajoutez-les à la pâte.

## Étape 4

Chemisez un grand moule à cake de papier sulfurisé. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 40 à 50 min à 170 °C. Le gâteau doit être bien cuit à l'intérieur. Sortez le gâteau et démoulez-le rapidement. Grâce au papier sulfurisé, cela ne doit poser aucun problème.

## Étape 5

Sans attendre, enveloppez-le dans du film alimentaire. De cette façon, toute la vapeur contenue dans le gâteau va rester à l'intérieur et le moelleux sera préservé. Laissez complètement refroidir.

## Étape 6

Lorsque le gâteau est à température ambiante, préparez le glaçage. Mélangez le sucre glace et le beurre doux mou jusqu'à obtenir une sorte de crème. Ajoutez le cream cheese, la vanille liquide et la vanille en poudre et fouettez le tout.

## Étape 7

Coupez le gâteau en trois dans l'horizontale. Remettez la base du gâteau dans le moule puis étalez une couche d'une épaisseur de 1 cm environ de glaçage dessus. Placez la deuxième partie du gâteau et ajoutez une deuxième couche de glaçage. Ajoutez le dernier tiers du gâteau sur la couche de glaçage. Mettez le moule au réfrigérateur deux bonnes heures pour figer la crème.

**Étape 8**

Trempez la base du moule dans de l'eau chaude pour démouler facilement le gâteau.

**Étape 9**

Terminez en nappant généreusement l'extérieur du gâteau du reste du « frosting ». La moitié du glaçage convient pour les couches intérieures, le reste pour l'extérieur.

**Étape 10**

Pour finir, vous pouvez utiliser une petite spatule et dessiner de petites vagues sur le dessus. Vous pouvez ensuite décorer le carrot cake avec des cerneaux de noix de pécan.

Réservez au frais au moins 3 heures avant de servir en tranches.





# BUTTERSCOTCH PIE

Attention, très très (trop ?) bon ! Cette butterscotch pie est composée d'une pâte brisée, d'une crème à la vergeoise brune, et d'une montagne de chantilly.

Le tout donne une tarte totalement addictive, décadente, fraîche et au final assez peu sucrée.

La consistance globale est incroyable. Je vous préviens tout de suite, c'est très difficile de se limiter à une petite part. Pour les amoureux de tout ce qui est crémeux !



**Temps de préparation** 35 mn  
**Temps de cuisson de la pâte** 40 mn  
**Temps de repos** 4 heures



**Pour une tarte de 18 cm (à multiplier par deux pour une tarte de 25 cm)**

Une demi-pâte brisée  
 (voir recette page 370)

## POUR LA CRÈME BUTTERSCOTCH

35 g de beurre demi-sel  
 65 g de vergeoise brune

100 g de sucre semoule  
 35 g de farine

½ cuillerée à café  
 de fécule de maïs

300 g de crème liquide entière  
 ½ cuillerée à café de vanille liquide

2 jaunes d'œufs

30 g de beurre demi-sel

## CHANTILLY

480 g de crème liquide entière  
 bien froide

70 g de cream cheese  
 ou de mascarpone bien froid

50 g de sucre glace

L'intérieur d'une gousse de vanille

### Étape 1

Préparez la crème. Versez le beurre demi-sel dans une casserole et faites chauffer sur feu doux. Quand il est bien fondu, ajoutez la vergeoise brune. Laissez cuire sur feu modéré tout en mélangeant, pendant 3 min.

### Étape 2

Dans un récipient, mélangez le sucre, la farine et la fécule de maïs. Versez dans la casserole tout en mélangeant avec un petit fouet.

### Étape 3

Versez doucement toujours en mélangeant, la crème et la vanille liquide. Mélangez avec le fouet et faites chauffer sur feu modéré. Portez à frémissement et laissez cuire 2 min.

### Étape 4

Mettez les jaunes d'œufs dans un petit bol, et versez l'équivalent de 4 cuillerées à soupe du contenu de la casserole. Mélangez bien puis reversez le tout dans la casserole. Mélangez et faites cuire 2 min sur feu doux.

### Étape 5

Coupez le feu, ajoutez le beurre demi-sel et mélangez pour le répartir pendant qu'il fond. Versez dans un récipient, filmez au contact avec du film étirable et laissez refroidir à température ambiante.

### Étape 6

Garnissez un cercle à pâtisserie de 18 cm de diamètre, avec la pâte brisée étalée à 2-3mm d'épaisseur. Faites cuire à blanc avec la méthode de votre choix, à 175 °C jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée, environ 40-45 min à adapter à votre four. Piquez-la au besoin pour éviter qu'elle ne gonfle trop.

### Étape 7

Laissez parfaitement refroidir avant de garnir avec la totalité de la crème butterscotch refroidie.

### Étape 8

Pour la chantilly, fouettez à grande vitesse tous les ingrédients jusqu'à avoir une belle chantilly bien ferme et onctueuse.

Versez-la sur la tarte. Il y en a beaucoup et c'est exprès ! Faites un joli dôme. Placez la butterscotch pie au réfrigérateur pendant au moins 4 heures avant de dévorer.



# CASTAGNEUSE

Je n'ai découvert que récemment les Cévennes. Un véritable coup de foudre pour cette région où la nature est sauvage à perte de vue. La châtaigne est présente partout, dans une multitude de recettes, toutes plus délicieuses les unes que les autres. C'est à Florac que j'ai goûté à ce gâteau naturellement sans gluten. Un savoureux dessert très fondant, absolument irrésistible quand il est bien frais. Ultrasimple à réaliser, vous n'aurez besoin que de 4 ingrédients et de 5 min pour mettre la pâte au four.



**Temps de préparation** 5 mn  
**Temps de cuisson** 45 mn



**Pour 6 personnes**

160 g de beurre doux  
485 g de crème de marrons vanillée  
160 g d'œuf  
½ cuillerée à café de sel

## Étape 1

Faites fondre le beurre au bain-marie ou au four à micro-ondes.

## Étape 2

Versez la crème de marrons vanillée dans le beurre fondu. Mélangez bien à la spatule pour incorporer le beurre.

## Étape 3

Cassez 3 gros œufs ou 4 moyens dans un bol, puis battez-les en omelette à la fourchette. Vous pouvez maintenant peser les 160 g nécessaires en les versant dans le récipient dans la crème de marrons. Mélangez de nouveau parfaitement pour obtenir une crème lisse.

## Étape 4

Versez dans un plat à gratin préalablement beurré de plus ou moins 17 x 23 cm ou dans un plat à tarte de 22 cm de diamètre. Faites cuire à 165 °C pendant 45 min. Le gâteau doit être ferme au centre et le pourtour doit être caramélisé. Sortez-le et laissez-le refroidir à température ambiante.

## Étape 5

Vous pourrez alors le mettre au frais une nuit, avec un film étirable sur le plat pour le protéger des odeurs du réfrigérateur, et le déguster frais le lendemain. Coupez-le en parts carrées et servez-le tel quel, ou mieux, avec une chantilly !

# PERLES COCO VAPEUR ET MAQIU

Deux desserts de Chine que j'affectionne particulièrement. Les perles coco sont toutes tendres avec un intérieur composé d'une crème jaune (mes préférées) ou d'une farce à la noix de coco, cacahuètes et sésame. Les maqiu sont frits, croustillants en surface et savoureux grâce aux graines de sésame avec une garniture à la crème. J'ai appris à réaliser ces derniers directement sur place à Shanghai lors de l'un de mes séjours en Chine. Cela faisait des années que je rêvais de savoir les préparer. Vous les trouverez souvent à l'heure du yam cha avec tous les autres dim sum comme les raviolis aux crevettes, les siu mai et les pieds de poulets !



**Temps de préparation** 45 mn  
**Temps de cuisson** 15 à 20 mn



**Pour 15 à 20 perles coco**

Farce au choix : farce aux cacahuètes et coco ou crème d'œuf  
(voir recettes pages suivantes)

## POUR LA PÂTE

200 g de farine de riz gluant  
55 g de sucre  
130 ml d'eau bouillante  
Noix de coco râpée séchée

## Étape 1

Mettez la farine de riz gluant et le sucre dans un bol (cela peut se faire au robot mélangeur) et ajoutez l'eau très chaude.

Versez cette préparation sur une table propre ou un marbre. Commencez à la pétrir en la pliant et en la travaillant avec les paumes des mains contre la table pendant au moins 5 à 10 min. Vous devez avoir une pâte très douce au toucher et d'aspect satiné.

Roulez-la en trois boudins bien réguliers et coupez-les chacun en 6 morceaux. Roulez chaque morceau entre les paumes des mains pour en faire des boules.

## Étape 4

Pour la crème d'œuf, roulez-la également en petites boules environ deux fois plus petites que les boules de pâte de farine de riz gluant.

## Étape 5

Enfoncez un doigt dans la boule de pâte et placez la boule de crème d'œuf, ou 1 cuillerée de farce aux cacahuètes et coco dans la cavité. N'ayez pas peur car la pâte se travaille très facilement. Refermez la boule et roulez entre les mains pour obtenir une boule bien lisse. Faites bien attention à ce que la fermeture ne se voie pas. Faites de même avec toutes les boules coco.

## Étape 6

Plongez quelques secondes les boules dans un bol d'eau froide puis roulez-les directement dans la noix de coco râpée séchée. Prenez une petite poignée de noix de coco dans la main pour rouler les boules entre les paumes et forcer l'incorporation de noix de coco à la surface. Les perles coco sont prêtes.

## Étape 7

Mettez dans un panier en bambou garni de papier sulfurisé troué et faites cuire à la vapeur sur une casserole d'eau bouillante pendant 15 à 20 min (tout dépend de l'épaisseur des boules). Les perles coco sont molles une fois cuites. Dégustez quand c'est chaud ! Vous pouvez les conserver au frais sous un film étirable puis les réchauffez 1 minute au four à micro-ondes ou 5 min dans le panier vapeur.





**Temps de préparation** 45 mn  
**Temps de cuisson** 20 mn



**Pour une douzaine de maqui**

**POUR LA PÂTE À MAQIU**  
200 g de farine de riz gluant  
55 g de sucre  
130 ml d'eau froide  
graines de sésame (non grillées)



**Temps de préparation** 25 mn  
**Temps de cuisson** 10 mn



**POUR LA CRÈME D'ŒUF**  
1 œuf  
110 g de sucre  
100 g d'eau  
25 g de « custard powder » ou de  
poudre à crème  
25 g de fécule de blé  
30 g de farine  
30 g de beurre fondu  
30 g de lait entier en poudre

**FARCE AUX CACAHUËTES**  
45 g de cacahuètes en poudre  
grillées, non salées  
45 g de noix de coco râpée séchée  
45 g de graines de sésame grillées  
45 g de sucre semoule

## MAQIU

### Étape 1

Mettez la farine de riz en puit dans un récipient. Versez le sucre et l'eau et mélangez. Travaillez la pâte à la main ou au robot pendant 10 minutes. Ajoutez de la farine au besoin ou au contraire un peu d'eau. Ramenez la pâte en boule et placez-la dans du film étirable. Laissez reposer 20-25 min. Pétrissez la pâte 5 minutes en la roulant en boudin et en la pliant.

### Étape 2

Roulez la pâte en un boudin de 2 à 3 cm de diamètre puis coupez-la en 16 tranches. Prenez une tranche et roulez-la entre les paumes des mains de façon à obtenir une boule. Enfoncez un doigt dans la boule et façonnez pour obtenir une cavité. Placez une boulette de crème d'œuf de la même taille dans la cavité de riz gluant. Ramenez les bords de la pâte vers le haut pour l'enfermer sur la crème d'œuf. Roulez de nouveau pour fermer et lisser les boules. Placez-les dans un bol rempli de graines de sésame. Roulez la boule entre les mains avec le sésame pour bien enfoncer les graines sur la surface de la pâte. Faites de même avec toute la pâte.

### Étape 3

Chauffez une grande quantité d'huile dans un wok. Quand elle est chaude sans être bouillante, placez-y les maqui. Il faut, avec une pince, faites tourner et écrasez doucement les beignets pour enlever l'air qui les fait gonfler. Une fois que les maqui sont bien dorés, laissez-les s'égoutter. Laissez-les refroidir sur du papier absorbant. Dégustez les maqui quand ils sont encore chauds et croustillants.

## CRÈME D'ŒUF

Mettez l'œuf entier et le sucre dans un bol et mélangez rapidement sans forcément blanchir le tout. Ajoutez la farine, la fécule de blé, le lait entier en poudre et la custard powder. Mélangez le tout et ajoutez le beurre fondu. Versez ensuite progressivement l'eau tout en fouettant légèrement. Vous obtenez alors une pâte très liquide, un peu comme une pâte à crêpe. La méthode traditionnelle chinoise consiste à cuire cette pâte à la vapeur, une trentaine de minutes en mélangeant la pâte toutes les 10 minutes. Vous pouvez aussi cuire au four à micro-ondes, 30 secondes par 30 secondes en mélangeant à chaque fois. La pâte devrait cuire entre 3 et 6 minutes. Quand la pâte est presque cuite, arrêtez la cuisson et versez dans un autre bol pour arrêter la cuisson. Pour savoir si la pâte est cuite, vous verrez qu'elle se raffermie et fait des petites bulles en surface. Dès que c'est le cas, c'est le moment d'arrêter. Laissez-la refroidir quelques minutes puis travaillez la pâte à la main, en la pétrissant comme une pâte à pain. Vous pouvez maintenant façonner une boule. Mettez la pâte dans un film étirable et conservez-la au frais jusqu'au moment de l'utiliser dans les maqui ou les perles coco.

## FARCE À CACAHUËTES

Mélangez les ingrédients dans un bol.

# CANELÉS

Je vous donne ici la recette que je garde précieusement depuis des années. Il faut des moules en cuivre pour obtenir de magnifiques canelés. Pour le démoulage, la solution la plus convaincante est la bombe de démoulage. Avec du beurre et de la farine, les canelés resteront bien ancrés dans le moule.

Il faut vraiment respecter le temps de repos de la pâte. Pour cette raison, il faut la préparer 24 heures ou 48 heures en avance. Une dernière chose : une cuisson en deux temps. Il vous faudra trouver le temps idéal pour votre four. Je vous donne ici des temps qui fonctionnent parfaitement dans mon four, il y a de grandes chances que cela fonctionne chez vous de la même manière. Les canelés conserveront malgré tout une part de mystère même si vous pouvez dorénavant en faire de merveilleux chez vous !



**Temps de préparation** 15 mn

**Temps de cuisson** 50 mn à 1 heure

**Temps de repos** 24 à 48 heures



**Pour 22 grands canelés**

2 œufs entiers

4 jaunes d'œufs

475 g de sucre

2 gousses de vanille

1 litre de lait entier frais

50 g de beurre doux

10 cl de rhum brun

2 cuillerées à soupe d'extrait

de vanille liquide

280 g de farine

Bombe de démoulage (impératif)

## Étape 1

Mettez le sucre, les jaunes d'œufs et les œufs entiers dans un grand récipient. Ajoutez l'intérieur des gousses de vanille fendues et grattées. Mélangez le tout au fouet sans insister, juste de quoi mêler les œufs et le sucre sans faire blanchir.

## Étape 2

Dans une grande casserole, mettez le lait entier, le rhum, l'extrait de vanille liquide, le beurre et les gousses de vanille vidées. Chauffez sur feu doux juste assez pour que le beurre fonde, pas plus !

## Étape 3

Quand tout le beurre a fondu et qu'une « flaque » se forme à la surface, versez un peu de ce liquide tiède dans le récipient qui contient le mélange œufs/sucre.

## Étape 4

Ajoutez un tiers de farine, toujours en mélangeant avec le fouet. Versez encore un peu de lait tiède et ainsi de suite pour le reste des ingrédients. En alternant ainsi le lait et la farine, vous éviterez à 100 % toute formation de grumeaux.

## Étape 5

Laissez reposer cette pâte pendant 24 heures minimum, voire 48 heures au frais. Cette étape est primordiale pour la réussite de vos canelés.

## Étape 6

Après cette période de repos, sortez la pâte du réfrigérateur 30 min avant de la cuire. Fouettez-la un petit peu pour la ré-homogénéiser. En effet, les matières grasses ont pu remonter un peu à la surface. Préchauffez le four à 275 °C.

## Étape 7

La cuisson du canelé se fait en deux temps. Une première cuisson très chaude qui va figer la pâte dans le moule, puis une plus douce qui va cuire la pâte à l'intérieur. Si votre four ne va pas aussi haut en température, il faudra prolonger un peu la première cuisson. Pour la cuisson, évitez les moules en silicone. Vous n'aurez jamais le même résultat qu'avec des moules en cuivre. Ils seront certainement très bons, mais ils n'auront pas le même craquant, la même croûte ni le même moelleux. Il existe aussi une autre alternative : les moules en aluminium

doublé d'une couche anti-adhérente. Le résultat ne sera pas non plus aussi bien qu'avec le cuivre, mais ce sera déjà bien mieux que le silicone.

#### Étape 8

Enlevez les gousses de vanille de la pâte. Remplissez ensuite les moules graissés avec la pâte jusqu'à 1 mm du bord. Il faut savoir que le canelé garde la taille qu'il a avant cuisson. Mettez tous les moules sur une plaque à pâtisserie et enfournez-la sur une grille au milieu du four. Laissez cuire 10 min à 275 °C (ou 13 min à 250°C si votre four ne chauffe pas plus fort), puis sans arrêter le four, baissez à 200 °C pour 35 min supplémentaires.

#### Étape 9

Sortez la plaque du four et démoulez aussitôt chaque canelé sur une grille à l'envers et laissez refroidir au moins 2 heures. Les canelés sont parfaits entre 2 et 6 heures après cuisson. Avant cela, ils sont encore trop chauds et la pâte intérieure est trop compacte (elle va s'aérer plus tard et ressembler à une éponge), après ils ramollissent déjà.

Vous pourrez bien sûr leur rendre du croustillant en les mettant 5-7 min dans un four préchauffé à 200 °C puis en les laissant tiédir 10 min. Vous pourrez conserver vos canelés jusqu'à 1 semaine dans une boîte pour éviter qu'ils ne dessèchent trop vite.

Les canelés (et non cannelés) sont originaires de Bordeaux. Et s'ils sont faits dans des moules à cannelures, c'est à cause de leur nom d'origine, canaules, et non l'inverse comme on pourrait le penser : le canaule était une sorte de pain aux jaunes d'œufs, tombé dans l'oubli au XIX<sup>e</sup> siècle et remis au goût du jour début XX<sup>e</sup> par un pâtissier qui y ajoute du rhum et de la vanille. Vu le nom de la pâtisserie, il le fait cuire dans un moule à cannelures. Ce n'est qu'en 1985 que le deuxième « N » disparaît du mot « cannelé » pour devenir « canelé ».



# GRANOLA CACAO CACAHUÈTES COCO

Pour le petit déjeuner ou un beau brunch, rien de tel qu'un granola bien croustillant !

En plus, comme il est maison, vous pourrez choisir la taille des morceaux en le cassant à la main après cuisson. Je vous préviens tout de suite, il est totalement irrésistible. J'ai eu beau le cacher dans une boîte hermétique à l'abri des regards, mon inconscient retrouvait toujours le moyen de venir y piocher quelques bouchées. Un délice avec un lait bien frais. Le petit plus ?

Je vous donne une variante sans cacao à adapter à toutes vos envies.



**Temps de préparation** 10 mn

**Temps de cuisson** environ 30 mn



Pour environ 600 g de granola

## POUR VOTRE GRANOLA

280 g de flocons d'avoine  
30 g de coco déshydratée  
15 g de farine de riz  
20 g de cacao en poudre  
90 g de cacahuètes grillées  
non salées

## POUR LIER VOTRE GRANOLA

35 g de vergeoise brune  
35 g de sucre semoule  
65 g d'huile neutre au choix :  
colza pour cuisson,  
pépins de raisins, tournesol  
30 g de sirop de riz  
40 g d'eau  
1 bonne pincée de sel

### Étape 1

Dans un grand récipient, versez les flocons d'avoine, la noix de coco déshydratée, la farine de riz, le cacao en poudre et les cacahuètes grillées non salées coupées grossièrement en morceaux. Mélangez à la cuillère.

### Étape 2

Dans une casserole, versez le reste des ingrédients : vergeoise brune, sucre, huile, sirop de riz, eau et sel. Portez le tout à ébullition, puis versez dans le récipient tout en mélangeant. Imprégnez bien les ingrédients secs avec tout le contenu de la casserole. Raclez bien à la maryse le fond de la casserole pour ne pas en perdre une goutte !

### Étape 3

Mélangez cette fois soigneusement puis versez sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé. Pressez un peu les flocons d'avoine de sorte à obtenir une plaque de 5 à 6 mm d'épaisseur. Mettez à cuire 20 min dans un four préchauffé à 160 °C sur chaleur tournante. Sortez la plaque du four, laissez refroidir, puis retournez la plaque de flocons d'avoine qui commence à durcir.

### Étape 4

Remettez au four 10 à 12 min pour sécher le dessus. Laissez ensuite refroidir à température ambiante.

### Étape 5

Cassez la plaque en morceaux : elle s'effrite facilement. Conservez le granola dans une boîte hermétique, il restera parfaitement croustillant. Vous pouvez aussi ajouter des « chunks » de chocolat noir ou au lait à volonté ! À déguster avec du lait bien froid.

### Pour une variante :

Remplacez la vergeoise brune par de la vergeoise blonde, les cacahuètes par des noisettes sans peau concassées, le cacao par une demi-cuillerée à café de vanille liquide à ajouter dans la casserole et un peu de cannelle. Vous aurez un autre granola délicieux. N'hésitez pas à y ajouter tout ce que vous aimez : fruits secs, fruits oléagineux, etc.





# PASTEIS DE NATA

Une passion dévorante et beaucoup de folie, c'est-ce qu'il m'a fallu pour réaliser 35 essais différents et m'approcher au plus près des pastéis que l'on trouve à Belém.

Au Portugal, impossible de passer à côté de ces petites merveilles. Surtout dans la région de Lisbonne où elles ont été inventées. Il y a deux choses à réussir pour obtenir de merveilleux pastéis : la pâte feuilletée et la crème. On ne peut pas y échapper, il faut réaliser soi-même la pâte feuilletée. On pourra choisir un tour simple en moins pour plus de craquant (comme ceux de Belém) ou un tour en plus pour plus de croustillant.



**Temps de préparation** 30 mn pour la pâte feuilletée et 45 mn pour la crème + refroidissement

**Temps de cuisson** 30 mn pour les étapes de la crème

et 15 à 20 mn pour les pasteis

**Temps de réfrigération** 1 heure pour la crème, 1 heure pour la pâte



## Pour 22 pastéis

### POUR LA PÂTE FEUILLETÉE

300 g de farine de type 55  
140 g d'eau avec une pincée de sel  
190 g de matière grasse de cuisson ou de margarine de feuilletage

### POUR LA CREME

475 g de lait entier frais  
25 g de beurre doux  
1 bonne pincée de sel  
1 cuillerée à café de vanille liquide  
25 g de Maïzena  
15 g de poudre de lait entier  
100 g de jaunes d'œufs  
40 g de blancs d'œufs  
200 g de sucre cuit à 112 °C avec 100 g d'eau  
1 morceau de pelure de citron jaune non traité (environ 1 x 5 cm)  
1 bâton de cannelle

### Étape 1

Mélangez la Maïzena et la poudre de lait entier avec un peu de lait.

### Étape 2

Mettez le reste du lait à chauffer dans une petite casserole avec le beurre doux, la vanille liquide et 1 pincée de sel.

### Étape 3

Dans une autre casserole, mettez le sucre, l'eau, la pelure de citron et la cannelle à cuire sur feu doux et portez ce sirop à 112 °C. Quand le beurre est fondu et que le lait frémit légèrement, versez doucement tout en fouettant sur le mélange Maïzena-lait-poudre de lait.

### Étape 4

Battez les blancs et les jaunes comme pour une omelette puis ajoutez-les dans l'appareil précédent.

### Étape 5

Ajoutez enfin le sirop en ayant pris soin de retirer la pelure de citron et le bâton de cannelle.

### Étape 6

Mettez le tout au bain-marie et faites cuire jusqu'à épaississement (10 min).

### Étape 7

Versez dans un récipient étroit et profond (pour avoir une surface d'évaporation et de dessèchement la plus petite possible) puis laissez refroidir à température ambiante. Mettez ensuite au frais pendant 1 heure.

### Étape 8

Préparez la pâte : mélangez la farine et l'eau puis pétrissez la pâte pendant une dizaine de min. Laissez reposer 1 heure dans un film plastique.

### Étape 9

Étalez en un rectangle deux fois plus long que large. Étalez le beurre de cuisson au centre en un carré de la taille de la largeur de la pâte.

### Étape 10

Rabattez la pâte au centre et ajustez les jointures. Étalez en un rectangle

trois fois plus long que large (1). Pliez en trois dans la longueur, tournez de 90° puis étalez de nouveau en un rectangle, vous venez de réaliser ce qui s'appelle un tour simple. Faites un nouveau tour simple puis étalez la pâte en un grand rectangle (2).

**Étape 11**

Passez un pinceau trempé dans de l'eau sur la surface de la pâte (3) puis enroulez-la sur sa longueur pour obtenir un long boudin (4). Avec les doigts, passez du beurre de cuisson sur la surface du boudin pour éviter son dessèchement. Mettez sous film étirable au contact et stockez au frais jusqu'à utilisation. Sortez la pâte au moins 1 heure avant de préparer les pastéis.

**Étape 12**

Étirez délicatement le boudin de pâte jusqu'à ce que vous obteniez un diamètre de 3 cm.

**Étape 13**

Coupez des morceaux de 2,5 cm et mettez-les dans les moules à pastéis, préalablement légèrement graissés avec de la bombe de démoulage (ou avec un peu de beurre de cuisson) (5). Placez un morceau de pâte à plat au fond du moule puis étalez-la en le tournant avec les pouces jusqu'au bord.

Versez la crème dans chaque moule jusqu'à 3 mm du bord (6). Mettez les moules sur une plaque à pâtisserie.

**Étape 14**

Chauffez votre four à 240 °C puis cuisez les pastéis pendant 15 à 20 min. La surface doit être caramélisée par endroits et bien gonflée. Sortez vos pastéis, démoulez-les délicatement en vous aidant d'un couteau et laissez-les refroidir une demi-heure avant de déguster.

SUCRÉ



# BACI DI DAMA

Cette recette nous vient du Piémont qui produit beaucoup de noisettes. Son nom signifie « les baisers de la dame ». J'ai découvert ces petits gâteaux non pas à Turin mais à Venise, dans un café qui proposait un large choix de douceurs. Je suis immédiatement tombé amoureux du lieu et je suis retourné tous les matins de mon séjour pour mon rituel : un espresso et deux baci di dama. Il faut avouer qu'ils sont irrésistibles : deux biscuits croquants aux noisettes et aux amandes garnis d'un gianduja au chocolat et à la pâte de noisette qui fond tout de suite en bouche.



**Temps de préparation** 40 mn  
**Temps de cuisson** 20 mn  
**Temps de réfrigération** 20 mn



**Pour une vingtaine de baci di dama**

La pâte de noisettes  
 peut être faite en avance

150 g de sucre  
 150 g de farine  
 150 g de beurre doux mou  
 75 g de poudre d'amande  
 75 g de poudre de noisette  
 100 g de chocolat noir  
 200 g de pâte de noisette

## Étape 1

Préchauffez votre four à 140 °C, sur chaleur tournante si possible. Placez le beurre mou, la poudre d'amande, la poudre de noisette et le sucre dans un récipient et remuez pour obtenir une texture crémeuse. Ajoutez la farine en une fois et mélangez sans insister. Il ne faut pas trop travailler la pâte au risque qu'elle devienne dure après cuisson. Pour cette recette, je vous conseille de peser chaque boulette pour avoir des baci di dama tous parfaitement identiques. Pour ma part, je fais des boulettes de 14 g, mais vous pouvez choisir de les faire plus petites.

## Étape 2

Formez des boulettes de pâte parfaitement sphériques. Répartissez-les sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé (plusieurs fournées seront nécessaires).

## Étape 3

Cuisez-les une vingtaine de min en adaptant la cuisson à votre propre four : les baci di dama doivent être bombés, légèrement craquelés sur la surface et surtout pas trop dorés. Laissez-les refroidir sur une grille à pâtisserie.

## Étape 4

Préparez la garniture : celle-ci n'est autre que du gianduja simplifié (sans beurre de cacao), cette délicieuse spécialité du Piémont. Faites fondre le chocolat et ajoutez la pâte de noisette.

## Étape 5

Placez ensuite le gianduja dans une poche munie d'une douille de 14 mm. La seule difficulté de la recette est de trouver le bon moment pour garnir les baci di dama : le gianduja passe d'une phase liquide à solide très rapidement. C'est au toucher que vous saurez quand il devient assez mou pour être utilisé. S'il est trop liquide, il coulera entre les baci et s'il est trop dur, il ne sortira pas de la poche, mais il vous suffira de chauffer un peu la poche entre vos mains. Garnissez les baci et collez-les deux à deux.

Placez au frais pendant une vingtaine de min dès qu'ils sont terminés, pour figer définitivement le gianduja. Une fois celui-ci durci, vous pouvez les sortir du réfrigérateur et les conserver dans une boîte hermétique.



# PUDDING DE PERLES DU JAPON AU LAIT DE COCO, GELÉE DE FRAISE

Moi qui suis un vrai fan du riz au lait et de tout ce qui peut s'en approcher, je suis comblé avec ce pudding de perles du Japon au lait de coco. Avec un coulis de fraises par-dessus, c'est vraiment parfait et frais.

J'ai simplement ajouté un peu de vanille, de zeste de citron vert et de gingembre pour encore plus de fraîcheur. J'ai aussi mis un peu de gélatine dans mon coulis de fraises à peine cuites, ce qui donne un dessert à la texture particulière, surtout grâce aux perles du Japon. À faire quand la chaleur arrive, pour un dessert original et bien frais !



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de repos** 3 heures  
**Temps de cuisson** 15 mn



**Pour 4 personnes**

40 g de perles du Japon  
 50 g de sucre  
 1 gousse de vanille  
 500 ml de lait de coco liquide  
 Le zeste d'un citron vert non traité  
 1 cm de gingembre fraîchement râpé

#### COULIS GÉLIFIÉ

125 g de fraises  
 40 g de vergeoise blonde  
 30 ml d'eau  
 1 g d'agar-agar

#### Étape 1

Mélangez les perles du Japon avec le sucre et l'intérieur de la gousse de vanille. Mélangez un peu pour disperser la vanilline.

#### Étape 2

Mettez la gousse de vanille vidée avec le lait de coco dans une casserole sur feu doux. Portez à frémissement. Versez en une fois le bol de sucre-perles du Japon vanille. Mélangez sans jamais vous arrêter. Vous devez cuire les perles du Japon pour qu'elles deviennent presque translucides. Cela prend une bonne dizaine de min. Vous allez obtenir le pudding.

#### Étape 3

Hors du feu, zestez votre citron vert et râpez le gingembre frais. Mélangez une dernière fois et versez dans 4 ramequins.

#### Étape 4

Préparer votre coulis gélatifié : coupez les fraises en 4, placez-les dans une casserole avec la vergeoise, l'agar agar et l'eau. Mélangez et portez à ébullition sur feu doux puis comptez 4 min.

#### Étape 5

Quand les fraises ont cuit ce temps, mélangez soigneusement hors du feu. Versez sur les puddings.

Placez-les au frais pour au moins 3 heures avant de déguster extra-frais !



# CHEESECAKE

Un must de la cuisine américaine. Si vous aimez les cheesecakes denses et décadents, c'est celui-là qu'il vous faut. C'est le vrai cheesecake New Yorkais dans toute sa splendeur. Avec un coulis de fruits rouges ou un topping au citron, il fera de toute façon un vrai bonheur. Pour la couche de biscuits, vous pouvez mettre ceux de votre choix. J'utilise ici des biscuits anglais « digestives » qui ont une très belle saveur, mais vous pouvez mettre des spéculoos, des sablés bretons, ou même un mélange maison de vos biscuits favoris.



**Temps de préparation** 45 mn  
**Temps de cuisson** 40 mn  
**Temps de refroidissement** 2 heures  
**Temps de réfrigération** 24 heures



Pour 8 personnes

## POUR LE BISCUIT

210 g de biscuits « digestives »  
 100 g de beurre  
 20 g de sucre

## POUR LA CREME

900 g de « cream cheese »  
 35 g de farine  
 1+½ cuillerées à café de vanille liquide  
 2 cuillerées à café de jus de citron  
 le zeste de ½ citron  
 250 g de sucre  
 2 œufs entiers + 1 jaune  
 235 g de crème fraîche épaisse  
 (ou de crème aigre si vous trouvez)

## POUR LE TOPPING AU CITRON

150 g de crème fraîche épaisse  
 20 g de sucre  
 2 cuillerées à café de jus de citron

### Étape 1

Avant de commencer à préparer votre cheesecake, vous devez sortir le cream cheese du réfrigérateur et le laisser à température ambiante pour permettre un bon mélange et éviter les grumeaux. Préchauffez votre four à 180 °C puis réduisez en poudre les biscuits « digestives » dans un large bol. Ajoutez le sucre, le beurre fondu et mélangez.

### Étape 2

Placez un papier sulfurisé dans le fond d'un moule à manqué à bord amovible de 22 cm de diamètre et beurrez le bord intérieur. Il vous suffit d'ouvrir le moule, de placer la feuille puis de refermer pour la coincer. Versez la pâte en poudre dans le moule puis pressez avec le dos d'une cuillère. Enfourez pendant 10-15 min.

### Étape 3

Préparez pendant ce temps la crème du cheesecake. Placez le cream cheese, la farine, l'extrait de vanille liquide et le sucre dans le bol d'un robot mélangeur muni de la feuille. Vous pouvez faire ce mélange au fouet manuel. Le principe est de ne pas « surbattre » la crème. Commencez à mélanger sur la vitesse minimum pour donner une texture crémeuse et éviter les grumeaux. Vous pouvez laisser tourner pendant 2 min.

### Étape 4

Pressez un citron et versez-en 2 cuillerées à café dans la crème. Ajoutez également le zeste d'un demi-citron, la crème fraîche, les œufs entiers et le jaune. Laissez tourner juste pour mélanger mais pas plus.

### Étape 5

Versez la préparation sur la pâte précuite. Augmentez la température du four à 200 °C. Placez le moule au four et mettez à cuire pendant 10 min. Baissez la température à 90 °C et faites cuire pendant 30 min. Le cheesecake est à ce stade figé sur les côtés et légèrement tremblotant au centre. C'est exactement ce que l'on recherche.

### Étape 6

Laissez refroidir le gâteau dans le four jusqu'à température ambiante. Cela prend environ 2 heures. Sortez le cheesecake et placez le moule au réfrigérateur pendant... 24 heures ! C'est le temps nécessaire pour obtenir un cheesecake parfait et bien onctueux. Pour le servir, vous pouvez choisir d'y verser un coulis de fruits rouges (ce que j'ai fait sur la photo) ou alors de préparer un topping au citron. Pour celui-ci, mettez la crème fraîche, le sucre et le jus de citron dans un petit bol et mélangez bien. Versez le tout sur le cheesecake et étalez avec une spatule. Remettez au réfrigérateur une bonne heure et servez bien frais.



# GÂTEAU CRU À L'ORANGE ET AUX CANNEBERGES

La première fois que j'ai vu ce style de gâteau, sans cuisson, totalement végétal, c'était aux Etats-Unis. J'ai ensuite découvert celui-ci, à l'orange et aux canneberges, dans un petit restaurant parisien : Le Pagalou. J'ai fait plusieurs essais pour trouver la consistance qui me plaît, ni trop ferme ni trop molle, l'équilibre parfait entre les noix de cajou, le jus d'orange et le beurre de cacao. Ce dessert est assez riche, mais une fois que l'on y goûte, on en devient accro !



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de repos au frais** 4 heures



Pour un gâteau de 20 cm de diamètre

## BASE

120 g d'amandes  
120 g de dattes dénoyautées

## CRÈME

105 g de beurre de cacao  
330 g de noix de cajou  
180 g de jus d'orange  
fraichement pressé  
165 g de sirop d'agave  
80 g de canneberges  
Le zeste d'une orange non traitée  
Graines de pavot

## Étape 1

Préparez tout d'abord votre moule. Il faudra prendre un moule à charnière à bord amovible de 20 cm. Placez une feuille de papier dans le fond et une bande dans le pourtour intérieur.

## Étape 2

Mettez les amandes (avec leur peau) et les dattes dénoyautées dans votre mixeur. Réduisez le tout en poudre très fine qui, une fois pressée entre les mains, peut se former en pâte.

## Étape 3

Versez la totalité dans votre moule puis pressez uniformément et fermement, d'abord avec la paume de votre main puis à la cuillère.

## Étape 4

Faites fondre le beurre de cacao au bain-marie ou au four à micro-ondes. Dans un blender, versez les noix de cajou, le jus d'orange et le sirop d'agave. Mixez jusqu'à avoir une crème bien lisse. Si le mélange chauffe pendant que vous mixez, c'est encore mieux car celle-ci se fige assez rapidement si elle n'est pas chaude.

## Étape 5

Versez alors le beurre de cacao fondu et mixez de nouveau pendant 1 ou 2 min. Ajoutez les canneberges et mixez cette fois par pulsations pour les réduire en petits morceaux. Si vous mixez trop longuement, vous ne verrez plus les petits morceaux de canneberges si jolis dans le gâteau final.

## Étape 6

Zestez très finement une orange dans la crème puis mélangez bien. Versez alors dans le moule sur le fond de fruits secs. Tapotez le moule pour que le dessus s'uniformise bien et soit bien lisse. Mettez au frais pendant au moins 4 ou 5 heures. Vérifiez bien que le gâteau soit ferme. S'il est encore trop tendre, attendez un peu plus.

## Étape 8

Ouvrez alors le moule à charnière, puis retirez le papier. Placez-le sur un plat de service et saupoudrez de graines de pavot pour la décoration. Dégustez ce gâteau étonnant quand il est bien frais.

### Note de Bernard

Pour le démoulage, je passe le gâteau 1 heure au congélateur. De cette façon, je suis sûr de ne pas l'abîmer en enlevant le papier. Une fois démoulé, placez-le au frais jusqu'au moment de servir.





# COOKIE MOELLEUX GÉANT CUIT EN MOULE

Imaginez un cookie géant, servi encore tiède avec une bonne boule de glace ! C'est la promesse de cette recette que je vous donne. Le gros avantage de la cuisson dans un moule est la rapidité d'exécution de ce délice. Vous mettez toute la pâte d'un coup à cuire. Nul besoin de faire des boules pour des cookies individuels. Très pratique en cas de « cookite » aiguë. N'hésitez évidemment pas à adapter la recette à votre chocolat préféré et ajoutez-y des fruits secs à l'envie.



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 20 mn



**Pour un moule de 20 cm**

235 g de beurre demi-sel  
120 g de sucre  
180 g de vergeoise blonde  
2 œufs  
1 cuillerée à café de vanille liquide  
350 g de farine  
1 cuillerée à café de bicarbonate  
de sodium  
150 g de pépites ou chunks  
de chocolat noir  
150 g de pépites ou chunks  
de chocolat au lait

## Étape 1

Mettez le beurre demi-sel, le sucre et la vergeoise blonde dans la cuve de votre robot muni de la feuille, ou dans un récipient. Mélangez jusqu'à obtenir une sorte de crème. Ajoutez les œufs et la vanille liquide. Mélangez de nouveau. Versez la farine et le bicarbonate de sodium. Mélangez pour avoir une pâte homogène. Terminez avec les pépites ou chunks de chocolat noir et au lait.

## Étape 2

Versez le tout dans un moule de 20 cm de diamètre. J'ai pris pour la photo une poêle allant au four. Étalez la pâte et posez à l'envie quelques pépites supplémentaires.

## Étape 3

Faites préchauffer votre four sur chaleur tournante à 170 °C, puis faites cuire le cookie géant une vingtaine de minutes. Adaptez la cuisson à votre propre four. Le bord doit être légèrement doré, mais sans plus, afin de garder un maximum de moelleux.

À servir nature, ou bien accompagné de glace vanille et d'un peu de pâte à tartiner sans huile de palme.

# L'ASSASSIN

Voici selon moi le gâteau au chocolat ultime ! Le secret de son cœur très fondant malgré une cuisson assez longue tient aux proportions bien particulières de ce gâteau sublime et... meurtrier pour le tour de taille. L'originalité de mon assassin chocolaté ? Au lieu de mettre du simple sucre, je fais un caramel dans lequel j'ajoute du beurre salé... J'ai eu l'idée de ce gâteau alors que je faisais une sieste. C'était donc tout d'abord une expérience de pensée et je me suis précipité dans ma cuisine pour la mettre en pratique. Le résultat est allé au-delà de mes espérances et pour une fois, cela a fonctionné du premier coup. Une fine croûte et un intérieur riche, dense, crémeux.



**Temps de préparation** 25 mn

**Temps de cuisson** 45 mn

**Temps de repos** une nuit



**Pour 4 à 6 personnes**

250 g de sucre

150 g de beurre demi-sel

180 g d'œufs (3 très gros œufs de 60 g)

10 g de farine

125 g de chocolat noir à 60 %

## Étape 1

Mélangez les œufs et la farine au fouet électrique pendant 5 min pour aérer et faire mousser le tout.

## Étape 2

Mettez le sucre dans une casserole avec assez d'eau pour l'imbiber (en gros 50 g d'eau). Il faut bien veiller à ne pas avoir de sucre sur le bord de la casserole, ce qui risquerait de cristalliser de nouveau tout le sucre une fois dépassé une certaine température. Une fois seulement que le sirop bout, vous pourrez mélanger avec une cuillère, mais pas avant !

## Étape 3

Faites un caramel bien ambré puis ajoutez le beurre froid petit à petit hors du feu. Il faut l'incorporer doucement car à chaque ajout de beurre, le caramel va refroidir un petit peu et intégrera l'eau contenue dans le beurre au lieu de l'évaporer. Cela va crépiter puis rapidement se calmer. Mélangez pour incorporer autant que possible le beurre au caramel.

## Étape 4

Mettez le mélange farine-œufs dans le bol d'un robot. Tout en fouettant sur la plus basse vitesse, ajoutez le caramel sans attendre en le versant en filet sur le mélange œufs-farine. Il faut verser le caramel chaud pour éviter qu'il ne durcisse. On obtient alors une pâte très joliment colorée.

## Étape 5

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes, puis versez-le dans la pâte.

## Étape 6

Préparez un moule à fond amovible de 15 cm de diamètre, en le chemisant de papier sulfurisé sur le pourtour et le fond. Il suffit de découper un rond dans le papier pour le fond et une bandelette de la hauteur du moule et de longueur équivalente à la circonférence. Versez la pâte puis faites cuire 45 min à 145 °C. Le gâteau remplit presque le moule car il gonfle beaucoup. Pour voir s'il est cuit, il suffit de secouer très légèrement le moule pour voir la réaction de la pâte : celle-ci doit trembler au centre sans pour autant être liquide, un peu comme une gelée en train de prendre.

En refroidissant, il va reprendre sa taille d'origine. Laissez-le refroidir à température ambiante, puis stockez-le au frais pendant une nuit avant de le démouler. Découpez de fines parts, car ce gâteau est véritablement assassin...



Une dernière astuce : sortez-le du réfrigérateur au moins 20 min avant d'y succomber. Il s'attendrira encore plus... Et vous avec !

Je vous conseille vraiment de préparer le caramel à partir de sucre imbibé et non d'un caramel préparé à sec. Le dernier devient trop vite très coloré alors que l'on peut plus facilement contrôler les étapes de coloration d'un caramel préparé à partir d'un sirop.

Voici les coefficients pour d'autres tailles de moules : il suffit de multiplier chaque ingrédient par le coefficient. Pour un moule de 20 cm, il faudra par exemple 250 g de sucre fois 1,77 : 442,5 g. Vous pourrez bien sûr arrondir au chiffre le plus simple à peser. Il faudra en revanche cuire un peu plus longtemps.

Coefficient multiplicateur pour d'autres tailles de moules :

Moule de 16 cm : 1,14

Moule de 18 cm : 1,44

Moule de 20 cm : 1,77

Moule de 22 cm : 2,15

Moule de 24 cm : 2,56

En cas de problème avec le caramel, remplacez 50 g des 250 g de sucre par 50 g de sirop de glucose, puis continuez comme expliqué à partir de l'étape 2 en ajoutant bien l'eau.





# GRANOLA BARS

Pour cette recette, il ne vous faut pas moins de 17 ingrédients différents ! Ils se trouvent tous dans les magasins bio sans aucune difficulté. J'ai rencontré pour la première fois ces granola bars à New York dans une grande chaîne de magasins bio très connus aux États-Unis. Je n'avais à vrai dire aucune idée de la façon dont ils procédaient pour arriver à obtenir de si bons en-cas. J'ai dû adapter maintes fois les proportions et trouver une technique de cuisson qui fonctionnerait parfaitement. Au départ, après cuisson, tous mes ingrédients se séparaient, comme s'il y avait de l'huile entre eux. En faisant une première cuisson à la casserole, le problème a été vite réglé ! Pour retrouver exactement ce que j'aimais, j'ai respecté à la lettre la liste des ingrédients indiqués sur l'étiquette et je me suis basé sur le visuel du gâteau. Mais rien ne vous empêche d'adapter et/ou de changer quelques ingrédients.



**Temps de préparation** 25 mn  
**Temps de cuisson** 45 à 50 mn



Pour un moule carré de 21 x 21 cm

## ÉLÉMENTS SECS

180 g de flocons d'avoine  
55 g de noix de coco râpée séchée  
90 g de sucre de canne  
45 g de germes de blé  
60 g de cerises séchées coupées en deux  
70 g de canneberges séchées  
70 g de graines de courges  
80 g de graines de tournesol  
80 g de graines de sésame non grillées  
60 g de noix de cajou grossièrement coupées crues  
50 g d'amandes effilées  
40 g de raisins secs  
¼ cuillerée à café de sel

## ÉLÉMENTS LIQUIDES

180 g de sirop de riz  
80 g de miel liquide ou crémeux  
90 g d'huile de colza  
1 cuillerée à soupe d'extrait de vanille liquide  
15 g d'eau

## Étape 1

Préchauffez votre four à 160 °C.

Mettez tous les éléments secs dans un grand récipient et mélangez sommairement.

## Étape 2

Dans une grande casserole, placez les éléments liquides mélangés et faites chauffer sur feu doux. Portez à frémissement. Ajoutez à ce moment les éléments secs, et avec une grande cuillère en bois, mélangez soigneusement, toujours sur feu doux. Ils vont tout d'abord absorber le liquide.

Au lieu de se séparer les uns des autres, tous les ingrédients vont commencer à former une masse un peu collante. Cela prend à peu près 7 à 8 min. Veillez bien à ne pas brûler le fond de la casserole.

## Étape 3

Versez dans le moule carré garni de papier sulfurisé. Aplatissez à la cuillère pour compacter et rendre le tout lisse et plat. Enfouez 35 à 45 min. Une fois cuit, laissez le gâteau refroidir complètement à température ambiante avant de le démouler.

Si vous avez mis le papier sulfurisé, cela ne va poser aucun problème.

Coupez en 9 parts, enveloppez-les dans du fil étirable et rangez-les dans une boîte hermétique. Les granola bars peuvent se conserver plusieurs semaines car il n'y a ni œuf ni farine, ni beurre. Ils sont un goûter idéal ou un petit déjeuner parfait. Bien sûr, vous pourrez toujours en couper de plus petites parts ! Ces gâteaux sont très nourrissants et sont particulièrement savoureux et sains.



# MILLASSON

Ce délicieux gâteau, naturellement sans gluten, est originaire des Landes. Il était autrefois réalisé à la farine de millet, mais aujourd'hui on le voit surtout à la farine de maïs. Comme il n'y pas de gluten, il se crée deux, voire trois phases distinctes : une base où le maïs retombe, un flan crémeux et une sorte de génoise. Je l'adore encore chaud, 10 min après la sortie du four, ou alors bien frais, quand la phase du flan s'est raffermie en une crème plus dense.



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** 50 mn



**Pour 4 à 6 personnes**

4 gros œufs (230 g en tout)  
160 g de sucre  
170 g de farine de maïs  
670 g de lait cru ou entier  
1 cuillerée à soupe d'eau  
de fleur d'oranger

## Étape 1

Pour cette recette, vous aurez besoin de farine de maïs. Ce n'est pas la même chose que la préparation à polenta qui est plutôt une semoule de maïs. Vous trouverez cette farine dans toutes les boutiques bios.

Préchauffez votre four à 180 °C.

## Étape 2

Mettez les œufs et le sucre dans un bol ou dans la cuve d'un robot puis fouettez-les ensemble pendant presque 5 min. Le tout doit devenir bien mousseux.

## Étape 3

Ajoutez la farine de maïs en mélangeant cette fois à la spatule puis terminez par le lait et la fleur d'oranger. Comme il n'y a pas de gluten, il n'y aucun risque d'avoir des grumeaux.

## Étape 4

Beurrez généreusement un plat à gratin, puis versez la pâte. Celle-ci ne gonflera pas beaucoup, vous pouvez donc verser la pâte presque jusqu'au bord de votre moule si celui-ci n'est pas très grand.

## Étape 5

Enfournez et laissez cuire pendant 40 à 50 min. Il faut surveiller et adapter la cuisson à votre propre four. Le millasson doit être bien doré en surface. Servez tiède ou frais !

# TROIS COOKIES

Je vous propose tout d'abord ma recette de cookies classiques. J'ai eu la recette lors d'un voyage dans une famille américaine en Floride lorsque j'avais 13 ans. Il y a dedans tout ce que j'aime : du chocolat (noir et au lait), des noix et des flocons d'avoine réduits en poudre. Les cookies chocolat ont une texture bien fondante au milieu et un petit côté « sablé » sur le côté. Pour les cookies moelleux, j'ai mis des pépites au beurre de cacahuètes qui se marient à la perfection au fondant de cette recette. Ils sont beaucoup plus plats avec une texture très tendre. Pour ces trois recettes, vous pouvez ajouter ou ôter les noix, les changer pour d'autres fruits secs. Vous trouverez les pépites de beurre de cacahuètes dans des épiceries américaines ou maintenant sur internet. Pour les pépites de chocolat également, mais vous pourrez casser des morceaux de chocolat de votre tablette préférée pour en faire des « chunks ».



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 8 à 10 mn



**Pour une cinquantaine de cookies classiques**

## PARTIE 1

225 g de sucre  
190 g de vergeoise brune  
2 œufs  
1 cuillerée à soupe d'extrait  
de vanille liquide  
225 g de beurre doux  
à température ambiante

## PARTIE 2

300 g de farine  
200 g de flocons d'avoine réduits  
en poudre (au mixeur)  
½ cuillerée à café de sel  
½ cuillerée à café de levure chimique  
1 cuillerée à café de bicarbonate  
de sodium

## PARTIE 3

200 g de pépites de chocolat noir  
100 g de pépites de chocolat au lait  
65 g de noix en morceaux



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 8 à 10 mn



**Pour une cinquantaine de cookies au chocolat**

## PARTIE 1

230 g de sucre semoule  
200 g de vergeoise blonde  
270 g de beurre  
2 œufs  
1 cuillerée à café d'extrait  
de vanille liquide  
120 g de chocolat noir fondu

## Étape 1

Pour tous les cookies, commencez par préparer la partie 1 : si vous avez un robot mélangeur, ce sera d'autant plus facile, il vous suffit pour cela de prendre la feuille. Mais pas de stress, avec une cuillère, cela marche très bien aussi ! Il faut simplement travailler avec son bras.

Mettez les sucres et le beurre à température ambiante dans le bol.

Commencez à mélanger pendant 2 min pour obtenir une sorte de crème. Ajoutez ensuite la vanille et le ou les œufs, le chocolat fondu et pas trop chaud pour les cookies tout chocolat. Si la pâte paraît tourner un peu, ce n'est vraiment pas grave (peut-être fait-il trop chaud ?) et en ajoutant la suite, votre problème sera réglé.

## Étape 2

Dans un autre bol, mélangez les ingrédients de la partie 2 puis ajoutez-les dans la partie 1. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène (1 minute).

## Étape 3

Ajoutez enfin la partie 3 et mélangez rapidement.

## Étape 4

Arrêtez le robot, puis finissez de mélanger à la main pour bien répartir les pépites et les éventuels fruits secs.

## Étape 5

Faites des boules, soit à la main (pour les avoir toutes identiques, vous pouvez les peser et 35 g est un bon poids) soit avec une cuillère à glace. Disposez-les sur une plaque garnie de papier sulfurisé de façon assez espacée (6 ou 8 cookies par plaque). Les cookies moelleux s'étalent beaucoup et seront assez fins (mais avec une délicieuse texture fondante), que les cookies tout chocolat au contraire garderont presque leur forme de départ et que les cookies classiques seront juste entre les deux.

## Étape 6

Enfournez-les pour 8 à 9 min. Les cookies doivent avoir l'air un peu doré sur le pourtour mais à peine cuit au centre : en refroidissant, la pâte va se raffermir et c'est en étant légèrement sous-cuits qu'ils seront les meilleurs.



## PARTIE 2

480 g de farine  
 60 g de cacao en poudre  
 1 cuillerée à café de sel  
 1 cuillerée à café de bicarbonate  
 de sodium  
 1/2 cuillerée à café de levure chimique

## PARTIE 3

200 g de chocolat noir en morceaux  
 170 g de chocolat au lait en morceaux



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 8 à 10 mn



**Pour une trentaine de cookies moelleux  
 au beurre de cacahuète**

## PARTIE 1

200 g de vergeoise blonde  
 70 g de sucre  
 170 g de beurre doux  
 1 œuf  
 1 cuillerée à café d'extrait  
 de vanille liquide

## PARTIE 2

230 g de farine  
 30 g de maïzena  
 1 cuillerée à café de bicarbonate  
 de soude  
 1/2 cuillerée à café de levure  
 chimique

## PARTIE 3

180 g de pépites de beurre  
 de cacahuètes

**Étape 7**

Laissez-les ensuite refroidir sur une grille à pâtisserie et mangez-les encore un peu tièdes !

**Note de Bernard**

Pour les congeler, aucun problème. Il suffit soit de congeler la pâte crue, soit, ce que je préfère, préparer les boulettes et les disposer toutes sur une plaque à pâtisserie. Mettez ensuite la plaque entière au congélateur. Vous pouvez placer les boulettes dans un sachet, mais seulement une fois qu'elles sont bien dures. De cette façon, la pâte sera déjà prête. Attention car si vous faites cuire les cookies congelés, le centre sera encore moins cuit. Vous pouvez donc les laisser décongeler un peu avant de les cuire.

# COOKIES GÉANTS NEW-YORKAIS NOIX ET CHOCOLAT

Il y a à New York, pas loin de Central Park, une pâtisserie qui propose des cookies géants, énormes, décadents ! Très réputés dans la ville, je les ai bien sûr goûtés et tant appréciés que je me suis alors atteler à reproduire la recette et j'ai fait de nombreux essais pour arriver au plus près du résultat escompté.

Ces cookies ont la particularité d'avoir un extérieur très croustillant et un intérieur bien moelleux avec des pépites encore fondantes. Généralement, les cookies sont soit fondants, soit comme des gâteaux plus secs ou alors s'ils ont les deux qualificatifs à la fois, c'est parce qu'ils sortent du four. Mais bien souvent, 1 heure après, ils se ramollissent légèrement pour avoir une texture plus tendre. Cette variante XXL que je vous propose ici conserve parfaitement ce contraste entre la croûte craquante et le cœur fondant.

Nous sommes ici à cheval entre un cookie classique et un gâteau croustillant.



**Temps de préparation** 15 mn

**Temps de cuisson** 15 à 20 mn

**Temps de congélation** minimum 4 heures

**Temps de repos** 30 mn



Pour 5 cookies géants

100 g de sucre semoule

125 g de sucre vergeoise blonde

125 g de beurre doux

½ cuillère à café d'extrait de vanille liquide

1 bonne pincée de sel

1 œuf de 50 g

225 g de farine

200 g de pépites de chocolat noir

110 g de noix

## Étape 1

Dans un grand bol ou la cuve d'un robot (1), mélangez le sucre semoule et la vergeoise blonde. Ajoutez le beurre fondu, le sel, l'extrait de vanille liquide et mélangez bien pour obtenir une crème. Tout en mélangeant, ajoutez l'œuf battu en omelette jusqu'à ce que le tout soit homogène. Versez ensuite la farine d'un seul coup et malaxez pour l'incorporer totalement.

## Étape 2

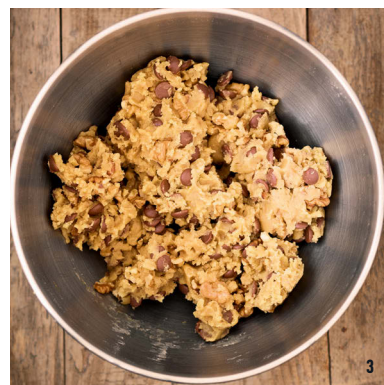
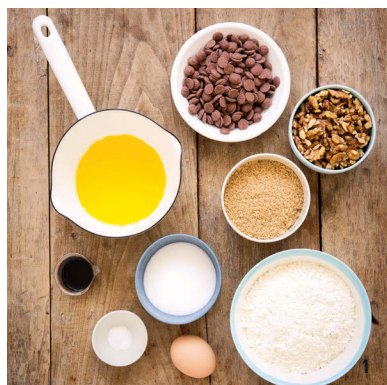
Hachez grossièrement les noix et ajoutez-les dans la pâte avec les pépites de chocolat (2). Finissez de pétrir à la main pour parfaitement répartir les noix et le chocolat (3).

## Étape 3

Pour des cookies vraiment décadents, divisez la pâte en cinq boules de même poids, c'est-à-dire 185 g. Vous pourrez bien sûr en faire de plus petits, mais c'est grâce à leur taille assez exceptionnelle que les cookies gardent un vrai moelleux à l'intérieur et une croûte craquante.

## Étape 4

Prenez une boule et déchirez-la à la main pour lui donner une apparence très brute (4). Le fait d'avoir une boule de pâte très texturée augmente la surface de la croûte. Posez chaque cookie géant sur une plaque et mettez au congélateur pendant au moins 4 heures ou toute une nuit (5).





### Étape 5

Préchauffez votre four à 220 °C (c'est cette forte chaleur du four qui va bien saisir la croûte extérieure avant même de cuire l'intérieur). Mettez les cookies congelés au four pour 15 à 20 min.

Il faudra surveiller pour que les cookies ne brûlent pas et prennent une belle couleur dorée. Chaque four est différent et je vous conseille de ne pas vous éloigner pendant la cuisson pour avoir le meilleur résultat possible, surtout si vous choisissez de les faire plus petits.

Laissez-les ensuite tiédir sur la plaque pendant une dizaine de min avant de les transposer délicatement sur une grille à pâtisserie. Les cookies géants seront à leur paroxysme une demi-heure après leur cuisson : l'intérieur aura eu le temps de se raffermir légèrement, le chocolat sera encore à moitié fondu et la croûte portera parfaitement son nom !





# POWER COOKIES

J'avais découvert à Vancouver dans un grand magasin bio, des cookies qui m'ont inspiré ceux que vous avez sous les yeux. J'avais bien noté tous les ingrédients et je me suis retrouvé dans mon atelier avec les mêmes que ceux qui composent ces gâteaux. J'ai évidemment fait plusieurs essais de proportions et je suis arrivé à la conclusion que la version que je vous propose était, en définitive, encore meilleure que celle que j'avais découverte. Au petit déjeuner ou au goûter, ils sont parfaits pour faire le plein d'énergie.



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 20 mn



**Pour 9 powers cookies**

50 g de farine de petit épeautre intégrale  
75 g de farine de petit épeautre blanche  
55 g de flocons d'avoine « rapides »  
40 g de sucre roux  
½ cuillerée à café de cannelle en poudre  
15 g de noix de coco en poudre  
50 g de sirop de riz  
60 g de lait de soja  
85 g d'huile de colza (pour cuisson)  
70 g de chunks de chocolat noir  
35 g de graines de tournesol  
35 g de graines de courges  
20 g de pignons de pin  
15 g de noix de pécan  
55 g de raisins secs  
15 g de graines de lin

## Étape 1

Dans un récipient, versez les farines de petit épeautre (l'intégrale et la blanche). Ajoutez les flocons d'avoine, le sucre roux, la cannelle en poudre et la noix de coco. Mélangez succinctement puis versez le sirop de riz, le lait de soja et l'huile de colza. La pâte va devenir collante. Ajoutez les chunks de chocolat noir et le reste des ingrédients. Mélangez bien pour répartir toutes les graines dans la pâte.

## Étape 2

Faites des boulettes de 75 g chacune. Vous allez pouvoir en faire 9. La pâte est collante, il faudra donc peut-être vous huiler les mains.

## Étape 3

Aplatissez les boulettes avec la paume de votre main puis répartissez-les sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé. Enfournez à four préchauffé à 160 °C (th.5) et faites cuire les cookies pendant une vingtaine de minutes. Le centre ne doit pas paraître cuit. Sortez-les du four et laissez-les refroidir à température ambiante. Décollez-les puis placez-les dans une boîte hermétique. Ils se garderont relativement longtemps. Tant qu'ils ne sont pas secs, c'est signe qu'ils sont toujours délicieux.

## Note de Bernard

Il existe dans le commerce trois principaux types de flocons d'avoine : les petits et les gros flocons en boutiques bios et les flocons d'avoine « rapides » type Quaker Oats. Ce sont ces derniers qui conviennent pour cette recette.



# GÂTEAU INDIEN À LA SEMOULE ET AUX CAROTTES

On voit souvent ce genre de gâteau proposé dans les restaurants indiens.

Servi tiède ou même très chaud avec les fruits secs, ce dessert est une merveille de simplicité.

Pas besoin de four pour le préparer. Tout se cuit dans une casserole et il n'y a plus qu'à verser dans le moule.

Pendant la cuisson, c'est un véritable voyage qui s'offre à vous : les carottes qui cuisent dans le lait et la cardamome, dégagent des parfums uniques et délicieux. Vous trouverez le ghee, ce beurre clarifié au goût très prononcé, en épicerie indienne ou maghrébine, tout comme le colorant « safran ». Bien sûr, il y a aussi internet où l'on trouve tout... Vous pouvez vous passer du colorant, mais grâce à lui, le gâteau est lumineux, une explosion d'un jaune orangé typique : l'Inde s'est invitée dans votre assiette !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson**  
une trentaine de minutes



**Pour 8 personnes**

600 g de lait demi-écrémé  
150 g de carottes râpées  
1 sachet de colorant « safran »  
6 pistils de safran  
240 g de sucre  
5 gousses de cardamome  
230 g de semoule fine  
50 g de beurre  
50 g de ghee  
15 g d'huile

**ET AU CHOIX**

50 g de noix de cajou  
50 g de pistaches  
50 g d'amandes effilées  
50 g de raisins secs  
Ou un mélange de tout cela !

## Étape 1

Videz le contenu des gousses de cardamome dans un mortier et réduisez en poudre.

## Étape 2

Mettez le lait, le sucre, le colorant, le safran, la cardamome en poudre et les carottes râpées dans une casserole. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 20 min sur feu doux. Les carottes doivent être très tendres, voire fondre en bouche.

## Étape 3

Mettez le beurre, le ghee et l'huile dans une autre grande casserole. Faites chauffer sur feu modéré et ajoutez la semoule fine. Laissez cuire tout en remuant avec une cuillère en bois pendant 5 min.

## Étape 4

Versez ensuite tout le contenu de la casserole du lait encore très chaud sur la semoule. Tout en remuant, faites cuire sur feu doux pendant 5 à 7 min. La pâte doit se détacher de la paroi de la casserole. Vous pouvez ajouter les fruits secs dans la pâte ou alors les servir sur le gâteau formé. Pour ma part, je préfère les ajouter après, comme cela, chacun met ce qui lui convient.

## Étape 5

Versez le tout dans le plat carré garni de papier sulfurisé de 20 cm de côté. Étalez uniformément avec le dessous d'une cuillère à soupe. Laissez refroidir à température ambiante. Mettez-le au frais si vous ne le mangez pas tout de suite. Au moment de servir, coupez des parts que vous pourrez faire réchauffer au four à micro-ondes de façon à les déguster tièdes ou chaudes !

# TARTE SCANDALEUSE

Du beurre, beaucoup de beurre. Une tarte riche, crémeuse, fondante, croustillante, aux saveurs douces et suaves d'orange. Oui, cette tarte est scandaleuse : scandaleusement bonne, scandaleusement calorique et le plus improbable est qu'elle fait croire à notre pauvre estomac qu'elle n'est pas si coupable que cela.

Il ne faut pas hésiter à faire la tarte scandaleuse car vous en ferez finalement des parts raisonnables. Et avec son goût inhabituel et sa fraîcheur, personne ne se doutera de tout ce que vous avez mis dedans pour qu'elle soit si délicieuse...



**Temps de préparation** 25 mn

**Temps de cuisson** 30 mn pour la tarte  
et 10 à 15 minutes pour la crème  
onctueuse

**Temps de réfrigération** 2 heures



**Pour 6 à 8 personnes**

1 demi-pâte sucrée (voir page 372)

## POUR LA CREME AUX AMANDES ET A L'ORANGE

100 g de sucre glace

75 g de beurre mou

85 g de poudre d'amande

le zeste de 2 oranges non traitées

90 ml de jus d'orange

2 œufs

## POUR LA CREME ONCTUEUSE A L'ORANGE

1 œuf

1 jaune d'œuf

85 g de sucre

5 g de Maïzena

le zeste de 1 orange non traitée

90 ml de jus d'orange

85 g de beurre doux

### Étape 1

Préchauffez votre four à 180 °C.

Foncez un cercle à tarte de 20 cm sur 2,5 cm. Assurez-vous bien de réaliser un angle droit dans l'intérieur du cercle. Mettez le cercle sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé au frais et piquez le fond de pâte à la fourchette. Pour la cuisson à blanc, s'il y a une méthode que vous aimez, utilisez-la.

Sinon, je vous propose plusieurs façons de procéder dans la recette de la pâte sucrée (page 372). Veillez à ne pas trop colorer la pâte durant cette étape car vous allez poursuivre la cuisson avec la crème d'amande.

### Étape 2

Préparez pendant ce temps la crème aux amandes et à l'orange.

Placez dans un récipient, le beurre bien mou, le sucre glace, le zeste des 2 oranges et la poudre d'amandes.

### Étape 3

Mélangez soigneusement puis ajoutez les œufs et enfin le jus d'orange.

La crème fera certainement des grumeaux mais peu importe ! En cuisant, tout rentre dans l'ordre.

### Étape 4

Versez sur le fond de pâte précuite. Et cuire de nouveau au four à 180 °C pendant une trentaine de min. Vérifiez bien la cuisson de votre tarte.

La pâte doit être bien dorée ainsi que la crème aux amandes et à l'orange. Sortez la tarte du four, décerclez puis mettez-la à refroidir sur une grille à pâtisserie.

### Étape 5

Préparez ensuite la crème onctueuse à l'orange.

Mettez le sucre, la fécule de maïs, l'œuf et le jaune d'œuf en les mélangeant dans une casserole. Ajoutez le zeste et le jus d'orange progressivement.

Laissez cuire doucement sur feu doux en mélangeant constamment avec un fouet. Quand la crème bout, retirez du feu.

Laissez tiédir 10 min puis ajoutez le beurre en morceaux.

Mélangez avec le fouet pour incorporer tout le beurre.

Versez la crème sur la tarte puis placez la tarte au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.



# MILLE-FEUILLE VANILLE

Pour ce mille-feuille, il est évident qu'il vaut mieux faire sa pâte feuilletée « maison ».

Il n'y a rien de bien difficile et si vous vous appliquez, le tour de main n'est pas compliqué.

Il existe, pour se faciliter la tâche, du beurre sec. Il ne devient pas mou comme le beurre normal et a une texture « plastique » qui suit l'étalement de la pâte. Internet est là pour vous aider à vous le procurer.

Mais avec un beurre du commerce, cela fonctionne aussi. Pour la crème à la vanille, je vous propose l'association d'une crème pâtissière plus dense qu'à l'habitude avec une chantilly au mascarpone.

Pour cette chantilly, je ne saurais que trop vous recommander l'utilisation d'un fixateur à chantilly que l'on trouve facilement en grandes surfaces. La crème gardera alors sa tenue bien plus longtemps.



**Temps de préparation** 2 heures

**Temps de cuisson** 25 à 30 minutes pour la pâte et 10 minutes pour la crème

**Temps de réfrigération** 2 à 3 heures



**Pour 6 à 8 personnes**

## POUR LA PÂTE FEUILLETÉE

250 g de farine

70 g de beurre froid coupé en morceaux

125 ml d'eau froide

5 g de sel

200 g de beurre sec pour les tours

Sucre glace pour caraméliser

## POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE

250 ml de lait demi-écrémé

50 g de beurre doux

1 cuillerée à café d'extrait de vanille liquide

30 g de poudre à crème

(ou de fécule de maïs)

50 g de jaunes d'œufs

70 g de sucre

## POUR LA CHANTILLY

### AU MASCARPONE

190 g de crème liquide entière bien froide

150 g de mascarpone bien froid

1 cuillerée à café d'extrait de vanille liquide

2 gousses de vanille de Madagascar  
50 g de sucre

10 g de fixateur à chantilly

200 à 250 g de crème pâtissière refroidie (selon la texture souhaitée)

## Étape 1

Commencez par préparer la crème pâtissière. Vous pouvez la faire la veille. J'ai renforcé la dose de poudre à crème et de beurre pour avoir une crème très dense et assez riche. Elle sera ensuite aérée par la chantilly. Mettez le beurre, le lait, l'extrait de vanille et la moitié du sucre dans une casserole sur feu doux.

## Étape 2

Dans un récipient, mettez l'autre moitié du sucre, les jaunes et la poudre à crème. Fouettez le tout pour blanchir les jaunes.

## Étape 3

Quand le lait bout, versez-le doucement sur les jaunes tout en fouettant. Reversez la préparation dans la casserole sur feu doux et portez-la à ébullition tout en mélangeant. Laissez bouillir 1 minute puis versez la crème pâtissière dans un récipient. Couvrez immédiatement de film étirable pour éviter la formation d'une peau en surface. Laissez refroidir puis mettez au frais.

## Étape 4

Préparez la pâte feuilletée, beaucoup plus simple à préparer qu'on ne l'imagine... Préparez la détrempe en mettant la farine, le sel et le beurre froid coupé en morceaux dans un bol ou dans la cuve de votre robot muni de la feuille. Mélangez jusqu'à avoir une sorte de sable. Ajoutez alors l'eau et mélangez de nouveau rapidement sans excès pour avoir une pâte qui se tient, pas très belle visuellement (cela s'améliore par la suite !). Mettez cette pâte en un rectangle de 2 cm d'épaisseur dans un film étirable. Réservez-la au réfrigérateur pour au moins 2 à 3 heures.

## Étape 5

Sortez votre beurre 1 heure avant de réaliser votre pâte feuilletée.

Tout dépend de la chaleur de votre cuisine.

Sortez la détrempe et mettez-la sur un plan de travail fariné. Étalez-la en un rectangle deux fois plus long que large sur une épaisseur de 6 mm environ. Placez le beurre, coupé en un carré de même épaisseur que vous placerez au centre (1). Rabattez les côtés de détrempe sur le beurre et joignez-les bien ensemble. Tournez la pâte de 90° et commencez à étaler de manière uniforme et régulière avec un rouleau à pâtisserie. Assurez-vous bien que les bords restent droits et parallèles. Rabattez les bords vers le centre en vous assurant bien de leur jointure puis pliez le tout en deux. Vous venez de réaliser un tour double.



Tournez la pâte de 90° puis étalez-la de nouveau. Rabattez encore une fois les bords vers le centre et pliez en deux pour réaliser un nouveau tour double (2). Posez un fil étirable au contact de la pâte et mettez-la au frais pour une demi-heure. Après ce repos, recommencez les mêmes opérations pour lui donner deux nouveaux tours doubles.

#### Étape 6

Préchauffez votre four à 200 °C. Étalez la pâte en un rectangle assez épais puis coupez-la en trois. Étalez chaque petit pâton de pâte en un rectangle de 3 mm d'épaisseur sur un papier sulfurisé. Ne vous souciez pas trop de l'aspect de votre pâte car vous allez couper les bords plus tard. Mettez le papier avec la pâte sur une plaque allant au four et couvrez d'une deuxième plaque perforée (3). Vous pourrez vous passer de cette opération, mais cela va empêcher la pâte de lever trop haut et va donner un mille-feuille trop épais.

#### Étape 7

Enfournez et laissez cuire 25 à 30 min. Si la deuxième plaque se soulève pendant la cuisson, vous pouvez placer un poids dessus. Vous pouvez également ôter la deuxième plaque à mi-cuisson, une fois que la pâte feuilletée s'arrête de gonfler. La pâte doit être uniformément dorée. Faites de même pour les deux autres pâtons.

#### Étape 8

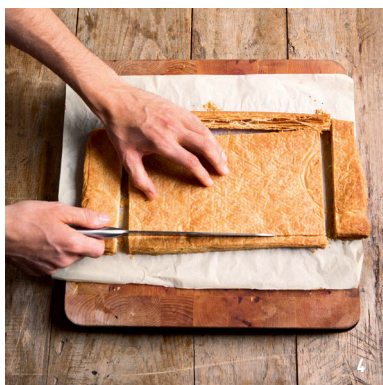
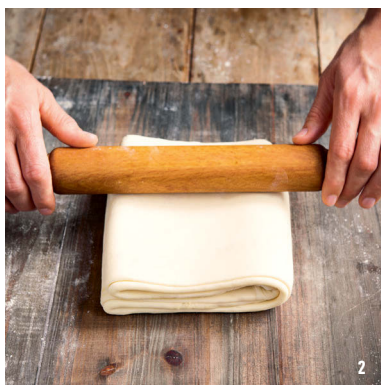
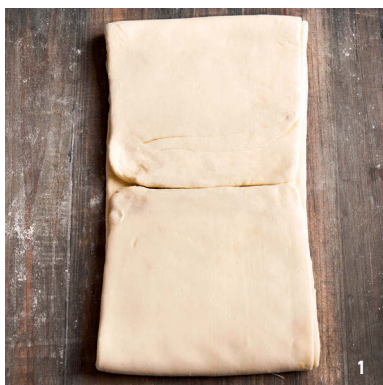
Coupez (4) les plaques de pâte feuilletée cuite à la taille du mille-feuille que vous souhaitez puis saupoudrez-les de sucre glace tamisé (5). Passez les plaques de pâte feuilletée sous le gril de votre four pendant 1 minute pour caraméliser leur surface.

#### Étape 9

Préparez au dernier moment (celui de servir !) la crème vanille. Mettez la crème liquide entière, l'extrait de vanille, le mascarpone et l'intérieur des deux gousses de vanille dans un bol que vous aurez mis au frais. Mélangez le sucre et le fixateur à chantilly. Commencez à fouetter la crème puis ajoutez à mi-parcours le sucre. Faites une chantilly bien serrée. Le risque est très limité de surbattre avec un fixateur à chantilly.

#### Étape 10

Sortez la crème pâtissière et fouettez pour la rendre plus lisse. Pesez 200 à 250 g de cette crème puis ajoutez une petite partie de la chantilly. Mélangez en soulevant le tout avec une maryse comme pour une mousse au chocolat, pour ne pas faire retomber la crème. Ajoutez progressivement le reste de la chantilly en soulevant toujours délicatement. Mettez la crème obtenue (en la goûtant au passage) dans une poche munie d'une douille de 14 mm.



### Étape 10

Mettez une couche de crème sur une première plaque de pâte feuilletée. Vous pouvez mettre de longs boudins ou alors faire des sortes de boules (6). Posez une deuxième plaque de pâte feuilletée et continuez l'opération pour finir avec une pâte feuilletée. Vous pouvez ensuite y mettre du sucre glace avec un pochoir. Le mille-feuille ne souffre pas l'attente ! Vous pouvez le placer au frais mais il faudra le dévorer dans les 2 heures pour être au paroxysme. La pâte sera encore friable car la crème ne l'aura pas encore détremée. Je vous conseille donc de tout préparer en avance et de laisser la crème dans la poche à douille au frais. Au moment de servir, il n'y aura plus qu'à dresser votre gâteau...

N'hésitez pas à faire cette recette avec la pâte feuilletée inversée de la page 270.



# GÂTEAU RENVERSÉ POMMES NOIX ET MIEL

Lorsque j'ai fait ce gâteau en prévision de ce livre, toutes les personnes qui l'ont goûté l'ont trouvé fantastique. Il a une texture vraiment incroyable, moelleuse à souhait, grâce à la pâte composée de pommes cuites et de poudre de noix. Le caramel aux noix apporte sa part de fondant et de croquant. À faire et refaire en automne pour des goûters mémorables !



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** 1 heure



**Pour un gâteau de 22 cm de diamètre**

## POUR LE « CARAMEL » REVISITÉ

160 g de miel  
40 g de sirop d'érable  
80 g de beurre demi-sel  
175 g de noix hachées

## POUR LE GÂTEAU

4 petites pommes cuites  
30 g de beurre demi-sel  
1 cuillerée à soupe de vergeoise brune

## POUR LA PÂTE

150 g de beurre demi-sel fondu  
120 g de sucre roux  
35 g de sirop d'érable  
2 œufs  
1 cuillerée à café de vanille liquide  
75 g de lait demi-écrémé  
240 g de farine  
½ cuillerée à café de cannelle  
en poudre  
70 g de noix en poudre

### Étape 1

Versez le miel, le sirop d'érable et le beurre demi-sel dans une casserole et faites chauffer sur feu doux. Portez à ébullition, puis faites cuire 2 à 3 min. Hors du feu, ajoutez les noix hachées. Mélangez bien. Ce n'est au final pas un vrai caramel à proprement parler.

### Étape 2

Découpez un papier sulfurisé en un carré de 30 à 35 cm de côtés. Posez le papier dans le moule. Il doit bien couvrir le fond et le bord en remontant. Ne coupez pas un papier au diamètre du fond, car le caramel passerait alors en dessous. Le papier doit donc bien remonter sur les bords. Versez tout le caramel dans le fond du papier. Mettez le moule au congélateur le temps de la suite de la recette.

### Étape 3

Épluchez et coupez les pommes en morceaux. Mettez-les à cuire dans une poêle avec le beurre et la vergeoise brune. Mettez à cuire avec un couvercle, sur feu doux, jusqu'à ce que les pommes soient bien moelleuses, environ 15 à 20 min.

### Étape 4

Mélangez le beurre demi-sel fondu mais pas chaud, le sucre roux, le sirop d'érable, les œufs, le lait et la vanille liquide. Terminez avec la farine, la cannelle et la poudre de noix. Je vous confirme que je ne mets pas de levure. Mélangez bien. Ajoutez les pommes cuites et tiédies, sans l'éventuel jus rendu. Mélangez soigneusement.

### Étape 5

Sortez le moule du congélateur, puis versez la pâte sur le caramel aux noix. Faites cuire dans un four préchauffé sur chaleur tournante à 170 °C pendant 50 min à une heure.

Démouler délicatement avant de savourer.

Laissez tiédir 10 à 15 min avant de démouler délicatement, puis de retirer le papier sulfurisé. Si quelques noix restent collées au papier, récupérer-les pour les replacer sur le gâteau. À déguster tiède ou à température ambiante.



# PAVOLVA

Voici un dessert typiquement australien composé d'une meringue craquante à l'extérieur, moelleuse à l'intérieur et d'une crème fouettée. Servie avec des fruits rouges, la pavlova est fraîche et légère. Et avec une belle meringue bien craquante, une chantilly maison à la vanille et au mascarpone, pas trop sucrée et des fruits frais, la pavlova en plus d'être très belle à regarder convient aux plus délicats des palais !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 1 h 15 à 1 h 30



**Pour 6 à 8 personnes**

## POUR LA MERINGUE

4 blancs d'œufs à température ambiante  
220 g de sucre  
10 g de Maïzena  
10 g de vinaigre blanc

## POUR LA CREME FOUETTEE

190 g de crème liquide entière  
160 g de mascarpone  
1 gousse de vanille  
50 g de sucre glace  
Fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles, mûres, groseilles...)

### Étape 1

Préparez tout d'abord la meringue.

Vous pouvez la préparer la veille pour gagner du temps. Mettez les blancs d'œufs dans un bol et montez-les en neige. Ajoutez progressivement le sucre à mi-parcours puis fouettez en neige très ferme. Prenez un peu de meringue dans les doigts : vous ne devez plus sentir les cristaux de sucre. Mélangez dans un petit bol le vinaigre blanc et la Maïzena puis versez ce liquide dans la meringue. Continuez de battre encore 2 à 3 min.

### Étape 2

Préchauffez votre four à 160 °C.

Sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé, posez un cercle à mousse (haut de 5 cm) de 18 à 20 cm de diamètre. Versez la meringue et faites-la venir sur le bord intérieur du cercle. Créez des vagues avec une spatule pour la rendre assez irrégulière. Retirez le cercle. La meringue est donc bien ronde. Vous pouvez vous passer du cercle en dessinant au crayon sur le papier, le cercle que vous souhaitez. Il suffira alors de « tartiner » la meringue à la spatule à l'endroit voulu.

### Étape 3

Enfournez et baissez tout de suite la température du four à 110-120 °C. Laissez cuire 1 h 15 à 1 h 30. Vérifiez bien que la meringue ne se colore pas trop, mais soit bien dure en surface. Sortez-la et laissez-la reposer jusqu'au moment du service.

### Étape 4

Pour la crème fouettée, mettez la crème liquide, le mascarpone et le bol au frais pendant 1 heure. La chantilly ne montera que mieux. Videz la gousse de vanille et mettez son contenu, la vanilline, dans la crème, ainsi que le sucre glace. Commencez à fouetter le tout jusqu'à ce que vous puissiez voir les traces du fouet dans la chantilly.

### Étape 5

Placez la meringue dans un plat de service et garnissez de chantilly à la spatule, toujours de manière irrégulière, pour épouser les volutes de la pavlova. Parsemez des fruits rouges choisis et servez immédiatement.

# TARTE AUX FRAISES

Lorsque la saison des fraises arrive, c'est le moment d'en faire des tartes !

Un peu de vanille, des fragrances de fraises bien soutenues, une pâte sucrée aux accents d'amandes et de beurre frais... et surtout, à l'intérieur, une crème de pistache qui sent bon le kirsch !

On sait que les beaux jours arrivent.



**Temps de préparation** 1 heure

**Temps de cuisson** 30 mn

**Temps de réfrigération** 3 à 12 h



**Pour 6 personnes**

LA CREME PATISSIERE  
PEUT SE FAIRE LA VEILLE

1 demi-recette de pâte sucrée  
page 372

POUR LA CREME DE PISTACHE

50 g de beurre doux fondu

50 g de poudre de pistache

50 g de sucre glace

5 g de poudre à crème (ou de Maïzena)

30 g d'œuf

10 g de spiritueux au kirsch à 18°

POUR LA CREME PATISSIERE

250 ml de lait demi-écrémé

25 g de beurre doux

25 g de poudre à crème  
(ou de Maïzena)

50 g de jaunes d'œufs

60 g de sucre

1 pincée de vanille en poudre

250 g de fraises fraîches

Un peu de pâte de pistache  
(page 19) pour décorer

## Étape 1

Commencez par préparer la crème pâtissière la faire la veille pour qu'elle soit bien froide au moment de son utilisation.

Mettez les 50 g de jaunes d'œufs dans un récipient avec la vanille en poudre, la moitié du sucre et la poudre à crème. Mélangez au fouet. Faites bouillir le lait avec l'autre moitié du sucre et le beurre. Quand le lait bout, versez-le en filet sur le mélange jaunes-poudre à crème tout en fouettant. Mélangez bien puis reversez cette préparation dans la casserole. Remettez à cuire sur feu doux. Laissez bouillir 3 à 4 min, toujours en mélangeant vivement. Versez la crème pâtissière dans un plat puis couvrez d'un film étirable directement au contact. Laissez refroidir complètement puis placez au réfrigérateur pour 3 heures ou pour une nuit entière.

## Étape 2

Le jour même, étalez votre pâte sur 2 ou 3 mm d'épaisseur puis foncez un cercle de 18 cm sur 2,5 de hauteur, comme indiqué dans la recette de pâte sucrée page 372. Mettez le cercle foncé de pâte au frais.

Préchauffez votre four sur 180 °C.

## Étape 3

Préparez la crème de pistaches. Dans un bol, mettez la poudre de pistache, le sucre glace, la Maïzena et le beurre mou. Ajoutez le kirsch fantaisie et les 30 g d'œuf puis mélangez au fouet. Versez la crème d'amande dans le cercle.

## Étape 4

Enfournez la tarte pour une trentaine de min. Il faut adapter le temps de cuisson à ce que vous voyez. La tarte doit être bien dorée dessus et dessous. Laissez refroidir sur une grille à pâtisserie.

## Étape 5

Dans un grand bol, mettez la crème pâtissière bien froide puis fouettez la pendant 1 ou 2 min pour bien la lisser et l'assouplir. Elle va en plus devenir bien brillante. Versez-la dans la tarte sur la crème de pistaches.

## Étape 6

Coupez les fraises en deux en enlevant la queue puis placez-les joliment sur la tarte. Pour la servir et décorer, je mets d'un peu de pâte de pistache maison que j'effrite entre les doigts.

Mettez au frais jusqu'au moment de servir.



# DUTCH BABY AUX MYRTILLES, RICOTTA ET CITRON

J'ai rapporté de voyage à Seattle l'envie de réaliser des dutch babies ! Il s'agit d'une sorte de pancake épais, cuit à la poêle puis au four. Je suis allé au Tilikum Place Café de Seattle, réputé pour servir le meilleur dutch baby. En voici une version aux myrtilles et ricotta au citron. Il n'y a presque pas de sucre dans la pâte, il faudra donc sucrer à la fin avec un peu de sucre glace, mais surtout arroser de sirop d'érable ! Le nom vient probablement de la déformation de « deutsch » qui signifie allemand en allemand, car il y a de grandes chances que cela vienne à l'origine des crêpes allemandes, les pfannkuchen. Cette recette est prête très rapidement et sera parfaite pour un petit déjeuner ou un brunch savoureux !



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 20 à 25 mn



**Pour 2 dutch babies de 16 cm  
ou une seule de 22 cm**

**RICOTTA CITRONNÉE**  
150 g de ricotta  
1 citron non traité

**POUR LA PÂTE**  
2 œufs  
30 g de sucre  
380 g de lait demi-écrémé  
110 g de farine

50 g de beurre demi-sel  
150 g de myrtilles ou à votre goût  
Sirop d'érable et sucre glace  
pour servir

## Étape 1

Mélangez la ricotta avec le zeste d'un quart de citron, ou plus si vous souhaitez !

Pour la pâte, mélangez les œufs avec le sucre et un peu de lait des 380 g, puis la farine pour éviter les grumeaux. Alternez ensuite entre farine et lait, en mélangeant bien à chaque fois.

## Étape 2

Versez du beurre demi-sel par poêle (25 g en gros) sur feu modéré. Quand il est bien fondu et commence à crépiter, versez la moitié de la pâte par poêle. Laissez saisir dans le fond puis ajoutez 2 ou 3 cuillerées à soupe de ricotta au citron.

## Étape 3

Transférez les poêles sur une plaque à pâtisserie allant au four et ajoutez-y des myrtilles. Enfouez à 200 °C à chaleur tournante et laissez cuire 20 à 25 min en surveillant. Les dutch babies vont gonfler puis retomber après cuisson.

Dressez avant de les dévorer.

Saupoudrez de sucre glace, arrosez de sirop d'érable à votre goût, puis dégustez-les encore bien chaudes !

### Quelques conseils

Pour cette recette, il faut pendre des poêles allant au four, donc pas de manches en bois ! Je suis resté fidèle à la version que j'ai goûtée à Seattle et j'ai acheté la marque Lodge. Attention car c'est de la fonte, et il faut bien les sécher puis les huiler à l'intérieur pour éviter la rouille après chaque utilisation. Vous pourrez bien sûr prendre un moule à gâteau : deux de 16 ou un seul de 22 cm.



# SABLÉS GÉANTS FOURRÉS AU PRALINÉ OU AUX NOIX

Depuis toujours, je suis attiré par les bonnes choses, et plus c'est riche, plus mon cerveau essaie de me rendre coupable, mais rien n'y fait. Comment peut-on résister devant un pareil gâteau, la mission relève presque de l'impossible. J'ai découvert ces sablés dans une pâtisserie à Paris lorsque j'avais 17 ans. Je suis resté scotché devant la vitrine. Je trouvais toute la diversité que j'affectionne tant, des sablés énormes, tous plus fous les uns que les autres avec des fourrages parfaits : praliné crémeux au chocolat, des noix au caramel ou des framboises. Ils sont restés gravés dans ma mémoire ! J'ai décidé un jour d'essayer de les faire à la maison et de reproduire ce que j'aimais tant. Bien sûr, si ces sablés vous semblent trop grands, vous pourrez diviser la recette par deux et couper de plus petites parts, mais à mon sens, c'est leur démesure qui éveille en nous l'excitation d'un plaisir coupable et interdit, plein de délices.



## Temps de préparation de la pâte

20 minutes

+ 1 heure de repos au frais

## Temps de préparation de l'ensemble

1 heure

## Temps de cuisson

30 minutes par plaque de sablés



## Pour 12 sablés géants fourrés au praliné (une plaque de 27 x 36 cm)

### POUR LA PÂTE SUCREE

85 g de poudre d'amande

240 g de sucre glace

580 g de farine

400 g de beurre doux en morceaux

135 g d'œuf battu

### POUR LA GARNITURE PRALINEE

120 g de beurre doux

120 g de chocolat au lait

720 g de praliné



## Temps de préparation

20 minutes

## Temps de cuisson

15 minutes pour le caramel

## Temps de réfrigération

2 heures



## Pour 12 sablés géants fourrés aux noix

1 pâte sucrée

240 g de sucre glace

60 g de sirop de glucose

50 g d'eau

150 g de crème liquide entière

150 g de beurre doux

300 g de noix hâchées

## Étape 1 - Sablés géants fourrés au praliné

Mettez la poudre d'amande, le sucre glace, la farine et le beurre froid en morceaux dans le bol du pétrisseur. Sablez le mélange pour incorporer le beurre avec la feuille du robot ou bien à la main. Ajoutez l'œuf préalablement battu. Mélangez juste assez pour incorporer celui-ci, mais pas plus. Ramenez la pâte en boule puis laissez-la reposer 1 heure au frais. Coupez-la ensuite en deux parts égales. Étalez la pâte sur 4 mm d'épaisseur à la dimension d'une plaque de votre four, en général 30 x 40 cm. Coupez l'excédent pour obtenir juste la dimension de la plaque. Mettez cette pâte sur une plaque de même dimension à bord évasé et laissez-la reposer au frais au moins 1 heure. Faites de même avec la deuxième moitié de pâte. Enfourez à 180 °C pendant 15 minutes. Sortez la plaque du four puis passez de l'œuf battu au pinceau sur la surface de la pâte précuite. Rayez la surface avec une fourchette. Si vous mettez la dorure avant la première cuisson, la pâte risque de se briser au niveau des rayures, car la dorure a une tendance à se rétracter et donc à créer une tension en surface. Remettez le tout au four pour 10 à 15 minutes. Il faut que la pâte soit uniformément dorée. Faites cuire ensuite la deuxième plaque.

## Étape 2

Laissez refroidir les plaques de pâte sucrée. Faites fondre ensemble le beurre et le chocolat au lait. Ajoutez le praliné en pâte en mélangeant bien. Posez une plaque de pâte cuite en réservant la plus jolie pour la placer sur le dessus et versez tout le praliné au chocolat. Étalez avec une raclette ou une spatule de la façon la plus uniforme possible. Posez ensuite délicatement le deuxième fond de pâte coupé sur le dessus. Mettez au frais pendant 20 minutes, le temps que le praliné durcisse un peu et soit plus facile à couper. Tranchez les côtés pour égaliser la bordure puis coupez les sablés en 12 parts égales de 9 x 9 cm. Conservez ces sablés géants dans une boîte à l'abri de l'humidité.

## Sablés géants fourrés aux noix

Mettez le sucre et le sirop de glucose dans une casserole avec l'eau et portez à ébullition jusqu'à ce que le sirop jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur caramel. Hors du feu, ajoutez la crème liquide et le beurre. Mélangez bien puis replacez la casserole sur feu doux. Portez le caramel à 112 °C. Ajoutez les noix hachées et versez le tout dans un récipient. Laissez le caramel refroidir. Versez la totalité du caramel aux noix sur un sablé de 30 x 40 cm puis posez le second sablé délicatement. Mettez le tout au frais pendant 2 heures avant de couper en 12 larges parts.





# TARTE AUX NOIX DE PÉCAN

Un véritable péché de gourmandise. Cette tarte, typiquement américaine, associe à la perfection des contrastes de textures : une pâte croustillante, un intérieur moelleux, dense et riche et des noix de pécan craquantes. Je vous propose ici ma version qui incorpore du sirop d'érable. La seule difficulté de cette tarte est de trouver le sirop de maïs. Vous le trouverez dans les épiceries américaines ou encore plus facilement sur des sites spécialisés sur internet. C'est grâce à ce sirop que la tarte a cet intérieur si particulier.



**Temps de préparation** 35 mn  
**Temps de cuisson** 35 à 40 mn



**Pour 6 personnes**

**POUR LA PÂTE SUCREE**

1 demi-recette de pâte sucrée  
(voir page 372)

**POUR L'APPAREIL AUX NOIX DE PECAN  
ET SIROP D'ERABLE**

3 œufs

40 g de beurre doux fondu

170 g de vergeoise brune

15 g de farine

1 cuillerée à café d'extrait  
de sirop d'érable (facultatif)

240 g de sirop de maïs

100 g de sirop d'érable

190 g de noix de pécan

## Étape 1

Étalez la pâte sucrée sur 2 à 3 mm d'épaisseur et foncez un cercle à pâtisserie de 20 cm de diamètre pour 2,5 cm de hauteur, posé sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Faites bien attention de réaliser un angle droit dans l'angle du cercle avec la plaque. Coupez l'excédent de pâte avec un couteau en allant de l'intérieur (du cercle) vers l'extérieur avec un geste bref.

## Étape 2

Préchauffez le four à 180 °C.

Pendant ce temps, préparez l'appareil aux noix de pécan. Mettez tous les ingrédients sauf les noix de pécan dans un bol. Mélangez bien au fouet pour tout incorporer puis ajoutez en dernier les noix.

## Étape 3

Piquez le fond de pâte avec une fourchette, puis versez l'appareil aux noix de pécan.

## Étape 4

Enfournez la tarte pour une quarantaine de min. Elle va gonfler de manière étonnante ! C'est d'ailleurs un bon moyen de savoir si la tarte est cuite : la pâte doit être bien dorée et le dessus bien gonflé et craquelé.

## Étape 5

À la sortie du four, décernez avec prudence. Transvasez la tarte sur une grille à pâtisserie puis laissez-la refroidir. Elle va alors dégonfler et prendre sa forme définitive.

Dégustez tiède avec une boule de glace vanille et de la crème fouettée ou alors bien fraîche à la sortie du réfrigérateur ! Elle restera croustillante pendant au moins 48 heures.



# GÂTEAUX CRUS AUX NOIX DE PÉCAN

Après avoir découvert les gâteaux crus, j'ai eu envie d'en réaliser plusieurs versions. Le gros avantage de cette recette est que l'on peut lui donner la forme que l'on veut et se servir de divers moules que l'on trouve aujourd'hui dans le commerce ou sur internet. Un moment au congélateur pour figer la crème et c'est fait !

On commence en général par en couper une petite tranche, intrigué par la texture et la saveur, mais on s'aperçoit vite que le gâteau est sérieusement entamé à force d'y revenir, tellement il est délicieux.



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de refroidissement au congélateur**  
3 heures

**Temps de repos au frais** 2 heures,  
le temps de dégeler



**Pour 6 personnes**

## BASE

120 g d'amandes  
120 g de dattes dénoyautées

## CRÈME

70 g de sirop d'érable  
100 g de sirop d'agave  
200 ml de lait d'amande  
180 g de noix de cajou  
100 g de noix de pécan  
115 g de beurre de cacao fondu

## Étape 1

Préparez tout d'abord la base.

Mettez-les amandes (avec leur peau) et les dattes dénoyautées dans votre mixeur. Réduisez le tout en poudre très fine qui, une fois pressée entre les mains, peut se former en pâte.

## Étape 2

Pour la crème, versez le sirop d'érable, le sirop d'agave, le lait d'amande et les noix de cajou et de pécan dans un blender. Mixez pour obtenir une crème homogène. Ajoutez alors le beurre de cacao fondu puis mixez de nouveau.

## Étape 3

L'avantage de cette recette est que vous pouvez la verser dans n'importe quel type de moule. J'ai pris ici des moules en silicone avec la jolie forme douce que vous voyez en photo. Remplissez les moules choisis et placez le tout au congélateur pour 3 heures.

Au bout de ce temps, la crème est dure et peut se démouler facilement. Gardez-la démoulée sur un plat au réfrigérateur cette fois.

## Étape 4

Étalez la pâte d'amandes-dattes entre deux feuilles de papier sulfurisé. Découpez-la au couteau à la forme choisie pour la placer sous la crème. J'ai coupé ici en carré pour servir de socle à la forme en coussin de la crème aux noix de pécan.

Placez une demi-noix de pécan sur la crème prise, puis replacez au frais jusqu'au moment de servir (la crème doit avoir eu le temps de dégeler). Faites de même pour tous les gâteaux individuels. Vous pouvez bien évidemment réaliser un grand gâteau de 20 cm en procédant de la même façon que pour le gâteau cru à l'orange et aux canneberges page 246 en utilisant un moule à charnière.



# CAKE VÉGÉTALIEN AUX FRUITS SECS

J'ai connu ce cake délicieux aux fruits dans le magasin bio à côté de chez moi.

J'ai eu envie de faire ma version en procédant comme d'habitude, à l'instinct et surtout en le faisant sans œuf ni beurre pour le rendre végétalien. Le résultat est comme j'aime, riche, dense et moelleux à la fois. Il est rempli de bonnes choses : des noisettes, des amandes, des raisins secs, un peu de sirop d'agave et une touche d'huile d'olive et d'huile d'argan, le tout à la farine demi-complète. Il sera parfait pour une pause saine : en randonnée, à la plage, au goûter et même au petit déjeuner.



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de cuisson** 1 h 30



**Pour un cake de 20 cm de long**

90 g de figues séchées  
(mais un peu moelleuses)  
20 g d'huile d'olive  
35 g d'huile d'argan  
(ou 35 g d'huile d'olive)  
120 g de sirop d'agave  
260 g d'eau  
330 g de farine demi-complète T110  
½ cuillerée à café de levure chimique  
75 g de noisettes  
75 g d'amandes  
170 g de raisins secs  
¼ de cuillerée à café de sel

## Étape 1

Mettez les figues séchées sans leurs pédoncules, avec les huiles, le sirop d'agave et un peu d'eau prélevée sur les 260 g. Si vous n'avez pas d'huile d'argan, mettez simplement 55 g d'huile d'olive en tout.

Mixez jusqu'à ce que cela donne une pâte où l'on ne voit plus de figues.

## Étape 2

Versez la farine complète dans un grand bol, ajoutez le sel et la levure chimique. Versez la totalité de la pâte aux figues. Versez le reste de l'eau petit à petit pour éviter la formation de grumeaux. Ajoutez les amandes, les noisettes et les raisins secs. Mélangez soigneusement, la pâte est prête.

## Étape 3

Préparez votre moule en le chemisant de papier sulfurisé. Incisez le dessus de la pâte en longueur avec un couteau et versez un petit filet d'huile d'olive. Cela va permettre à la pâte de gonfler précisément à cet endroit-là. Faites cuire à 170 °C (th. 5-6) pendant 1 h 30. Il faut adapter la cuisson à votre four.

Démoulez sur une grille à pâtisserie puis recouvrez-le de film ou d'un linge pour éviter son dessèchement. Vous pourrez ensuite le conserver plusieurs jours bien emballé.

# BLONDIES FOURRÉS CHOCOLAT

Les blondies oui, mais pourquoi pas une version fourrée au chocolat ? Une pâte riche, dense, beurrée, prête à combler les désirs d'une petite touche sucrée pour le goûter. Cette recette est très simple, mais il faudra tout de même vous appliquer pour que les couches soient les plus uniformes possibles. Le résultat sera à la hauteur de vos attentes ! Je vous conseille de les cacher pour ne pas succomber à l'envie d'y piocher à chaque petit coup d'œil furtif !



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 25 à 30 mn



**Pour un moule carré de 20 cm de côté  
ou circulaire de 22 cm de diamètre**

## FOURRAGE CHOCOLAT

245 g de chocolat noir ou au lait  
120 g de lait concentré sucré  
40 g de beurre demi-sel

## POUR LA PÂTE À BLONDIE

150 g de beurre demi-sel fondu  
230 g de vergeoise blonde  
60 g d'œuf  
1 cuillerée à café de vanille liquide  
165 g de farine

### Étape 1

Mettez le chocolat coupé en petits morceaux, le lait concentré sucré et le beurre demi-sel dans une casserole sur feu très doux. Mélangez continuellement. Vous verrez que le tout devient grumeleux, mais pas d'inquiétude, tout revient dans l'ordre à la fin de la recette.

Mettez de côté.

### Étape 2

Versez le beurre demi-sel fondu et la vergeoise blonde dans la cuve de votre robot muni de la feuille, ou dans un récipient. Mélangez jusqu'à obtenir une crème. Ajoutez les 60 g d'œuf, la vanille et mélangez de nouveau. Versez la farine et mélangez jusqu'à avoir une pâte homogène.

### Étape 3

Chemisez de papier sulfurisé un moule carré de 20 cm de côté, ou un moule circulaire de 22 cm de diamètre. Versez la moitié de la pâte (environ 300 g) dans le moule et étalez le plus uniformément possible à la cuillère. Cela va donner une faible épaisseur, c'est du coup ce qui prend le plus de temps.

### Étape 4

Laissez reposer. Mettez au congélateur 20 min pour durcir la pâte dans le moule, puis mettez le fourrage chocolat et étalez-le également le plus possible en une couche uniforme. Placez à nouveau au congélateur pour durcir la couche chocolat. Terminez avec la dernière couche de pâte et maintenant vous le savez : il faut que le tout soit uniforme.

### Étape 5

Faites cuire 25 min à 175 °C préchauffé sur chaleur tournante. La pâte doit juste se saisir sur le dessus, mais pas plus. Ne faites pas surcuire le gâteau.

Laissez refroidir avant de couper en parts alléchantes.



# BLONDIES AU BEURRE NOISETTE, CHOCOLAT BLANC ET NOIX DE MACADAMIA

Comme des brownies, mais sans chocolat noir, les blondies sont une invitation au péché. Alors en plus, quand le beurre est en fait un beurre noisette bien coloré et parfumé, qu'il y a des noix de macadamia grillées et du chocolat blanc, cela devient de la gourmandise à l'état pur !  
Moelleux à souhait avec des morceaux croquants, que demander de plus ?



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de cuisson** 25 mn



**Pour un moule carré de 20 cm de côté**

175 g de beurre demi-sel  
295 g de vergeoise blonde  
2 œufs  
2 cuillerées à café de vanille liquide  
265 g de farine  
135 g de noix de macadamia  
135 g de pépites de chocolat blanc

## Étape 1

Mettez le beurre demi-sel dans une petite casserole. Portez-le à ébullition puis laissez-le cuire 2 à 3 minutes pour qu'il se colore joliment et prenne une bonne odeur de noisette. Ne le brûlez surtout pas ! Arrêtez le feu puis versez directement dans la casserole la vergeoise blonde et mélangez bien. Laissez tiédir dans la casserole.

## Étape 2

Pendant ce temps, passez les noix de macadamia au four préchauffé sur chaleur tournante à 170 °C pendant 10 à 12 minutes pour les colorer légèrement. Mettez-les de côté.

## Étape 3

Versez le contenu de la casserole dans un récipient et ajoutez-y les œufs et la vanille. Mélangez bien puis terminez avec la farine, les noix de macadamia grillées et les pépites de chocolat blanc. Mélangez bien pour avoir une pâte homogène.

## Étape 4

Versez dans le moule chemisé de papier sulfurisé puis faites cuire 25 minutes à 175 °C sur chaleur tournante. Laissez refroidir avant de démouler et de couper en morceaux.





# BABKA NEW-YORKAISE À LA CANNELLE

Si vous allez à New-York, vous verrez que la folie des babkas a lieu depuis un moment et que certaines boutiques sont de véritables institutions en la matière. L'une d'elles, Oneg Bakery, propose une babka dont la pâte ne contient pas de beurre, mais de l'huile et une garniture riche en cannelle. Je m'en suis inspiré librement pour composer ma propre babka à l'huile. Pour avoir un enroulement maximal, j'étale la pâte sur la plus grande surface possible, mais adaptez sans problème la recette à votre cuisine.

Un délice en petites tranches à l'heure du thé ou même au petit déjeuner.



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de pousse** 24 heures  
**Temps de cuisson** 50 mn



**Pour un moule à cake de 28 cm**

## POUR LA PÂTE

500 g de farine T55  
 3 g de levure déshydratée  
 130 g huile neutre  
 115 g de sucre semoule  
 60 g d'œuf  
 Sel  
 140 g d'eau

## POUR LA GARNITURE

1 œuf  
 75 g d'huile neutre  
 300 g de vergeoise brune  
 25g de cannelle

### Étape 1

Mettez tous les ingrédients de la pâte dans la cuve de votre robot muni du crochet pétrisseur. Pétrissez 15 min jusqu'à avoir une pâte lisse.

### Étape 2

Mettez un film étirable au contact puis reposez une journée à température ambiante. Pas d'inquiétude, la levure ne peut pas mourir et la pâte ne va pas surgonfler. Avec sa consistance, elle gonflera très lentement et sera prête le lendemain.

### Étape 3

Le lendemain, préparez votre garniture en mélangeant tous les ingrédients dans un petit récipient.

### Étape 4

Étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné sur une surface de 90 x 40 cm.

### Étape 5

Étalez la garniture sur toute la surface, puis roulez sur la largeur pour avoir un boudin de 40 cm de largeur.

### Étape 6

Huiliez généreusement la pâte en surface puis allongez le boudin obtenu sur 70 cm.

### Étape 7

Coupez les extrémités, coupez en deux puis faites une tresse à deux brins.  
Torsadez autant que possible.

### Étape 8

Placez dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé puis laissez pousser à température ambiante pendant 1 h 30 à 2 heures. Pas besoin de passer une dorure sur cette babka.

### Étape 9

Faites cuire 50 min à 165 °C sur chaleur tournante.  
Laissez tiédir avant de démouler et dégustez la babka refroidie.

# BABKA À LA PISTACHE ET FLEUR D'ORANGER, MÉTHODE YUDANE

Depuis quelque temps, c'est la folie des babkas. Il faut dire qu'elles représentent tout ce que l'on aime quand on est de vrais gourmands comme moi ! Une brioche bien moelleuse, garnie d'une saveur toujours alléchante.

Je vous propose une adaptation à ma sauce avec la méthode au yudane qui donne une consistance incroyable. La texture s'en retrouve changée à un point formidable. N'hésitez pas à changer la garniture par ce que vous aimez le plus, mais l'association pistache fleur d'oranger est toujours une franche réussite.



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de pousse** une nuit au frais  
**Temps de cuisson** 45 mn



Pour un moule à cake de 28 cm

**POUR LE YUDANE**  
 95 g de farine T55  
 95 g d'eau bouillante

**PÂTE A BABKA**  
 605 g de farine T55  
 1 sachet levure  
 La totalité du yudane  
 110 g de sucre  
 45 g d'huile  
 235 g de lait écrémé  
 3 cuillerées à soupe d'eau  
 de fleur d'oranger  
 100 g de beurre

**POUR LA GARNITURE**  
 200 g de pâte de pistache  
 100 g de crème épaisse  
 150 g de pistaches grillées  
 concassées

## Étape 1

Versez l'eau bouillante sur la farine dans un récipient. Mélangez vivement à la cuillère pour avoir une pâte homogène. Pétrissez ensuite à la main sur le plan de travail pour avoir une pâte lisse et soyeuse, très malléable.

## Étape 2

Mettez tous les ingrédients de la pâte, dont le yudane, sauf le beurre dans la cuve du robot et mélangez avec le crochet pétrisseur. Quand la pâte est homogène, ajoutez le beurre. Cette fois laissez pétrir pendant 9-10 min. La pâte doit être lisse.

## Étape 3

Mettez un film étirable au contact de la pâte puis laissez pousser au réfrigérateur une nuit entière.

## Étape 4

Après ce temps, la pâte est bien froide et gonflée. Mettez-la sur un plan de travail fariné. Écrasez-la à la main pour la dégazer, puis étalez-la finement sur une surface de 45 x 75 cm. Si le rectangle n'est pas parfait, ce n'est pas grave.

## Étape 5

Mélangez soigneusement la pâte de pistache à la crème. Si vous trouvez de la pâte à tartiner à la pistache, remplacez la pâte de pistache et la crème par 300 g de cette pâte à tartiner. Étalez bien la pâte à tartiner sur toute la surface puis parsemez de pistaches grillées concassées.

## Étape 6

Enroulez dans la largeur pour avoir un boudin de 45 cm, puis huilez la surface. De cette façon vous allez pouvoir allonger en étirant la longueur à 70 cm.

## Étape 7

Coupez en deux le boudin et torsadez en une tresse à deux brins autant que possible, puis placez dans le moule garni de papier sulfurisé.

## Étape 8

Laissez pousser 1 heure à 1 h 30 avant de faire cuire pendant 45 à 50 min dans un four préchauffé sur mode ventilé à 165 °C. Dès la sortie du four, recouvrez d'un ou deux torchons propres pour conserver un maximum d'humidité. Laissez tiédir avant de démouler.



# MACARONS À LA GANACHE MERVEILLEUSE VANILLE OU FLEUR D'ORANGER

Je vous livre ici la recette que je gardais secrète depuis des années.

Ce sont des proportions toutes bêtes en définitive, mais qui changent tout. De plus elle peut se décliner à l'infini. Ici, je vous la propose en version vanille ou fleur d'oranger, mais vous pourrez y mettre de l'arôme concentré à la rose, au jasmin par exemple. Quelques précisions sur les ingrédients que j'utilise.

Je prends le parti qu'aujourd'hui, où que l'on habite, on peut tout trouver sur la toile.

En ce qui concerne le chocolat blanc, ne l'achetez pas au supermarché. Pour avoir une merveilleuse ganache, autant prendre un produit de très bonne qualité. Je mets de la couverture ivoire, un chocolat professionnel que plusieurs marques proposent et qui se présente en pistoles ou en grosses pépites.

La couverture ivoire se trouve en général par paquet de 1 kg ou 3 kg.

Et se révèle finalement moins chère au poids que la tablette de chocolat blanc.



**Temps de préparation** 15 mn

**Temps de cuisson** 5 mn

**Temps de réfrigération** 3 heures

**Temps de repos** 12 à 24 heures



**Pour environ 30 macarons garnis**

**POUR LA GANACHE**

**MERVEILLEUSE VANILLE**

200 g de couverture ivoire

100 g de beurre doux

100 g de crème liquide entière

1 gousse de vanille

1 cuillerée à soupe d'extrait de vanille concentré (400)

**POUR LA GANACHE**

**MERVEILLEUSE FLEUR D'ORANGER**

200 g de couverture ivoire

100 g de beurre doux

100 g de crème liquide entière

11 gouttes d'arôme concentré

de fleur d'oranger

1 goutte de colorant liquide bleu

Commencez par préparer vos coques (voir p. 374).

## Étape 1

Que ce soit pour la ganache vanille ou fleur d'oranger, la méthode est la même. Dans un grand bol, mettez vos 200 g de couverture ivoire.

## Étape 2

Dans une petite casserole, mettez la crème liquide entière et le beurre doux coupé en petits morceaux. Ajoutez également le parfum : la gousse de vanille fendue et vidée dans la crème avec l'extrait de vanille concentré, ou les 11 gouttes d'arôme concentré. Mettez la casserole sur feu doux. Le beurre doit avoir eu le temps de fondre avant que la crème n'arrive à frémissement. Si la crème bout alors qu'il y a encore plein de morceaux de beurre, cela ne va pas convenir pour la ganache car on va devoir monter encore plus en température la crème pour que le beurre fonde. En versant la crème trop chaude sur la couverture ivoire, cela risque de faire « trancher » la ganache comme une mayonnaise ratée. Il faut donc bien prendre son temps.

## Étape 3

Lorsque la crème arrive à frémissement léger, versez ce liquide progressivement sur la couverture ivoire. Raclez bien ce qu'il y a dans la casserole avec une maryse. Commencez à mélanger au centre avec celle-ci. La crème doit commencer à devenir opaque, un peu translucide et bien lisse ; à ce moment, vous pouvez commencer à mélanger de plus en plus vers le bord du bol.

Pour la vanille, vous pouvez laisser la gousse de vanille et pour la ganache fleur d'oranger, c'est le moment d'ajouter la goutte de colorant bleu. Celle-ci va donner une magnifique couleur vert très pâle qui va encore s'éclaircir en refroidissant.

## Étape 4

Versez la ganache obtenue dans un petit plat puis couvrez sans tarder de film alimentaire, directement au contact. Cela évitera qu'une peau se forme à la surface. Mettez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures. C'est le temps nécessaire pour que la ganache se raffermisse.



**Étape 5**

Décollez le film alimentaire. Celui-ci va partir comme un décalcomanie. Prenez le temps de prélever un peu de ganache avec une cuillère pour constater sa tendresse et son goût !

**Étape 6**

Mettez-la dans une poche munie d'une douille de 14 mm (suffisamment large pour qu'elle puisse sortir sans souci et sans avoir besoin de trop presser la poche, ce qui aurait pour effet de la faire éclater). Remplissez vos macarons puis collez-les deux à deux. Mettez immédiatement au frais dans une boîte parfaitement hermétique pour éviter que les macarons n'absorbent les odeurs du réfrigérateur.

**Étape 7**

Laissez reposer les macarons pendant au moins 12 à 24 heures avant de les déguster. Vous pouvez bien sûr congeler les macarons, mais dans ce cas, je préconise de les laisser décongeler dans leur boîte hermétique, car sinon, ils risquent de capter l'humidité ambiante.

**Note de Bernard**

Pour la vanille, je mets une gousse mais également un extrait de vanille concentré à 400 g par litre. Vous la trouverez en boutiques spécialisées (boutiques physiques ou en ligne). C'est un concentré à base de vanille naturelle bien plus puissant que ceux que l'on rencontre habituellement. Vous pouvez choisir la méthode de macarons que vous souhaitez (meringue française ou italienne), mais pensez à ajouter un peu de vanille (une pointe de couteau) en poudre (ou l'intérieur d'une gousse) dans la pâte pour les macarons vanille, et 3 gouttes d'arôme pour les macarons fleur d'oranger.

# MACARONS AU CITRON



**Temps de préparation** 45 mn  
**Temps de cuisson** 10 à 15 mn  
**Temps de refroidissement** 1 heure  
**Temps de repos** 12 à 24 heures



**Pour une trentaine de macarons**

1 recette de macarons  
 de base à la meringue française  
 ou italienne  
 1 pointe de couteau  
 de colorant jaune d'œuf en poudre

**POUR LA GARNITURE AU CITRON**

1 œuf  
 170 g de jus de citron  
 190 g de beurre  
 110 g de sucre  
 20 g de fécule de maïs  
 le zeste d'un citron non traité  
 1 feuille de gélatine  
 40 g de poudre d'amande

Commencez par préparer vos coques (voir p. 374).

## Étape 1

Faites cuire vos macarons, dans lesquels vous aurez ajouté une pointe de colorant « jaune d'œuf » en poudre dans les blancs montés en neige. Ajoutez 1 ou 2 min de cuisson supplémentaire pour les rendre encore plus résistants à la garniture citron.

## Étape 2

Préparez la crème au citron. Faites tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide. Dans un récipient, grattez le zeste d'un citron et pressez 170 g de jus. Mélangez l'œuf, la fécule de maïs et le sucre dans un bol de façon à obtenir une sorte de crème homogène. Ajoutez le jus de citron et le zeste et versez le tout dans une casserole sur feu doux. Faites chauffer toujours en mélangeant avec une cuillère. Quand la crème commence à épaissir et à bouillir, retirez-la du feu et ajoutez la feuille de gélatine essorée. Laissez tiédir jusqu'à 50 °C puis ajoutez le beurre coupé en morceaux tout en mélangeant. Quand le beurre est bien incorporé, ajoutez enfin la poudre d'amande.

## Étape 3

Versez la crème dans un récipient et placez un film étirable directement au contact. Laissez refroidir complètement la crème.

## Étape 4

Mettez-la ensuite dans une poche munie d'une douille de 14 mm et garnissez les coques de macarons deux à deux. Refermez doucement en pressant pour faire venir la crème au bord de la coque pour obtenir de beaux macarons. Mettez tout de suite vos macarons au frais pour au moins une nuit dans une boîte hermétique, pour ne pas absorber les odeurs du réfrigérateur.

# MACARONS À LA FRAMBOISE



**Temps de préparation** 30 mn

**Temps de cuisson** 15 mn

**Temps de refroidissement** 1 heure

**Temps de repos** 12 à 24 heures



## Pour une trentaine de macarons

1 recette de macarons  
de base à la meringue française  
ou italienne  
1 pointe de couteau  
de colorant rouge en poudre

POUR LA GARNITURE FRAMBOISES  
(convient pour 2-3 recettes  
de macarons, mais peut se garder  
dans un pot comme une confiture)  
450 g de framboises  
550 g de sucre  
1 sachet de gélifiant à confiture  
(Vitpris)

Commencez par préparer vos coques (voir p. 374).

### Étape 1

Faites cuire vos macarons dans lesquels vous aurez ajouté une pointe de colorant rouge en poudre quand vos blancs sont montés en neige. Pour cette recette, des framboises surgelées font très bien l'affaire. Il y a assez de garniture pour remplir 2-3 fournées de macarons. Vous aurez donc le choix entre faire plus de coques de macarons, ou conserver la « confiture » de framboise dans un pot stérilisé à l'eau bouillante.

### Étape 2

Faites cuire les framboises sur feux doux et portez-les à ébullition.

### Étape 3

Mélangez la pectine avec une partie du sucre. Ajoutez le reste de sucre sur les framboises. Laissez cuire jusqu'à complète dissolution du sucre puis ajoutez le sucre mélangé à la pectine. Laissez cuire en mélangeant constamment pendant 8 min. Il faut une confiture très ferme pour ne pas détremper les macarons.

### Étape 4

Sortez du feu, versez dans un pot et laissez refroidir. La confiture doit être à température ambiante au moment de son utilisation. Remplissez une poche munie d'une douille assez large (14 à 16 mm) puis garnissez une coque sur deux.

### Étape 5

Refermez pour obtenir de beaux macarons.

Mettez tout de suite vos macarons au frais pour au moins une nuit dans une boîte hermétique, pour ne pas absorber les odeurs du réfrigérateur.



# MACARONS AU CARAMEL AU BEURRE SALÉ

Le grand classique au caramel que tout le monde aime, le favori des macarons ! C'est vrai qu'avec son cœur moelleux de caramel tendre relevé par le goût du beurre salé qui affole les papilles, ce macaron est irrésistible ! Plutôt qu'une sauce au caramel dans laquelle on ajoute du beurre froid, je préfère vous donner ma recette inédite : un caramel que l'on prépare en une fois, qui reste tendre une fois refroidi et qui ne fond pas à température ambiante. Je vous propose aussi ma ganache « merveilleuse » coco : à la place de la crème, je mets du lait de coco et j'ajoute un peu de noix de coco râpée séchée et mixée pour obtenir une ganache tendre et savoureuse. Une de mes recettes préférées !



**Temps de préparation** 10 mn

**Temps de cuisson** 10 mn

+ refroidissement

**Temps de repos** 12 à 24 heures



**Pour environ 30 macarons garnis**

1 recette de base de macarons nature avec une pointe de couteau de colorant « brun café » en poudre

**POUR LA GARNITURE**

**CARAMEL SALE**

240 g de sucre

60 g d'eau

60 g de sirop de glucose

150 g de beurre demi-sel

150 g de crème liquide entière

Commencez par préparer vos coques (voir p. 374).

## Étape 1

Mettez l'eau, le sucre et le sirop de glucose dans une casserole. Portez le tout jusqu'à un stade de beau caramel ambré foncé. Attention de ne pas le brûler pour ne pas avoir un goût amer.

## Étape 2

Ajoutez hors du feu le beurre salé coupé en morceaux et la crème liquide entière tiédie pour éviter les projections. Mélangez soigneusement pour que tout le beurre fonde.

Remettez la casserole sur feu doux et portez le caramel obtenu jusqu'à 114 °C.

## Étape 3

Versez le caramel très chaud dans un contenant résistant à la chaleur et laissez-le à température ambiante en le mélangeant une ou deux fois avec une cuillère jusqu'à son total refroidissement.

## Étape 4

Placez la garniture caramel dans une poche munie d'une douille de 10 mm. Garnissez une coque sur deux et refermez le macaron avec une deuxième coque de même taille. Placez les macarons dans une boîte hermétique et conservez au frais pendant une nuit ou deux pour créer l'osmose entre la garniture et les coques et obtenir un macaron qui va capter l'humidité ambiante et gagner tout son moelleux...



# MACARONS À LA GANACHE MERVEILLEUSE COCO



**Temps de préparation** 15 mn

**Temps de cuisson** 5 mn

**Temps de refroidissement** 3 heures

**Temps de repos** 12 à 24 heures



**Pour une trentaine de macarons**

1 recette de base  
de macarons nature  
avec un peu de noix de coco séchée  
râpée parsemée sur la moitié  
des coques avant cuisson  
200 g de couverture ivoire  
150 g de lait de coco  
100 g de beurre doux  
60 g de noix de coco séchée râpée

Commencez par préparer vos coques (voir p. 374).

## Étape 1

Mettez la noix de coco séchée râpée dans un mixeur pour la réduire en une poudre encore plus fine.

## Étape 2

Dans un grand bol, versez vos 200 g de couverture ivoire.

## Étape 3

Dans une petite casserole, mettez le lait de coco et le beurre doux coupé en petits morceaux. Le beurre doit avoir eu le temps de fondre avant que le lait de coco n'arrive à frémissement. Si le lait bout alors qu'il y a encore des morceaux de beurre, cela ne convient pas pour la ganache car on va devoir chauffer encore plus le lait pour que le beurre fonde. En versant un mélange trop chaud sur le chocolat de la couverture ivoire, cela risque de faire « trancher » la ganache comme une mayonnaise ratée. Il faut donc prendre son temps : le beurre doit être fondu avant que le lait de coco ne fasse des petites bulles.

## Étape 4

Lorsque le contenu de la casserole arrive à frémissement léger, versez ce liquide progressivement sur la couverture ivoire. Raclez bien ce qu'il y a dans la casserole avec une maryse. Commencez à mélanger au centre avec celle-ci. La crème doit commencer à devenir translucide et bien lisse : à ce moment, vous pouvez mélanger plus rapidement vers les bords du bol.

## Étape 5

Ajoutez la noix de coco mixée et mélangez bien. Goûtez !

## Étape 6

Versez la ganache obtenue dans un petit plat puis couvrez sans tarder de film alimentaire, directement au contact. Cela évitera qu'une peau ne se forme en surface. Mettez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures. C'est le temps nécessaire pour que la ganache se raffermisse.

# SABLÉS CHOCO-NOISETTES SANS GLUTEN

Attention, ces sablés sont très addictifs ! Avec leur forme rustique, faite à la main, ils sont trempés dans du chocolat, puis parsemés de morceaux de noisettes grillées. Un savoureux mélange de saveurs et une texture très croustillante pour ces petits gâteaux à la farine de riz complet et donc sans gluten. Mais même sans vouloir éviter le gluten, c'est aussi une occasion de cuisiner avec des ingrédients inhabituels, surtout pour un résultat si délicieux. Le chocolat les met à l'abri de l'air, ce qui permet de les conserver plus longtemps.



**Temps de préparation** 10 mn

**Temps de cuisson** 25 mn

**Temps de préparation du chocolat** 15 mn



Pour 22 sablés

100 g de noisettes hachées  
500 g de chocolat noir ou au lait

## SABLÉS

130 g de sucre roux  
100 g de beurre demi-sel  
20 g d'huile de colza  
30 g de miel  
40 g d'œuf  
300 g de farine de riz complet  
30 g de poudre de noisette  
¼ de cuillerée à café de bicarbonate de sodium  
60 g de noisettes grillées  
(prélevées sur les 100 g ci-dessus)

## Étape 1

Versez les noisettes hachées sur une plaque et faites les griller 9-10 min à 180 °C (th. 6). Faites bien attention à ne pas les brûler.

## Étape 2

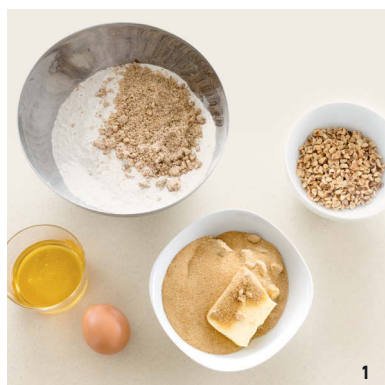
Dans un bol, mettez le sucre roux et le beurre (1). Malaxez pendant 2 ou 3 min pour obtenir une pâte bien lisse. Versez le miel, l'huile de colza et les 40 g d'œuf. (pour avoir cette quantité, battez 1 œuf en omelette et pesez les 40 g nécessaires). Mélangez bien puis ajoutez la farine de riz complet, la poudre de noisette et le bicarbonate de sodium. Mélangez à la main ou au robot (2). Comme il n'y a pas de gluten, peu importe si vous mélangez trop ou non. Ajoutez les 60 g de noisettes hachées grillées.

## Étape 3

Pesez des boules de 30 g (3). Roulez-les en des petits boudins, puis aplatissez les avec la paume de votre main (4). Faites de même pour tous les sablés.

## Étape 4

Faites cuire à 175 °C (th. 6) pendant 25 min. Surveillez bien et adaptez à votre propre four. Ils doivent être bien dorés. Laissez les sablés obtenus refroidir sur une grille à pâtisserie. Ils vont devenir délicieusement croustillants. Mais le meilleur reste à venir !



**Étape 5**

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes. Pour ma part, je le tempère pour éviter qu'il blanchisse. Vous trouverez la méthode et toutes les explications sur mon blog.

**Étape 6**

Plongez chaque biscuit dans le chocolat fondu (5). Vérifiez bien qu'il est entièrement recouvert de chocolat et qu'il n'y a pas de bulles d'air. Enlevez l'excédent avec deux fourchettes, en raclant sur le bord du bol, puis posez-les sur un papier sulfurisé. Dispersez tout de suite le reste des noisettes hachées sur le dessus des biscuits (6).

**Étape 7**

Laissez durcir le chocolat à température ambiante puis rangez les sablés dans une boîte hermétique. Ils se conserveront plus d'une semaine.







# CLAFOUTIS AUX CERISES

Avec ou sans noyaux... Tel est l'éternel dilemme pour le clafoutis ! Si vous allez dans le Limousin et que vous dites que vous allez réaliser un clafoutis avec des cerises dénoyautées, je ne donne pas cher de votre peau ! Mais après avoir fait des essais avec ou sans les noyaux, je peux vous dire que je trouve personnellement que cela ne change rien au goût. Il paraît que le noyau, en cuisant, laisse la saveur, mais personne n'a senti la différence... Et oui, je l'avoue, je préfère un clafoutis sans noyau, plus facile à déguster. Je vous donne ici ma version du clafoutis, plus riche qu'à l'habitude, avec de la poudre d'amandes et de la crème.



**Temps de préparation** 25 mn  
**Temps de cuisson** 35 mn



**Pour 6 personnes**

600 g de cerises dénoyautées  
70 g de poudre d'amandes  
80 g de Maïzena  
125 g de sucre glace  
1 pointe de couteau de vanille  
en poudre  
2 gros œufs  
350 ml de crème liquide entière  
25 g de beurre fondu  
+ 25 g pour beurrer le plat

## Étape 1

Préchauffez votre four à 200 °C.  
Lavez soigneusement les cerises. À vous de choisir si vous préférez dénoyauter les cerises ou non.

## Étape 2

Préparez l'appareil à clafoutis : mettez le sucre glace, la Maïzena, la poudre d'amandes et la vanille en poudre dans un récipient. Ajoutez les œufs et mélangez bien. Ajoutez ensuite la crème et le beurre fondu.

## Étape 3

Beurrez le plat à clafoutis. Placez les cerises puis versez la pâte et enfournez pendant 35 min. Vous pourrez le déguster tiède ou froid. Il sera toujours aussi riche et délicieux !



# ROCAMBOLE

Voici un gâteau typiquement brésilien, même si l'on trouve des gâteaux roulés un peu partout dans le monde. Celui-ci vient du Nordeste du Brésil et est fourré à la goiabada. Il s'agit d'une pâte de goyave très commune.

Ce gâteau est délicieux grâce à cette pâte hautement addictive ! On le trouve au Brésil avec plusieurs épaisseurs possibles, mais dans la région de Recife, la pâte est plus fine et le diamètre du gâteau plus large...

Vous pouvez faire plusieurs gâteaux et les enrôler ensemble. Je vous donne ici la version la plus simple mais aussi la meilleure selon moi. Il suffit vraiment de mélanger les ingrédients sans avoir à monter des œufs en neige, ce qui donne une pâte qui ne lève presque pas et cuit très rapidement.



**Temps de préparation** 50 mn  
**Temps de cuisson** 3 à 4 mn au four  
**Temps de réfrigération** 2 heures



**Pour 6 à 8 personnes**

3 œufs d'un poids total de 200 g  
 200 g de sucre  
 200 g de farine  
 200 g de beurre doux  
 750 g de goiabada (pâte de goyave brésilienne)

## Étape 1

Préchauffez votre four à 180 °C.

Il ne s'agit ici ni plus ni moins que d'un quatre quart : un quart d'œuf un quart de sucre, un quart de farine et un quart de beurre. Fouettez ensemble les œufs et le sucre pour les blanchir. Ajoutez le beurre fondu tout en fouettant. Ajoutez la farine et finissez de mélanger..

## Étape 2

Versez la moitié de la pâte sur une feuille coupée de 30 x 40 cm.

Avec une spatule, étalez finement et uniformément la pâte sur le papier.

## Étape 3

Transvasez délicatement le papier sur la plaque puis enfournez. La cuisson va être très rapide : 3 à 4 min. La pâte ne doit surtout pas prendre de couleur. Vous allez vite voir qu'elle se fige comme une pâte à crêpe : c'est suffisant. Car si vous cuisez trop la pâte, celle-ci sera cassante et vous aurez beaucoup de mal à rouler le tout. Le gâteau ressemble finalement plus à une crêpe pas très cuite qu'à une génoise par exemple.

## Étape 4

Sortez du four et retournez le papier avec la pâte en dessous et décollez-le délicatement. Répétez l'opération avec la pâte restante pour obtenir une seconde plaque.

Coupez les gâteaux sur les bords pour les rendre parfaitement droits.

## Étape 5

Mettez la goiabada au four à micro-ondes ou dans une casserole avec 2 ou 3 cuillerées à soupe d'eau pour la faire fondre si besoin. Avec une pâte de goyave « maison », cela sera plus facile.

## Étape 6

Répartissez la goiabada sur chaque gâteau cuit puis étalez-la finement sur toute la surface.

Enroulez le premier gâteau sur lui-même de manière uniforme en serrant bien au départ. Posez le rouleau sur le second, roulez à nouveau pour former un escargot. Vous pouvez aussi ne faire qu'un seul gâteau, et obtenir un rocambole au diamètre réduit, ce que j'ai fait ici.

## Étape 8

Emballez dans du film étirable et mettez au frais au moins 2 heures, pour permettre à la goiabada de durcir de nouveau. Coupé en tranches fines, ce gâteau fera le bonheur de tous.



# GULAB JAMUN

L'Inde est un pays riche en desserts colorés et bien sucrés. Le gulab jamun ne déroge pas à la règle puisque c'est un beignet mis à tremper dans un sirop au safran et à la cardamome.

Il est presque exclusivement composé de lait, en poudre et liquide. Et pourtant cela fonctionne.

La texture est très particulière et fait un peu penser à de la semoule.



**Temps de préparation** 10 mn

**Temps de cuisson** quelques minutes  
à la friture

**Temps de repos dans le sirop**

2 heures



**Pour un douzaine de gulab jamun**

## POUR LA PÂTE

120 g de poudre de lait entier

70 g de farine

90 g de lait entier ou demi-écrémé  
½ cuillerée à café de levure chimique

¼ de cuillerée à café de cardamome

verte moulue

1 pincée de sel

Huile pour friture

## POUR LE SIROP

400 g de sucre

500 ml d'eau

3 gousses de cardamome

4 pistils de safran

1 cuillerée à soupe d'eau de rose

## Étape 1

Versez les ingrédients secs de la pâte dans un récipient puis versez le lait tout en mélangeant. Vous allez obtenir une pâte homogène et malléable.

Laissez reposer dans un film étirable le temps de préparer le sirop.

## Étape 2

Versez les ingrédients dans une casserole et portez le tout à ébullition pendant 5 minutes. Mettez de côté.

## Étape 3

Faites ensuite des boulettes de pâte d'environ 20 g chacune. Essayez au mieux de ne pas avoir de craquelure sur la surface de la boulette.

Elles doivent être les plus parfaites possibles.

## Étape 4

Faites frire dans une petite casserole d'huile pas trop chaude. Elles doivent se colorer en prenant le temps de cuire à l'intérieur, environ 7 à 8 min. Quand elles sont bien dorées, placez les boulettes au fur et à mesure directement dans le sirop.

## Étape 5

Laissez reposer dans le sirop avant de pouvoir déguster.

Quand tous les beignets sont dans le sirop, laissez reposer au moins deux heures, ils vont gonfler et presque doubler de volume.

Servez-les égouttés puis nappés de la quantité de sirop souhaitée.

# LES MADELEINES DE L'IMPOSSIBLE

Impossible me direz-vous ! Et pourtant les madeleines que vous voyez en photo sont bien celles dont je vous donne la recette. Je ne pensais pas pouvoir en obtenir de si jolies en les faisant sans gluten et sans lactose.

Mais elles sont encore plus belles et gonflées que si je les avais réalisées avec de la farine de blé.

Il y a évidemment une petite astuce. J'ajoute dans la pâte, un « mix gomme » pour pain sans gluten qui donne une consistance incroyable à la pâte. J'en profite pour vous donner deux versions de cette madeleine de l'impossible. Une première, classique, qui donnera un goût de vanille avec une pointe de sel et une autre avec des pépites de chocolat et des graines de chia. Quand vous ferez goûter ces petites merveilles, personne ne pourra croire qu'elles sont sans lactose ni gluten !



**Temps de préparation** 5 mn

**Temps de repos** 2 heures

**Temps de cuisson** 15 mn environ



**Pour 6 personnes**

## MADELEINES CLASSIQUES

100 g de sucre

120 g de farine de riz

¼ de cuillerée à café

de levure chimique

9 g de « mix gomme » pour pain  
sans gluten

110 g d'huile de colza

115 g d'œufs

6 g d'extrait de vanille liquide

¼ de cuillerée à café de sel

## MADELEINES AU CHOCOLAT ET GRAINES DE CHIA

100 g de sucre complet de canne

120 g de farine de riz complet

¼ de cuillerée à café de levure  
chimique

10 g de « mix gomme » pour pain  
sans gluten

100 g d'huile de colza

110 g d'œuf

4 g d'extrait de vanille liquide

100 g de pépites de chocolat noir

20 g de graines de chia

¼ de cuillerée à café de sel

## Étape 1

Préparez tout d'abord la pâte. Mélangez la farine de riz et la fécule de maïs. Versez l'eau tout en fouettant, puis ajoutez l'huile, le sel, le sucre et les jaunes d'œufs. La pâte doit être sans grumeaux.

## Étape 2

Dans un récipient, placez le sucre (blanc ou complet de canne), la farine de riz (complet ou non), la levure chimique, le sel et la gomme pour pain sans gluten. Mélangez au fouet puis versez l'huile, l'œuf et la vanille. Pour avoir la bonne quantité d'œuf, cassez 2 gros œufs dans un bol, battez-les à la fourchette et pesez-en la quantité nécessaire.

## Étape 3

Ajoutez pour les madeleines au chocolat, les pépites et les graines de chia. Mélangez au fouet pour avoir une pâte lisse.

## Étape 4

Laissez reposer la pâte au frais pendant 2 heures. Préchauffez ensuite votre four à 175 °C.

## Étape 5

Versez la pâte dans vos moules à madeleines. J'ai essayé tous les moules à madeleines existants. Ceux en métal vont nécessiter d'être graissés. Je préfère et de loin, les moules professionnels en silicone noir, que vous trouverez dans le commerce, même pour les particuliers. Sans aucune matière grasse, les madeleines seront parfaites. Il ne faut pas trop remplir les moules, car la pâte risque de déborder. Suivant leur taille, faites cuire 12 à 18 min. Les madeleines vont gonfler et se colorer. Adaptez la cuisson à votre four et à la taille de vos madeleines. Laissez tiédir et démoulez. Vous pourrez les conserver en boîte hermétique.





# CARRÉS CROUSTILLANTS AU BEURRE DE CACAHUÈTES, CHOCOLAT ET CÉRÉALES CRAQUANTES

Une recette ultra simple et prête en 5 minutes à peine. Le plus dur est d'attendre que le tout fige pour pouvoir se couper une part. Vous pourrez mettre les céréales croustillantes et le chocolat de votre choix, noir pour une option vegan et sans gluten, ou au lait pour un carré plus doux en bouche. N'hésitez pas non plus à changer le beurre de cacahuètes par un autre beurre de fruits secs : amandes, noix de cajou, noisettes.



Temps de préparation 5 mn



Pour un moule de 20 cm de côté

240 g de beurre de cacahuètes  
165 g de sirop d'érable  
60 g d'huile de coco désodorisée  
300 g de chocolat noir ou au lait  
150 g de Golden Grahams  
ou de céréales croustillantes  
de votre choix (sans gluten et/ou vegan)  
pour petit déjeuner

## Étape 1

Mettez le beurre de cacahuètes, le sirop d'érable, l'huile de coco désodorisée et le chocolat en morceaux dans un récipient. Faites fondre le tout au four à micro-ondes ou au bain-marie.

## Étape 2

Ajoutez alors les Golden Grahams ou les céréales croustillantes de votre choix. Mélangez soigneusement afin de bien enrober les céréales du mélange au chocolat.

## Étape 3

Versez dans le moule préalablement garni de papier sulfurisé. Étalez bien puis laissez prendre à température ambiante ou au réfrigérateur. Conservez-les ensuite à température ambiante dans une boîte hermétique.

# BAKLAWAS AUX AMANDES

J'avais jusque-là pour habitude de faire mes baklawas avec des feuilles de pâte à filo pour un feuilletage plus fin. Mais depuis longtemps, je rêvais d'en faire avec de la pâte faite maison. Je vous donne ici une version avec 4 feuilles dessus et en dessous. Vous pourrez en mettre plus, jusqu'à 7, le travail sera simplement plus long. Les feuilles ne seront pas aussi fines que celles de filo, mais c'est ce qui fait le charme de ces baklawas aux amandes que l'on trouve parfois en Algérie. Vous pouvez quand même les réaliser avec des feuilles de pâte à filo en utilisant le même montage que je présente ici, mais en plaçant dans ce cas 15 à 20 feuilles. N'hésitez pas à remplacer les amandes par des pistaches ou des noix.



**Temps de préparation** 1 h 45

**Temps de cuisson** 1 heure

**Temps de réfrigération** 1 heure

**Temps de repos** 1 nuit



**Pour un moule de 28 cm de diamètre**

## POUR LA PÂTE

750 g de farine

375 g de beurre

75 g d'œufs

Eau de fleur d'oranger

## POUR LA FARCE

800 g d'amandes hachées

200 g de sucre

1 cuillerée à café de cannelle

½ cuillerée à café d'extrait de vanille liquide

Eau de fleur d'oranger

500 ml de miel maison

(voir recette page 373)

300 g de ghee (ou de beurre clarifié)

Amandes pelées nature

Dorure : 1 œuf + 2 jaunes

## Étape 1

Préparez tout d'abord la farce. Mettez les amandes hachées au mixeur pour réduire encore leur taille. Laissez tourner le mixeur pendant 20 secondes et vérifiez le broyage des amandes. Elles doivent être moulues mais pas en poudre fine.

## Étape 2

Mettez-les dans un grand récipient. Ajoutez la cannelle et le sucre puis ajoutez un peu d'eau de fleur d'oranger.

La farce doit juste coller et pouvoir s'agglomérer si vous la serrez dans la paume de votre main, mais pas plus.

La texture doit être celle d'un gros sable mouillé.

## Étape 3

Préparez la pâte en mettant la farine, les œufs et le beurre mou dans un bol. Mélangez du bout des doigts ou au robot et ajoutez un peu d'eau de fleur d'oranger pour que la pâte puisse s'agglomérer. Laissez tourner la machine pendant 5 min si vous utilisez un robot.

Mettez la pâte au frais sous un film étirable pendant 1 heure pour la laisser reposer.

## Étape 4

Passez du ghee fondu ou du beurre fondu dans tout l'intérieur de votre moule avec un pinceau.

## Étape 5

Divisez la boule obtenue en 8 petites boules de même poids.

## Étape 6

Étalez une première boule de pâte très finement, sur un plan de travail fariné (1). Vous devez l'étaler en un disque un peu plus grand que le moule dans lequel vous allez faire cuire vos baklawas.

## Étape 7

Mettez cette première feuille de pâte dans le moule en enlevant l'excédent de farine qui pourrait se trouver dessus ou en dessous. Passez du ghee fondu sur la feuille, toujours au pinceau. Placez une deuxième feuille de pâte étalée sur la première, puis badigeonnez de nouveau de ghee ou de beurre fondu. Faites la même chose pour les deux autres feuilles. Il y a donc quatre feuilles de pâte dans le fond du moule. Si à ce stade, le tout ne semble pas très joli, ne vous inquiétez pas, les choses iront mieux dans les étapes suivantes.



**Étape 8**

Préchauffer votre four à 180 °C.

Ajoutez toute la farce aux amandes hachées.

Pressez sur la farce vers le bas pour bien plaquer dans le fond du moule.

Attention de ne pas briser la pâte.

Égalisez la surface avec le dos d'une cuillère à soupe (2).

**Étape 9**

Coupez la pâte juste au-dessus du niveau atteint par la farce puis rabattez-la sur la farce sur tout le pourtour du moule (3).

Mettez de nouveau des feuilles de pâte finement étalée en badigeonnant bien à chaque fois de ghee ou de beurre fondu, sauf sur la dernière feuille.

Coupez la pâte au niveau du bord du moule avec un couteau (4),

puis enfoncez-la vers le bas sur le bord intérieur du moule.

**Étape 10**

Tranchez le baklawa avec un couteau en enfonçant bien la lame. Faites des bandes dans un sens puis dans l'autre pour créer les losanges typiques de cette pâtisserie (5).

**Étape 11**

Préparez la dorure en mélangeant 1 œuf et 2 jaunes que vous appliquerez au pinceau sur toute la surface des baklawas. Posez 1 amande nature pelée au centre de chaque losange en enfonçant légèrement.

**Étape 12**

Enfournez et laissez cuire 1 heure en surveillant vers la fin de cuisson. Les baklawas doivent être bien dorés.

**Étape 13**

Chauffez le miel maison et versez le tout sur le moule brûlant dès la sortie du four (6).

Les baklawas vont « boire » le miel. Laissez reposer et refroidir complètement une nuit entière avant de les prélever délicatement.

Pour les prendre, vous pouvez acheter un petit couteau à peinture en quincaillerie. Il faudra bien recouper les baklawas puis les prendre en passant par en dessous.

Pour cette recette, le ghee convient parfaitement, mais vous pourrez le remplacer par du beurre clarifié, le smen étant trop fort.

SUCRÉ





# GÂTEAU MYRTILLES AMANDES CITRON VERT

Un gâteau à la texture ferme et riche, toute en nuance, grâce à la poudre d'amandes, et très frais grâce à sa généreuse couche de glaçage au cream cheese et citron vert. Bourré de myrtilles, c'est une explosion de saveurs. Il a l'avantage d'être simple à réaliser et de faire son petit effet pour le dessert ou à l'heure du thé !



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 1 heure  
**Temps de repos** 2 heures



**Pour deux moules de 16 cm de diamètre  
ou 1 seul de 22 cm de diamètre**

## POUR LA PÂTE

240 g de beurre doux  
Le zeste d'un citron vert non traité  
180 g de sucre  
200 g de blanc d'œuf  
150 g de poudre d'amandes  
180 g de farine  
35 g de lait  
Une bonne pincée de sel  
275 g de myrtilles fraîches

## POUR LE GLAÇAGE AU CREAM CHEESE

150 g de beurre doux  
Le zeste d'un citron vert non traité  
90 g de sucre glace  
300 g de cream cheese

### Étape 1

Faites fondre le beurre et versez-le dans un récipient. Ajoutez le zeste de citron vert non traité et le sucre. Mélangez soigneusement puis versez le reste des ingrédients dans l'ordre en mélangeant entre chaque. Terminez avec les myrtilles puis mélangez une dernière fois soigneusement.

### Étape 2

Versez la pâte dans deux moules identiques chemisés de papier sulfurisé dans le fond. Je pèse 630 g de pâte par moule. Faites cuire 1 heure à 160 °C sur chaleur traditionnelle (statique). Les gâteaux ne vont pas trop gonfler de cette façon. Laissez refroidir, puis démoulez sur une grille à pâtisserie.

### Étape 3

Quand les gâteaux ont refroidi, préparez le glaçage au cream cheese. Mettez le beurre, le sucre glace et le zeste de citron vert dans un récipient ou dans la cuve de votre batteur muni du fouet. Fouettez pour avoir une crème homogène. Ajoutez le cream cheese et continuez de fouetter jusqu'à avoir un crème ferme homogène. Faites attention à ne pas chauffer le cream cheese, car le glaçage risquerait d'être trop mou et de ne jamais prendre, même au frais. Dès que le glaçage est homogène, c'est prêt.

### Étape 4

Posez un gâteau sur un plat, tartinez d'une couche généreuse de glaçage. Posez le deuxième gâteau et terminez en enrobant le tout du reste de glaçage. Mettez au frais au moins deux heures avant de déguster. Je vous conseille de le sortir 10 à 15 min avant de le couper en tranches, pour que le gâteau reprenne une bonne texture.

# FLAPJACKS, LES MEILLEURS DU MONDE !

Je suis un fan inconditionnel de flapjacks, ces gâteaux aux flocons d'avoine originaires d'Écosse et j'ai longuement recherché et expérimenté plein de proportions et d'assemblages différents pour arriver à ce résultat qui va au-delà de mes attentes. Ces flapjacks sont totalement décadents. Ils sont moelleux, très riches en beurre demi-sel, sucrés comme il faut et une fois que l'on commence à les goûter, il est très difficile de s'arrêter.



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 30 mn



**Pour un moule carré de 18 cm de côté**

200 g de beurre demi-sel  
140 g de golden syrup  
175 g de lait concentré sucré  
50 g de sucre roux  
355 g de flocons d'avoine

## Étape 1

Chemisez de papier sulfurisé un moule carré de 18 cm de côté.

## Étape 2

Dans une grande casserole, mettez le beurre demi-sel, le golden syrup, le lait concentré sucré, le sucre roux et faites chauffer le tout sur feu doux.

## Étape 3

Quand le beurre a fondu et que le mélange commence à frémir, versez en une fois les flocons d'avoine. Toujours sur feu doux, mélangez constamment avec une cuillère en bois. Les flocons d'avoine doivent « boire » le beurre sucré et commencer à s'agglomérer. Faites bien attention à ce que le fond de la casserole ne brûle pas. Cela prend 3 ou 4 min.

## Étape 4

Préchauffez le four à 160 °C.  
Versez la pâte dans le moule et égalisez la surface avec une spatule. Essayez d'être le plus régulier possible. Faites cuire à 160 °C sur chaleur tournante pendant une trentaine de min. La surface doit commencer à se colorer doucement.

Laissez ensuite complètement refroidir avant de démouler. Coupez en petites parts et conservez les flapjacks dans une boîte hermétique.

Vous trouverez facilement en boutique bio des flocons d'avoine sans gluten, tout simplement car ils sont manipulés dans des lieux dédiés à cette délicieuse céréale. Le golden syrup se trouve en épicerie anglaise ou sur internet et parfois dans les supermarchés dans les rayons « produits du monde ». Vous pourrez le remplacer par du miel.



# TARTE FERREROCHER DE JEANNE

S'il y a bien un post qui m'a tapé dans l'œil sur Instagram, c'est celui des tartelettes Ferrerocher de Jeanne.

J'ai été immédiatement conquis par tant de gourmandise.

Ma seule envie était de croquer dans une part de ce gâteau qui me semblait totalement indécent ! J'ai écrit à Jeanne en lui proposant de participer à ce livre et de partager avec nous cette petite merveille.

Le rendez-vous a été pris et elle est venue à l'atelier avec une boîte remplie de ces alléchantes tartes.

C'est frais, moelleux, craquant, riche, chocolaté et vanillé, tout ce que j'aime !

Encore mille mercis à Jeanne que je vous invite à suivre sur @legoutdejeannou pour d'autres délices.



**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de cuisson** 35 mn  
**Temps de repos au frais** une nuit



**Pour 6 tartelettes**  
**(cercles à tarte : 8,5 cm + 3 cm)**

1 pot de pâte à tartiner

**POUR LA GANACHE  
 MONTÉE VANILLE**

170 g de chocolat blanc  
 125 g de crème liquide entière (1)  
 325 g de crème liquide entière (2)  
 2 g de gélatine en poudre  
 ou en feuille préalablement trempée  
 dans de l'eau froide  
 15 g de miel d'acacia  
 1 gousse de vanille

**PÂTE SUCRÉE AU CACAO**

200 g de farine T45 ou T55  
 50 g de cacao amer  
 100 g de sucre glace  
 150 g de beurre doux  
 30 g de poudre d'amandes  
 1 pincée de fleur de sel  
 1 œuf (50 g)

**MARBRÉ**

200 g de sucre  
 300 g de farine  
 150 ml de lait entier  
 + 2 cuillères à soupe  
 (pour la partie au cacao)  
 150 ml d'huile neutre  
 6 noisettes par tartelette  
 4 œufs  
 1 pincée de sel  
 1 cuillerée à café de levure chimique  
 2 cuillerées à soupe de cacao amer

**GLAÇAGE ROCHER**

250 g de chocolat au frigo  
 40 g d'huile de pépin de raisin  
 60 g de pralin

## Étape 1

La veille, préparez les inserts de pâte à tartiner et la ganache vanille. Dans des moules à insert en forme de petites demi-sphères en silicone (3 ou 4 cm de diamètre), versez suffisamment de pâte à tartiner. Placez au congélateur.

## Étape 2

Préparez la ganache vanille. Faites fondre le chocolat blanc au bain marie ou au four à micro-ondes.

Faites chauffer la crème (1) avec la gélatine, le miel et la gousse de vanille grattée (avec la gousse également). Elle ne doit pas bouillir, mais juste légèrement frémir. Versez un tiers de crème chaude (retirez la gousse vidée) sur le chocolat blanc fondu, fouettez, puis versez le reste de crème encore en deux fois en mélangeant bien avec un fouet à chaque fois. Versez alors la crème froide (2) et mélangez de façon homogène : l'idéal est avec un mixeur plongeant. Filmez au contact, laissez au réfrigérateur au moins 4 heures.

## Étape 3

Versez la crème refroidie dans la cuve du batteur muni du fouet puis montez en chantilly assez fermement.

## Étape 4

Insérez votre ganache dans vos inserts de pâte à tartiner. Pochez-la dans 6 demi-sphères en silicone de 8,5 cm de diamètre, en prenant garde aux bulles d'air. Placez l'insert congelé de pâte à tartiner au centre, et pochez par-dessus de façon à enfermer l'insert et remplir complètement les demi-sphères. Placez au congélateur jusqu'à prise complète, au moins une nuit.

## Étape 5

Le lendemain, préparez la pâte sucrée cacao. Dans un cul de poule, mettez toutes les poudres. Ajoutez le beurre froid en morceaux et mélangez (ou au robot avec la feuille). Lorsque vous obtenez la texture d'un sablage, ajoutez l'œuf. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène et formez une boule aplatie. Enveloppez de film étirable puis laissez 1 heure au frigo.

## Étape 6

Foncez (garnissez de pâte) vos cercles à tarte, laissez encore reposer 1 à 2 heures au frigo, et faites précuire à blanc 15 min à 165 °C sur chaleur tournante.



### Étape 7

Préparez votre marbré. Fouettez le sucre, les œufs dans un grand bol. Ajoutez l'huile et le lait, continuez à mélanger. Versez alors le sel, la farine et la levure. Mélangez jusqu'à avoir une pâte lisse et brillante. Divisez la pâte obtenue en 2. Versez dans l'une des moitiés, le cacao et 2 cuillères à soupe de lait.

### Étape 8

Passez au moulage puis à la cuisson du marbré. Dans les fonds des tartelettes précuits, ajoutez quelques noisettes et alternez pâte nature/ pâte chocolat jusqu'au  $\frac{3}{4}$  de la hauteur. Enfournez à 165 °C, sur chaleur statique cette fois, pendant environ 15 à 20 min. La pâte sucrée cacao est ainsi bien cuite, mais ça n'altère en rien son goût.

### Étape 9

Préparez votre glaçage. Faites fondre le chocolat au lait au bain-marie ou au four à micro-ondes. Ajoutez l'huile et le pralin et mélangez bien. Ajoutez votre glaçage sur vos demi-sphères. Quand le glaçage est à 35 °C, versez sur les demi-sphères vanille tout juste sorties du congélateur, démoulées et posées sur une grille à pâtisserie. Mettez une plaque garnie de papier sulfurisé en dessous pour bien récupérer le glaçage.

### Étape 10

Astuce de Jeanne : l'idéal pour ce glaçage est de mettre les demi-sphères sur des verres dont le diamètre est plus petit, le glaçage s'écoule alors librement et c'est plus simple après pour les déplacer du verre jusqu'au fond de tarte !  
Placez les demi-sphères sur les tartelettes, puis laissez décongeler au frigo pendant au moins 4 heures.

# CORNES DE GAZELLES MAROCAINES

Cela faisait très longtemps que je voulais voir et apprendre la technique des cornes de gazelle marocaines, avec leur pâte si fine, fine comme du papier, un peu craquante pour dévoiler le cœur aux amandes, cannelle et fleur d'oranger si tendre. C'est au Maroc, sur place que je suis parti à la rencontre de Touria, Lalla Myriam et de sa maman, Lalla Fatima, vraie grand-mère comme on les adore. Ma patience a été récompensée car cela a largement dépassé toutes mes attentes... ! Il m'a été précisé qu'il était important de monder soi-même les amandes. Cela leur confère un moelleux que l'on ne trouve jamais... Si l'on veut réussir à la perfection ses cornes de gazelle, voici la recette !



**Temps de préparation** 2 heures  
**Temps de cuisson** 15 à 20 mn  
**Temps de réfrigération** 1 heure  
**Temps de séchage** 24 heures



**Pour une cinquantaine  
de petites cornes de gazelles**

## POUR LA PÂTE

300 g de farine de type 45  
 150 g d'eau (plus ou moins)  
 1 noix de beurre doux mou  
 2 cuillerées à café de fleur d'oranger  
 1 pincée de sel

## POUR LA FARCE

500 g d'amandes  
 375 g de sucre cristal  
 ½ cuillerée à café de cannelle  
 en poudre  
 1 à 2 cuillerées à soupe d'eau  
 de fleur d'oranger  
 2 bonnes cuillerées à soupe  
 de beurre fondu  
 Quelques cristaux de gomme  
 arabique (6-7)  
 Huile pour étaler

## Étape 1

Mettez la farine dans un grand saladier avec la fleur d'oranger et le sel. Il vaut mieux ajouter l'eau avec parcimonie et en pétrissant avec les mains au départ, car il faut « sentir » la pâte. Une fois que la farine a « bu » assez d'eau, on peut pétrir avec le robot (ou à la main...). Ajoutez la noix de beurre mou à mi-pétrissage. Pétrissez près de 10-15 min. La pâte doit être très douce et soyeuse au toucher et le doigt doit pouvoir s'y enfoncer facilement.

## Étape 2

Divisez la pâte en pâtons de 90 g à 100 g, passez de l'huile sur leur surface pour les protéger du dessèchement puis placez-les dans un plat lui aussi huilé. Couvrez d'un film plastique et laissez reposer au moins 1 heure au frais.

## Étape 3

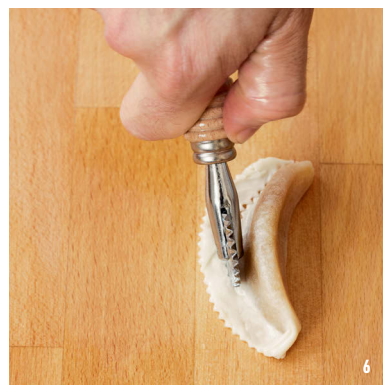
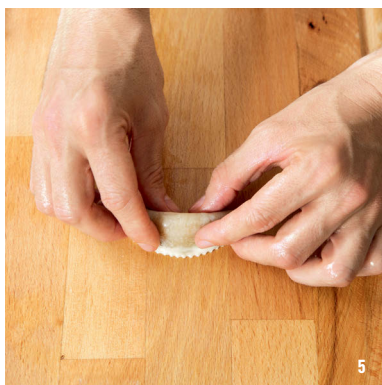
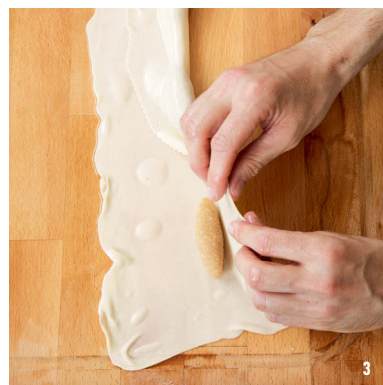
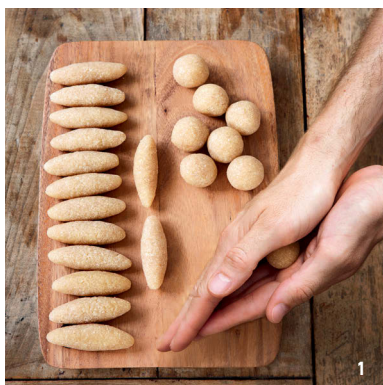
Pelez les amandes en les plongeant dans de l'eau bouillante pendant 5 min. Rincez-les à l'eau claire, et épluchez-les. Si vous n'avez que des amandes sans peaux ou de la poudre d'amandes, cela ira plus vite mais elles seront moins moelleuses, il suffira alors d'ajouter 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger supplémentaire dans la farce. Mixez les amandes entières avec le sucre cristal jusqu'à avoir une poudre fine qui colle légèrement aux doigts. Versez un peu d'eau. Ajoutez la cannelle et le beurre fondu. Mélangez à la main, puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger. Si vous avez de la gomme arabique, réduisez-la en poudre dans un mortier et ajoutez-la à la pâte.

## Étape 4

Divisez la pâte en petites boulettes de même poids (15 à 20 g) puis façonnez chaque boulette en petit boudin oblong (1).

## Étape 5

Prenez une boule de pâte qui a reposé et huilez la surface de travail (2). Huilez également de nouveau un peu la boule. Ayez toujours à proximité un petit bol d'huile. Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie assez finement en un rectangle. Finissez à la main : prenez les bords de la pâte et tirez légèrement en la soulevant un peu, vers l'extérieur, pour l'affiner encore plus. La pâte devient très fine. Si elle a été bien pétrie, elle devrait être très souple et s'étirer sans difficulté. Faites attention à ne pas la trouser.



#### Étape 6

Posez deux ou trois boudins de farce sur la pâte dans la longueur (3). Rabattez la pâte sur les boudins puis appuyer au niveau de la base, de façon à pré-souder la pâte. Avec une roulette dentelée, coupez les cornes pour les séparer les unes des autres en suivant la forme des boudins (4). Vous pouvez couper large car vous allez recouper par la suite plus près de la farce.

#### Étape 7

Prenez une corne en tirant vers le haut d'un coup sec pour la séparer durement de la pâte. Puis aplatissez entre les doigts la corne pour lui donner sa forme définitive (5). Avec la roulette, coupez de nouveau l'excédent de pâte qui pourrait apparaître ou être moins joli (6). Faites de même pour les autres cornes.

#### Étape 8

Mettez les cornes de gazelle sur une plaque à pâtisserie huilée ou garnie de papier sulfurisé. Laissez ensuite « croûter » ou sécher pendant... 24 heures ! C'est une étape très importante pour obtenir des cornes de gazelles avec une pâte très fine et craquante.

#### Étape 9

Le jour de la cuisson, percez avec une fine aiguille ou un cure-dent trois petits trous sur le haut des cornes, cela va éviter la formation d'une bulle d'air qui éclaterait au four. Faites cuire ensuite 15-20 min à 160 °C. Il faut adapter en fonction de son four. Les cornes doivent être blondes mais pas trop colorées. Elles sont divines encore tièdes avec un thé à la menthe brûlant.





# MONTECAOS

Les *montecaos* sont de gros gâteaux sablés très friables. Ils se conservent assez longtemps grâce à l'absence d'œuf ou de beurre dans leur composition. Ils sont maintenant très répandus, surtout en Algérie, mais ils viennent à l'origine d'Andalousie où ils étaient confectionnés à partir de saindoux. Ils y existent toujours sous l'appellation « mantecados ». J'ai appris à les faire lors d'un stage dans une pâtisserie algérienne. L'idéal pour comprendre les techniques et l'esthétique de cette pâtisserie si riche et variée.



**Temps de préparation** 20 mn

**Temps de cuisson** 30 mn



**Pour une cinquantaine de montecaos**

500 g de farine

250 g d'huile

160 g de sucre glace

½ de cuillerée à café d'extrait  
de vanille liquide

½ sachet de levure chimique

65 g de poudre d'amandes

Cannelle en poudre

## Étape 1

Préchauffez votre four à 170 °C.

Tamisez ensemble la poudre d'amandes, la levure chimique, le sucre glace et la farine puis mettez le tout dans un grand bol. Commencez à ajouter l'huile en filet tout en mélangeant. Selon la farine et les amandes utilisées, il faudra ajouter plus ou moins d'huile. Il faut arrêter d'en mettre dès que la pâte peut se mettre en tas. Vous allez facilement vous en rendre compte. Au départ, c'est une sorte de poudre et au fur et à mesure, on peut l'agglomérer dès qu'on la presse. C'est à ce moment qu'il faut cesser de verser de l'huile.

Ajoutez la vanille liquide et pétrissez encore pour l'incorporer.

## Étape 2

Prenez une petite boule de pâte dans la paume de la main. Fermez ensuite vos mains comme si vous aviez enfermé un insecte à l'intérieur. Avec cette position, roulez les petites boules pour donner la forme d'une petite toupie à vos boulettes.

## Étape 3

Posez les montecaos sur une plaque à pâtisserie puis ajoutez une pincée de cannelle en poudre sur le dessus de chaque biscuit.

## Étape 4

Enfournez une trentaine de min. Les montecaos doivent être bien craquelés et légèrement colorés.

Conservez-les dans une boîte hermétique.



# TUILES AUX AMANDES

Depuis enfant, je suis un fan inconditionnel des tuiles aux amandes. Mais attention, pas n'importe lesquelles : il faut qu'elles soient grandes, riches en amandes et surtout bien colorées.

Je conserve précieusement cette recette de tuiles depuis des années car elle correspond parfaitement à tout ce que j'aime. Cela me rappelle sans doute les quelques fois où j'allais avec mes parents déguster une glace chez un célèbre glacier parisien : les coupes étaient systématiquement servies avec une grande tuile. Depuis lors, je fais toujours mes tuiles aux amandes pour accompagner mes crèmes glacées et sorbets.



**Temps de préparation** 10 mn

**Temps de cuisson** 10 à 12 mn

**Temps de réfrigération** 1 heure



Pour 24 tuiles

250 g d'amandes effilées

140 g de blancs d'œufs  
(environ 5 blancs d'œufs)

160 g de sucre

50 g de beurre doux fondu

30 g de farine

## Étape 1

Dans un grand bol, mettez les amandes effilées, le sucre et la farine. Mélangez sommairement puis ajoutez les blancs d'œufs .

## Étape 2

Faites fondre le beurre puis ajoutez-le dans le bol et mélangez bien pour obtenir une pâte homogène. Placez le bol au réfrigérateur pendant 1 heure pour raffermir la pâte.

## Étape 3

Préchauffez votre four à 170 °C, sur chaleur tournante. Sur une plaque de four de 30 x 40 cm, placez une feuille de papier sulfurisé.

## Étape 4

Prélevez 1 cuillerée à soupe de pâte par tuile et répartissez 6 tuiles par plaque (pas plus). Il faut ensuite aplatir chaque tuile avec le dos d'une fourchette ou d'une cuillère à soupe le plus finement possible en lui donnant une forme ovale. Plus les tuiles seront fines et uniformément planes, plus la cuisson sera régulière et dorée.

## Étape 5

Enfournez les plaques pendant 10 à 12 min en surveillant bien les premières fournées pour adapter aux suivantes. Les tuiles doivent être bien dorées au centre comme sur les côtés.

## Étape 6

Sortez la plaque du four puis décollez chaque tuile avec une spatule.

## Étape 7

Placez-les sans attendre sur un rouleau à pâtisserie pour leur donner leur forme définitive. Le plus important est de rapidement décoller les tuiles car elles refroidissent et durcissent très vite. Faites de même pour toutes les tuiles.

Dès qu'elles ont refroidi, placez-les dans des boîtes parfaitement hermétiques car elles craignent l'humidité plus que tout. Si par mégarde vos tuiles ramollissent légèrement, il suffira de les remettre au four à 170 °C pendant 3-4 min : elles redeviendront molles et malléables et il n'y aura plus qu'à leur redonner leur forme définitive.

# AMANDIER

Plus connu sous le nom de « Suprême des volcans » ou de « Gâteau de Visan » dans le commerce, ce petit gâteau est irrésistible : un bon goût de beurre et d'amandes, le tout sans farine.

Je mets dans ma recette un mélange de sucre glace et de sucre semoule pour parvenir au résultat final. Le sucre glace forme une croûte brillante alors que le sucre semoule apporte à la cuisson une belle couleur caramel. Je propose ici la version que je réalise chez moi le plus souvent, avec de la vanille.

Rien cependant ne vous empêche d'y mettre d'autres saveurs : on pourra remplacer ainsi la vanille par le zeste d'un citron jaune ou vert, ou même par une cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger.



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de cuisson** 35 mn



**Pour un amandier de 14 cm de diamètre**

100 g de poudre d'amandes  
50 g de sucre glace  
50 g de sucre semoule  
1 pincée de sel  
60 g de beurre doux  
40 à 45 g d'œuf  
½ cuillerée à café d'extrait  
de vanille liquide

## Étape 1

Préchauffez votre four sur 160 °C à chaleur tournante. Mettez la poudre d'amandes, le sel, le sucre glace et le sucre semoule dans un bol puis mélangez.

## Étape 2

Faites fondre le beurre au bain-marie ou au micro-onde. Ajoutez-le au mélange précédent avec l'œuf battu et la vanille.

## Étape 3

Travaillez la pâte pendant 1 minute pour bien répartir et homogénéiser les ingrédients.

## Étape 4

Mettez dans un moule de 14 cm de diamètre garni dans le fond de papier sulfurisé et légèrement beurré sur le bord intérieur. Mettez au four à 160 °C pendant 35 min. Le dessus doit avoir une belle couleur ambrée.

Démoulez délicatement et laissez l'amandier refroidir sur une grille à pâtisserie. Enveloppez ensuite dans un film étirable jusqu'au moment de le dévorer. L'amandier se conserve à l'abri de l'air pendant plusieurs jours voire semaines (impossible qu'il survive tant de temps). Il est parfait en petites tranches avec une tasse de thé.



# GÂTEAU AUX NOIX DE MON PAPA

Je ne suis pas le seul à être passionné de cuisine dans ma famille. Ma maman, pour commencer, est une excellente cuisinière depuis bien longtemps et on peut vraiment dire que c'est grâce à elle que j'aime manger et que j'aime découvrir les secrets des recettes. Mon père, d'un autre côté, s'y est mis depuis sa retraite et est plutôt attiré par les gâteaux. Il a mis cette recette au point un peu par hasard, hasard qui s'est avéré vraiment heureux. Le résultat est parfait : un gâteau qui reste bien moelleux avec une texture vraiment particulière.

Le mélange noix-kirsch fantaisie est absolument divin. Il fait partie de mes gâteaux préférés.

À faire quand il fait froid dehors et à déguster près d'un bon feu de cheminée.



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 35 à 40 mn



**Pour 6 personnes**

90 g de beurre doux mou  
235 g de sucre semoule  
4 œufs  
60 g de farine  
200 g de noix  
125 ml de spiritueux au kirsch à 18°  
1/2 sachet de levure

## Étape 1

Préchauffez votre four à 160 °C. Commencez par mélanger le beurre mou et le sucre. Ajoutez ensuite les œufs un par un en fouettant à chaque fois pour bien les incorporer. Versez ensuite la farine en pluie tout en mélangeant.

## Étape 2

Placez vos noix dans un mixeur pour les réduire en poudre. Ajoutez-les à la pâte. Versez le kirsch. N'hésitez pas ! La pâte va vous sembler vraiment liquide et vous allez sans doute vous dire qu'il y en a trop. Je suis passé par là aussi, mais c'est ici la clé de la réussite et du moelleux de la recette.

## Étape 3

Préparez votre moule à manqué de 22 cm de diamètre : mettez au fond un cercle découpé à la bonne taille de papier sulfurisé et beurrez généreusement tout le bord intérieur.

## Étape 4

Quand tout est prêt, ajoutez seulement au dernier moment le demi-sachet de levure chimique. Mélangez bien une dernière fois pour bien la répartir et versez la pâte dans le moule. Enfournez sans attendre et laissez cuire 35 à 40 minutes en surveillant.

## Étape 5

Vérifiez la cuisson en plantant un couteau dans le gâteau : la lame doit ressortir sèche. Une autre astuce pour vérifier la cuisson (ce que je fais toujours) : secouez le moule pour voir comment réagit la pâte. Si elle ne bouge plus, c'est que c'est cuit, si vous sentez qu'elle fait des vagues sous la croûte, poursuivez alors la cuisson.

Sortez le gâteau aux noix du four et laissez-le refroidir. Vous pourrez le démouler sans problème. Si la pâte adhère légèrement sur le bord, passez un couteau entre le gâteau et le moule. Dégustez en fines tranches avec une bonne tasse de thé ou de café !



# GÂTEAU FONDANT PÊCHE AMANDE

Indémoulable, il faudra y aller avec la cuillère pour dévorer ce gâteau fondant et moelleux.

À base de mascarpone et de poudre d'amandes, vous pourrez bien sûr l'adapter à d'autres fruits.

J'ai fait cette pâte pour qu'elle reste la plus tendre possible après cuisson. Il est entre le gâteau et le clafoutis.

À déguster tiède de préférence : c'est riche, tendre et onctueux, avec juste ce qu'il faut de zeste de citron vert.

Le plus de la recette ? La pâte se prépare en moins de 5 min et le gâteau est cuit en 35.

Il pourra donc se mettre dans la catégorie des gâteaux d'urgence !



**Temps de préparation** 5 mn

**Temps de cuisson** 35 mn



**Pour un plat de 26 x 26 cm**

250 g de mascarpone

60 g de crème liquide entière

200 g de sucre glace

4 œufs

300 g de poudre d'amande brute

(avec la peau)

25 g de Maïzena

40 g de confiture de pêche

Le zeste d'un citron vert

5 pêches blanches

ou brugnons blancs

Amandes effilées

## Étape 1

Préchauffez votre four à 180 °C.

Mélangez le mascarpone, la crème liquide et le sucre glace.

## Étape 2

Ajoutez les œufs et mélangez de nouveau. Le tout doit être assez fluide.

## Étape 3

Versez la poudre d'amande, la Maïzena et la confiture de pêche.

Zestez finement le citron vert.

## Étape 4

Épluchez et coupez en morceaux les pêches ou les brugnons.

Disposez-les dans un grand plat à gratin ou dans 4 plus petits.

## Étape 5

Versez la pâte par-dessus les fruits.

Parsemez d'amandes effilées. Enfournez et laissez cuire 35 min à 180 °C

(th. 6). Le dessus doit être bien doré.

Servez le gâteau encore bien tiède pour qu'il soit au paroxysme de sa tendresse... !



# RAHAT LOUKOUMS

En 2001, je me suis rendu plusieurs fois en Turquie, à Istanbul où j'ai pu redécouvrir les loukoums, cette fois sous leur meilleur jour. J'ai le souvenir précis des loukoums plus petits à la pistache, qui se dévorent en une bouchée. Ils étaient tout simplement irrésistibles. Ils doivent leur texture très particulière à un dosage bien précis de fécule de maïs et de sucre. L'assemblage de ceux-ci se fait dans un ordre bien particulier. Après bien des essais, j'ai enfin retrouvé les parfums du Grand Bazar...



**Temps de préparation** 1 heure  
**Temps de cuisson** 1 heure



**Pour un carré de 16 x 16 x 2 cm**

**POUR LES LOUKOUMS  
À LA ROSE OU AU CITRON**

800 g de sucre avec 270 ml d'eau  
2 petits morceaux de pierre d'alun  
de la taille d'une petite bille  
ou 3 cuillerées à soupe de jus de citron  
135 g de fécule de maïs  
500 ml d'eau  
4 gouttes de colorant rouge liquide  
pour la rose et jaune pour le citron  
5 gouttes d'arôme concentré de rose  
ou de citron

**POUR LES LOUKOUMS  
À LA PISTACHE**

480 g de sucre avec 160 ml d'eau  
1 petit morceau de pierre d'alun  
de la taille d'une petite bille  
ou 2 cuillerées à soupe de jus de citron  
80 g de fécule de maïs  
300 ml d'eau  
1 goutte d'arôme concentré de rose  
140 g de pistaches crues  
(avec leur peau)

**POUR LA POUDRE À LOUKOUM**

160 g de fécule de Maïzena  
40 g de sucre glace

## Étape 1

Mettez le sucre dans une casserole avec l'eau et le petit morceau de pierre d'alun ou le jus de citron. Faites attention à ne pas avoir de grains de sucre sur la paroi interne de la casserole. Si c'est le cas, prenez un pinceau trempé dans de l'eau et passez-le sur le bord intérieur de la casserole pour liquéfier ces grains récalcitrants. Portez le sirop de sucre à 116-117 °C.

## Étape 2

Parallèlement à la préparation du sirop, préparez le gel d'amidon : mettez la fécule de maïs dans une grande casserole avec l'eau. Vous devez obtenir un liquide qui ressemble un peu à du lait. Mettez cette casserole sur feu modéré et portez le tout à ébullition en fouettant. La préparation prend la consistance d'une crème béchamel très épaisse. Il est indispensable de fouetter énergiquement pour empêcher l'apparition de grumeaux.

## Étape 3

Ajoutez progressivement le sirop bouillant à 116-117 °C en filet en mélangeant à chaque fois toujours vivement avec le fouet manuel.

## Étape 4

Une fois le sirop ajouté, mettez la casserole sur feu doux à modéré et commencez à mélanger, cette fois avec une spatule à bord plat, en bois ou en silicone résistant aux hautes températures, pour bien racler en permanence le fond et le bord de la casserole.

## Étape 5

Procédez à une cuisson lente, de 1 heure tout en mélangeant constamment !

Au départ, la masse est assez molle et peu translucide. Au fur et à mesure de la cuisson, elle devient de plus en plus transparente. Au bout de 50 min, la pâte commence à se détacher facilement du fond et cela devient plus difficile de tourner la spatule. Au bout de 1 heure, la pâte colle bien à la spatule et si vous la soulevez, elle met du temps à retomber. La consistance change du tout au tout et la couleur aura progressivement jauni.

## Étape 6

Profitez de la cuisson pour torrifier les fruits secs au four 10-12 min à 180 °C.

## Étape 7

C'est le moment d'ajouter le colorant, la saveur et/ou les fruits secs



torréfiés. Pour les loukoums à la pistache, je ne mets aucun colorant mais uniquement une goutte d'arôme de rose. Répartissez bien ces éléments en mélangeant pendant 1 minute hors du feu.

#### **Étape 8**

Préparez votre cadre : posez-le sur un tapis de cuisson ou un papier siliconé saupoudré de fécule de maïs. Avec le doigt, passez de la fécule également sur l'intérieur du cadre. Il faut savoir que traditionnellement, les loukoums sont moulés dans des cadres en bois où la fécule adhère parfaitement. C'est elle qui empêchera la pâte de loukoum de coller sur son support.

#### **Étape 9**

Versez la pâte de loukoum en raclant bien le contenu de la casserole avec une maryse puis lissez le dessus pour bien aplanir la surface. Vous pouvez aussi passer vos mains dans la fécule de maïs et lisser le dessus des loukoums avec les paumes.

#### **Étape 10**

Laissez maintenant refroidir au moins 8 heures à température ambiante.

#### **Étape 11**

Préparez votre poudre à loukoum en mélangeant le sucre glace et la fécule de maïs. Tamisez-les ensemble et versez en une bonne partie sur un plan de travail.

#### **Étape 12**

Décadrez la masse et posez-la sur la poudre. Saupoudrez également la surface de la pâte pour éviter qu'elle ne colle aux doigts.

#### **Étape 13**

Coupez des bandes de pâte au couteau puis coupez des cubes dans chaque bande. Roulez les cubes dans la poudre à loukoum pour bien les enrober. Mettez-les dans une boîte hermétique.

Vous pourrez ainsi les conserver plusieurs mois.

# FEUILLETÉS ROULÉS LIBANAIS AUX NOIX DE CAJOU ET MIEL MAISON

Je n'ai jamais pu résister devant ces petits feuilletés. Pour pouvoir les refaire à la maison, je suis allé jusqu'à les décortiquer, couche par couche avec une pince à épiler pour compter le nombre de feuilles. J'avais un temps espéré réaliser moi-même la pâte à filo, mais il faut parfois redescendre sur terre.

Cette pâte est tellement fine qu'elle est faite en machine ou alors étirée à la main sur une surface phénoménale (plus grande qu'une table de pingpong) puis séchée un temps bien précis pour garder un certain taux d'humidité. Quant au goût bien particulier de ces petits roulés, c'est grâce au ghee, ce beurre clarifié légèrement fermenté qui se vend en épicerie maghrébine, libanaise ou indienne.

N'ayez pas peur de l'utiliser dans les quantités que j'indique dans la recette.

C'est grâce au mélange des saveurs que la magie va opérer !



**Temps de préparation** 45 mn  
**Temps de cuisson** 30 mn



**Pour un moule de 21 x 21 cm**

500 g de noix de cajou crues  
90 g de sucre semoule  
20 feuilles de pâte à filo de 21 x 30 cm  
200 g de ghee  
250 g de miel maison  
(voir recette page 373)

## Étape 1

Mettez les noix de cajou crues avec le sucre dans un mixeur pour les réduire en une fine poudre. Attention de ne pas trop broyer, car vous obtiendriez une pâte.

## Étape 2

Faites fondre le ghee au bain-marie ou au four à micro-ondes dans un petit bol.

## Étape 3

Mettez une feuille de filo devant vous sur un plan de travail, côté le plus petit face à vous. Passez du ghee fondu sur toute la surface avec un pinceau. Mettez une autre feuille de pâte de filo sur la première puis remettez du ghee fondu. Saupoudrez la poudre de noix de cajou sucrée sur les trois quarts de la feuille apparente en une fine couche uniforme.

## Étape 4

Commencez à enrouler le tout en partant du bas, là où se trouve la poudre et en remontant sur la longueur. Enroulez en serrant bien. Posez le rouleau dans le moule puis badigeonnez-le tout de suite de ghee fondu.

## Étape 5

Répétez l'opération avec deux feuilles superposées badigeonnées de ghee saupoudrées de poudre de noix de cajou. Faites de même pour toute la farce et la pâte pour remplir votre moule de 10 rouleaux successifs.

## Étape 6

Passez du ghee au pinceau sur les rouleaux puis mettez au four préchauffé à 170 °C pendant une trentaine de min.

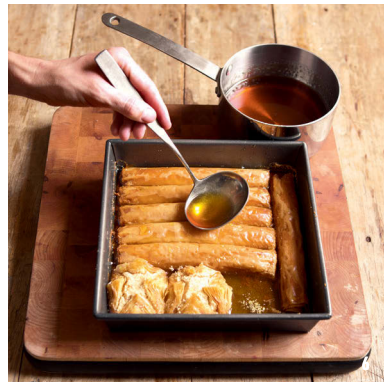
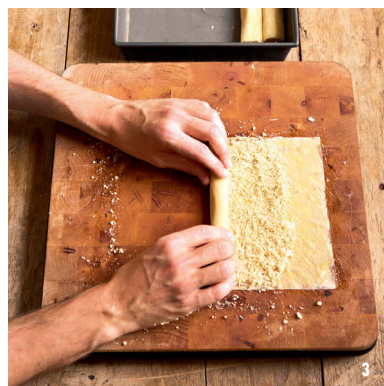
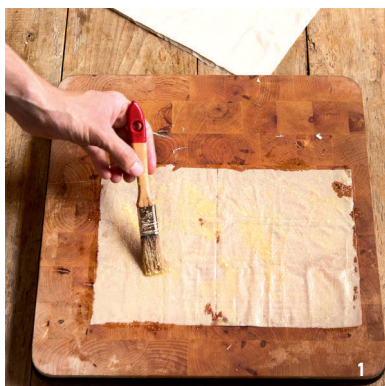
## Étape 7

Sortez les feuilletés du four et arrosez uniformément avec le miel maison réchauffé pour le rendre plus fluide.

Laissez complètement refroidir avant de couper les feuilletées en petits tronçons d'à peu près 4 cm.

Vous pouvez aussi choisir de réaliser des feuilletés carrés avec beaucoup plus de feuilles de pâte à filo. Pour cela, superposez 20 feuilles de pâte de filo en les badigeonnant à chaque fois de ghee fondu. Coupez des carrés de 5 à 8 cm de côté. Versez un peu de ghee fondu dans la poudre de noix de cajou, juste assez pour pouvoir l'agglomérer en boule. Posez un petit tas de farce au centre de chaque carré puis replier les côtés vers le centre. Posez tous les carrés dans un moule en les serrant bien. Faites-les cuire de la même façon que les rouleaux et arrosez-les de miel à la sortie du four. Ces carrés sont encore plus croustillants et ont étonnamment un goût bien différent des rouleaux, bien que composés des exacts mêmes ingrédients.

Tous ces petits feuilletés peuvent se garder dans une boîte hermétique près d'un mois.





# BRADJ

Les bradj sont une délicieuse spécialité algérienne composée de deux couches de pâte à la semoule, bien beurrées et croustillantes, garnies d'une couche de pâte de datte légèrement parfumée.

Cela donne un gâteau qui est cuit à la poêle, sur une plaque de fonte, ou mieux à la crêpière, très peu sucré, à la texture parfaite grâce à la semoule. Les bradj se conservent assez longtemps dans une boîte, et encore plus si vous remplacez le beurre par de l'huile.



**Temps de préparation** 30 mn  
**Temps de cuisson** quelques minutes



Pour environ 15 bradj

#### POUR LA PÂTE À LA SEMOULE

700 g de semoule moyenne de blé  
250 g de beurre demi-sel  
160 g d'eau froide

#### POUR LA PÂTE DE DATTE

500 g de pâte de datte moelleuse  
30 g de smenn ou de ghee  
15 g de miel  
1 bonne grosse pincée de cannelle en poudre  
1 petite pincée de clou de girofle en poudre

#### Étape 1

Versez la semoule dans un récipient. Faites fondre le beurre, puis versez-le dans la semoule. Mélangez bien à la main ou à la cuillère.

#### Étape 2

Versez l'eau froide jusqu'à avoir une pâte qui puisse s'agglomérer. Ne pétrissez pas, il faut juste mélanger assez pour que la pâte se tienne. Ajoutez au besoin quelques gouttes d'eau si vous sentez que la pâte en réclame ! Mettez un film étirable au contact et réservez.

#### Étape 3

Dans un autre récipient, mettez la pâte de datte, le smenn ou le ghee, le miel et la cannelle. Mélangez à la main pour bien incorporer la matière grasse à la pâte de datte. Si avant de mélanger, vous sentez que celle-ci est très ferme, passez-la à la vapeur 5 min pour la détendre.

#### Étape 4

Étalez la moitié de la pâte à la semoule sur un papier sulfurisé sur une épaisseur de 4 mm. Cela va vous donner en gros un cercle de 30 cm. Vous pouvez aussi étaler en un carré de 26 cm, mais c'est un peu plus difficile. Étalez la deuxième moitié de pâte de semoule sur un autre papier. Étalez la pâte de datte à la même surface sur un autre papier sulfurisé.

#### Étape 5

Placez la pâte de datte sur la première pâte de semoule, puis la deuxième pâte de semoule sur la pâte de datte. Vous avez donc une plaque composée de trois couches.

#### Étape 6

Étalez à nouveau le tout délicatement pour avoir une épaisseur de 6 à 7mm.

#### Étape 7

Coupez au couteau une première fois des bandes de 6 à 7 cm de côté, puis une deuxième fois pour obtenir des losanges.

#### Étape 8

Faites chauffer au mieux une crêpière à 190 °C, puis faites cuire les bradj jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés. Attention, ils sont très fragiles crus ou en cours de cuisson. Ils ne le seront plus après cuisson et refroidissement. Sans crêpière, vous les ferez cuire à la poêle anti-adhérente sur feu modéré.

Conservez-les en boîte hermétique.





# SABLÉS AU SARRASIN

J'adore le goût inimitable du sarrasin. Avec mes origines bretonnes, cela est finalement naturel.

Ces petits sablés sont sans gluten et pourtant croquants à souhait. Le beurre demi-sel fait ressortir la saveur exquise du blé noir. J'ai obtenu la jolie forme des sablés avec un moule à... gâteau de lune chinois ! Si vous avez une minoterie à côté de chez vous, c'est le moment d'acheter une excellente farine de sarrasin pour réaliser cette recette totalement addictive.



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 20 mn



**Pour 35 sablés**

125 g de beurre demi-sel  
150 g de sucre roux  
5 g d'extrait de vanille liquide  
20 g de sirop d'agave ou de miel  
25 g d'œuf  
300 g de farine complète de sarrasin  
1 pointe de couteau  
de levure chimique

## Étape 1

Dans la cuve de votre robot ou dans un récipient, mélangez le beurre, le sucre, l'extrait de vanille, le sirop d'agave et l'œuf.

## Étape 2

Mélangez le tout jusqu'à obtenir une sorte de crème. Ajoutez alors la farine de sarrasin et la levure chimique. Continuez de mélanger pour avoir une pâte homogène. Aucun risque de trop mélanger, car il n'y a là pas de gluten.

## Étape 3

Pour avoir de beaux sablés, j'ai pris des moules à gâteaux de lune que j'avais achetés en Chine. J'ai pesé des boulettes de 15 g que j'ai ensuite mises dans le moule à presseur. Vous pouvez simplement rouler la pâte en un boudin de 8 cm de diamètre que vous placerez dans un film étirable au frais pendant 1 heure.

## Étape 4

Coupez de belles tranches et placez-les sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé.

## Étape 5

Faites cuire à 170 °C sur chaleur tournante pendant une vingtaine de min. Il faudra surveiller la cuisson et l'adapter à votre four.

Laissez refroidir les sablés sur une grille à pâtisserie puis mettez-les dans une boîte hermétique afin de les préserver de l'humidité ambiante.



# DOCES DE FRUTAS SECAS

Cela fait longtemps que je connais ces doces de frutas secas qui sont vendus dans plein de boutiques au Brésil. Et par un hasard assez fou, c'est le papa de l'une de mes amies, San, qui les fabrique dans ses ateliers.

Littéralement bonbons de fruits secs, ces doces de frutas secas ne contiennent que des bonnes choses et pas de sucre ajouté. Il s'agit plutôt d'une barre tendre aux fruits secs que d'un bonbon.

J'ai recomposé à la maison le processus de fabrication pour arriver à un résultat en tous points similaire.

Vous pourrez varier à l'infini cette recette en remplaçant, par exemple, une partie des bananes séchées par des figues séchées ou les noix de cajou par des amandes. Gardez-en toujours à proximité pour faire le plein de vitalité et d'énergie ! Ce qui est étonnant, c'est que l'on sent d'abord la banane, puis les raisins et enfin les noix de cajou et les graines de lin. Un délice !



**Temps de préparation** 15 mn  
**Temps de « séchage »** 1 heure



Pour un cadre métallique de 20 cm de côté

485 g de bananes séchées  
210 g de raisins secs  
70 g de graines de lin doré  
115 g de noix de cajou crues

## Étape 1

Pour cette recette, il faudra séparer en deux la totalité des ingrédients, car sinon, vous risquez de bloquer votre mixeur. Vous allez donc procéder en deux fois. Mettez la moitié des bananes séchées, des raisins secs, des graines de lin doré et des noix de cajou crues dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une boule de pâte. Au départ c'est très granuleux, mais au bout de 5 min, tout se réduit finement pour donner une pâte.

## Étape 2

Versez celle-ci dans un récipient puis recommencez la même opération avec l'autre moitié des ingrédients.

## Étape 3

Prenez un cadre de 20 cm de côté, posé sur une feuille de papier sulfurisé, le tout sur une plaque à pâtisserie. Posez la pâte au centre du cadre puis aplatissez-la à la main. Vous pouvez mettre un peu d'huile dans la paume de vos mains si la pâte colle trop. Égalisez le plus possible la surface.

## Étape 4

Préchauffez votre four à 75 °C sur chaleur tournante. Enfourez et laissez sécher pendant 30 min.

## Étape 5

Retournez le cadre pour que la surface de la pâte du dessus soit cette fois-ci au-dessous. Faites de nouveau sécher pendant 30 min.

Laissez refroidir puis coupez en carrés. Vous pourrez les conserver dans une boîte hermétique pendant plusieurs mois.



# MAAMOUL DATTES NOIX

Des petits gâteaux tout en subtilité et élégance, à la saveur délicate et poétique.

Les maamouls que je vous propose sont très peu sucrés, la farce étant uniquement composée de dattes et de noix. Les jolis motifs ne disparaîtront pas grâce au fait qu'il n'y a ni œuf ni levure.

Vous pourrez toujours réaliser ces petits gâteaux sans le moule en bois sculpté, le goût sera identique, même si les yeux seront moins charmés par les mystères des maamouls...



**Temps de préparation** 45 mn

**Temps de cuisson** 20 mn

**Temps de réfrigération** 20 mn



**Pour une quarantaine de maamouls**

## POUR LA PÂTE

200 g de semoule fine

70 g de sucre glace

165 g de farine

100 g de beurre froid coupé  
en morceaux

60 ml d'eau de fleur d'oranger

## POUR LA FARCE

230 g de dattes

100 g de noix

### Étape 1

Préparez la pâte. Mettez tous les ingrédients sauf l'eau de fleur d'oranger dans un bol et mélangez jusqu'à obtenir une poudre fine ressemblant à du sable. Vous pouvez bien sûr procéder à cette opération avec un robot muni de la feuille. Ajoutez alors l'eau de fleur d'oranger et pétrissez jusqu'à avoir une boule de pâte.

### Étape 2

Mettez-la dans un film étirable puis placez-la au frais pendant 20 min, le temps de préparer la farce.

### Étape 3

Dénoyautez vos dattes qui ne doivent pas être trop moelleuses ni trop sèches. Hachez-les au mixeur jusqu'à obtenir une pâte. Ajoutez alors les noix et mixez de nouveau, juste assez pour garder des petits morceaux.

### Étape 4

Si vous n'avez pas de moule à maamoul, vous pourrez faire des boulettes que vous mettrez au four telles quelles. Il suffira alors de faire des boulettes de pâte de 14 g, puis des boulettes de farce de 8 g. Creusez la boulette de pâte avec le pouce pour obtenir une cavité assez grande pour y placer une boulette de farce. Refermez progressivement la pâte et roulez ensuite le tout entre les mains pour obtenir une boulette parfaite. Si vous avez un moule à maamoul, le procédé est le même sauf qu'il faut placer la boulette finale dans le moule et la presser pour qu'elle prenne les motifs. Il faut ensuite taper le moule contre le rebord du plan de travail et récupérer le maamoul joliment sculpté.

### Étape 5

Préchauffez votre four à 145 °C pendant que vous façonnez tous les maamouls. Placez-les ensuite sur une plaque garnie de papier sulfurisé en les déplaçant précautionneusement à l'aide de la lame d'un couteau glissée au-dessous. Enfourez la plaque et faites cuire les maamouls pendant 20 min. Ils doivent rester blonds.

Conservez-les dans une boîte hermétique.

# FAR BRETON

Chaque cuisinière bretonne a sa propre recette familiale secrète et il existe autant de fars que de Bretons.

À l'origine, le far est une recette très simple sans fruits macérés : uniquement de la pâte cuite.

Ce n'est que récemment que l'on y a ajouté des pruneaux, des raisins ou encore des pommes.

On peut bien sûr y mettre ce que l'on veut. On peut aussi le réaliser de l'épaisseur désirée et surtout le faire flamber au Grand Marnier à la sortie du four ! Mais sachez qu'un far traditionnel est rarement épais et fait généralement entre 1 et 2 cm de hauteur. Je vous donne ici la recette qui me sert de base pour tous les fars que l'on peut décliner à l'envie. Avec une bonne couche finale de beurre salé fondu, il ne résiste jamais longtemps à une attaque de gourmands affamés !



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 1 heure



**Pour 6 personnes**

750 ml de lait frais entier  
240 g de farine  
190 g de sucre  
4 œufs  
50 g de beurre salé

#### POUR DES VARIANTES AUX FRUITS

Pruneaux ou raisins,  
marinés dans du rhum (facultatif)  
Fruits secs marinée  
dans du rhum ou du thé (facultatif)  
Pommes cuites au beurre  
et flambées au calvados

#### Étape 1

Préchauffez votre four à 160 °C.

Si vous souhaitez incorporer des pruneaux ou autres fruits, mettez mettre les fruits secs de votre choix à tremper dans du rhum ou bien encore du thé pendant 1 heure.

#### Étape 2

Mettez le sucre et les œufs entiers dans une jatte. Mélangez-les au fouet. Ajoutez la moitié de la farine et fouettez vivement pour éviter les grumeaux. Versez un tiers environ du lait et continuez de bien mélanger. Poursuivez avec un peu de farine et un peu de lait jusqu'à épuisement. En procédant de cette façon, vous n'aurez aucun grumeau.

#### Étape 3

Mettez environ un tiers des 50 g de beurre salé dans un plat en terre cuite allant au four et étalez-le uniformément pour bien graisser le fond.

#### Étape 4

Versez la pâte dans le plat. La hauteur du far cuit est la même que celle de la pâte versée. Il faut une épaisseur d'environ 2 cm.

#### Étape 5

Vous pouvez à ce stade ajouter les fruits secs égouttés dans le plat. Faites fondre le reste du beurre salé et versez-le délicatement à la surface de la pâte crue.

#### Étape 6

Enfournez pour environ 1 heure. Vous devez surveiller le far dans le dernier quart d'heure pour éviter qu'il ne brûle. À la sortie du four, il est normalement bien gonflé. Il peut d'ailleurs gonfler de manière impressionnante. Après l'avoir sorti, il va retomber totalement en laissant une belle croûte sur le bord du plat.

Laissez tiédir avant de déguster. Si vous souhaitez un far à la consistance plus crémeuse sur le dessus et plus dense en dessous, le secret est de faire mousser ensemble le sucre et les œufs avant d'ajouter la suite.



# GÂTEAUX DE LUNE

Ces petits gâteaux de lune sont traditionnellement servis à la fête de la mi-automne, en général célébrée entre début septembre et début octobre, suivant le jour où la lune est pleine. Après avoir appris à les réaliser sur place, j'ai acheté les trois moules à gâteaux de lune que vous voyez ici en Chine. Vous pourrez cependant les trouver, ainsi que les graines de lotus séchées, dans des grands supermarchés chinois, ou sur internet encore une fois. Le plus long dans cette recette est la préparation de la pâte de graines de lotus.



**Temps de préparation** 2 heures  
**Temps de cuisson** 1 h 30 pour la pâte de lotus à 25 cm pour les gâteaux  
**Temps de « gonflage »** une nuit



**Pour une vingtaine de gâteaux de lune**

**POUR LA PÂTE DE GRAINES DE LOTUS**

200 g de graines de lotus séchées  
 180 g de sucre  
 170 ml d'huile  
 (de colza par exemple)

**POUR LA PÂTE A GATEAUX**

250 g de farine  
 150 g de « golden syrup »  
 ou de miel maison (recette page 373)  
 65 ml d'huile  
 1 cuillerée à café d'eau

**POUR LA DORURE**

1 jaune d'œuf  
 1 cuillerée à soupe de lait

## Étape 1

Commencez par préparer la pâte de graines de lotus. Mettez les graines dans un grand volume d'eau froide et laissez-les gonfler toute une nuit. Le lendemain, égouttez-les puis faites-les cuire dans un grand volume d'eau bouillante pendant 40 min.

## Étape 2

Égouttez-les en gardant une partie de l'eau de cuisson. Mettez-les dans un mixeur ou un blender avec un peu d'eau de cuisson pour faciliter leur réduction en une fine purée. La quantité d'eau importe assez peu car elle finira par s'évaporer à la cuisson suivante. Passez dans un tamis assez fin la purée obtenue et récupérez la chair lisse.

## Étape 3

Mettez 50 g de sucre et 50 ml d'huile dans une petite casserole sur feu doux et laissez caraméliser le sucre en faisant attention à ne pas le brûler.

## Étape 4

Ajoutez la purée de graines de lotus et mélangez bien pour que celle-ci prenne la couleur du caramel. Portez à ébullition en mélangeant constamment.

Ajoutez progressivement le reste de l'huile par petite quantité. Quand toute l'huile est « bue », continuez de chauffer la pâte. Au bout d'une demi-heure, la pâte s'assèche.

## Étape 5

Ajoutez le reste de sucre, ce qui rendra un peu de liquide. Poursuivez la cuisson pendant 30 à 45 min. La pâte doit pouvoir se détacher facilement du fond de la casserole, à la manière d'une pâte à chou. Retirez alors la casserole du feu et placez la pâte dans un récipient, avec un film étirable au contact. Une fois refroidie, la pâte doit être manipulable. Vous devez pouvoir en faire une boule. Vous pourrez la congeler ou la conserver trois jours au frais.

## Étape 6

Mettez les ingrédients de la pâte à gâteau dans un bol et mélangez avec une spatule ou une cuillère en bois jusqu'à avoir une pâte homogène qui brille en surface.

## Étape 7

Prenez votre moule à gâteau de lune. Pour mes moules, j'ai enlevé un tiers du poids indiqué pour connaître le poids idéal de ma garniture. Posez une boule de pâte à gâteau sur un papier sulfurisé, de la même



taille que la boule de garniture pesée. Recouvrez-la d'un deuxième papier pour éviter qu'elle ne colle à votre rouleau à pâtisserie.

**Étape 8**

Étalez-la sur une épaisseur de 3 mm.

**Étape 9**

Posez la boule de pâte de graines de lotus au milieu et coupez un carré dans la pâte à gâteau autour de la boule, du double de la taille de celle-ci. Si la boule fait 4 cm, coupez un carré avec des arêtes de 8 cm.

**Étape 10**

Retirez l'excédent de pâte puis rabattez doucement les coins du carré sur la boule, pour l'envelopper. Les 4 coins doivent se retrouver sur le dessus de la boule.

**Étape 11**

Prenez délicatement le tout dans vos mains. Coupez avec un couteau, l'excédent de pâte que font les 4 plis. Faites bien attention à ce que la boule de garniture soit bien enveloppée de pâte.

**Étape 12**

Roulez entre vos mains pour obtenir une boule parfaite. Mettez la boule dans le moule à gâteau de lune. Retournez le moule sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé puis pressez le moule plusieurs fois sur la pâte. Démoulez ensuite délicatement en soulevant le moule et en appuyant sur la presse à ressort. Faites de même pour tous les gâteaux de lune. Mettez la plaque avec les gâteaux au frais pendant au moins 1 heure.

**Étape 13**

Préchauffez le four à 180 °C. Enfourez la plaque et laissez cuire les gâteaux 10 à 12 min. Sortez la plaque et laissez les gâteaux de lune refroidir 20 min.

**Étape 14**

Mélangez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe de lait puis passez au pinceau la dorure uniquement sur le dessus des gâteaux. La pâte de graines de lotus a tendance à gonfler légèrement. Il faut donc laisser les gâteaux refroidir à mi-cuisson. Une fois refroidis et la dorure passée au pinceau, remettez les gâteaux au four, toujours à 180 °C pendant 10 à 15 min, le temps nécessaire pour que le dessus soit bien doré.

Sortez-les du four et dégustez les gâteaux de lune une fois refroidis. Vous pourrez les conserver assez longtemps dans une boîte hermétique.

# HAVREFLARNS

Les havreflarns sont bien connus du grand public et dans le monde entier depuis qu'une grande enseigne de meubles suédois les vend dans son épicerie. Ils sont absolument irrésistibles : ce sont deux galettes à l'avoine collées deux à deux par du chocolat noir ou au lait. Pour reproduire cette recette dans ma cuisine, je me suis attaché à respecter scrupuleusement les ingrédients contenus dans ces galettes. Et pour retrouver parfaitement le goût des havreflarns, j'utilise exceptionnellement non pas du beurre, mais de la matière grasse de cuisson. On la trouve dans la plupart des supermarchés. Vous pouvez utiliser du beurre, mais son goût risque d'être trop marqué et vous ne retrouverez pas la même version que vos biscuits favoris, alors que cette matière grasse respectera le goût typique de l'avoine et du chocolat sans l'emporter.



**Temps de préparation** 10 mn  
**Temps de cuisson** 8 à 9 mn par plaque



**Pour 100 galettes simples  
ou 50 doubles au chocolat**

200 g de flocons d'avoine  
300 g de sucre  
180 g de matière grasse  
« spéciale cuisson »  
70 g de farine  
Quelques gouttes de vanille  
liquide (1 ou 2)  
1 œuf de 60 g  
1 bonne pincée de sel  
¼ de cuillerée à café de levure  
chimique  
¼ de cuillerée à café  
de bicarbonate de sodium  
350 g de chocolat de couverture  
tempéré noir ou lacté

## Étape 1

Dans un récipient, placez les flocons d'avoine, le sucre, la farine et le sel. Mélangez sommairement.

Faites fondre la matière grasse de cuisson à la casserole sur feu doux ou au micro-ondes. Pour éviter les projections, il faudra alors mettre un film étirable percé sur le bol qui la contient. Versez-la dans le récipient puis ajoutez l'œuf et la vanille liquide.

## Étape 2

Laissez refroidir quelques min à température ambiante, puis ajoutez la levure chimique et le bicarbonate de sodium.

Mélangez parfaitement la pâte puis mettez-la au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

## Étape 3

Après ce temps, réalisez des boulettes de pâte. Il vaut mieux peser chaque boulette au gramme près pour avoir des galettes de taille identique. Avec 8 g, les galettes seront parfaites.

Préchauffez votre four à 180 °C.

## Étape 4

Placez les boulettes sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé en les espaçant suffisamment car elles s'étalent sur 8 cm environ. Faites cuire chaque fournée 8 à 9 min : les galettes doivent être bien dorées sur le pourtour et le centre un peu plus clair. Transvasez sur une grille à pâtisserie avec une spatule le temps qu'elles refroidissent et qu'elles durcissent.

Cela va certainement vous sembler paradoxal, mais si vos galettes gonflent trop, c'est qu'il n'y a pas assez de levure chimique. Il faut donc bien respecter le dosage d'agents levants et bien les mettre une fois que la pâte a légèrement refroidi afin de ne pas les activer prématurément. Placez les havreflarns dans une boîte hermétique au fur et à mesure des fournées. Attention à l'humidité qu'ils craignent plus que tout !

## Étape 5

Pour réaliser des havreflarns doubles au chocolat, faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes (20 secondes par 20 secondes en mélangeant à chaque fois). Vous pourrez également le tempérer : pour cela, il vous faudra acheter un chocolat de couverture, que l'on trouve aujourd'hui très facilement en épicerie spécialisée ou sur internet et respecter la courbe de tempérage indiquée sur le paquet.

**Étape 6**

Prenez une galette et posez-la à plat dans le chocolat fondu avec une fourchette. Enfoncez-la délicatement jusqu'à ce que le bord extérieur de l'havreflarn touche le chocolat. Il n'y a donc que le dessous et le pourtour à être chocolaté. Toujours avec la fourchette, portez la galette en la retournant sur une grille à pâtisserie. Le dessous chocolaté est donc maintenant face en l'air : il ne vous reste plus qu'à poser une deuxième galette non chocolatée, face en bas sur la première. Faites de même pour tous les havreflarns.

Laissez prendre le chocolat puis placez dans une boîte hermétique jusqu'au moment de les savourer. Ces biscuits se gardent au moins un mois à l'abri de l'air et de l'humidité.



# BROYÉ DU POITOU

Un gros et alléchant sablé, parsemé d'amandes effilées, à partager en famille. La tradition demande qu'on le casse du poing sur la table ! Un moment que tout le monde attend au moment du dessert ou du goûter.



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 20 à 25 mn  
**Temps de réfrigération** 1 heure



**Pour un broyé de 25 cm de diamètre**

125 g de beurre demi-sel  
à température ambiante  
125 g de sucre  
35 g d'œuf  
250 g de farine de type 55  
Amandes effilées pour le décor  
Œuf battu pour la dorure

## Étape 1

Vous allez procéder ici par crémage, c'est-à-dire mélanger tous les ingrédients, sauf la farine pour obtenir une crème. Dans une terrine ou un bol d'un robot ménager, mettez le beurre à température ambiante et le sucre. Commencez à mélanger pour avoir une pâte molle et onctueuse. Ajoutez les 35 g d'œuf et continuez de mélanger soigneusement. Avec un robot, cela est très facile avec la feuille.

## Étape 2

Ajoutez la farine en une seule fois et pétrissez juste ce qu'il faut pour l'incorporer dans la pâte. Il ne faut pas insister une fois que la pâte est homogène, au risque de la rendre dure après cuisson. Ceci est toujours valable dès que l'on travaille une pâte qui ne lève pas. Mettez la boule de pâte dans un film étirable en l'aplatissant légèrement avec les paumes des mains et mettez au frais pendant 1 heure.

## Étape 3

Préchauffez votre four à 180 °C puis, sur un plan de travail fariné, ou mieux, sur un papier sulfurisé de cuisson, étalez votre pâte au rouleau en un grand disque de 5 mm d'épaisseur. Le broyé du Poitou peut être assez épais si vous le voulez et pas trop cuit au centre.

## Étape 4

Avec une assiette retournée ou un cercle à tarte ou encore un bol, découpez un rond dans la pâte avec un couteau et réservez l'excédent de pâte (on peut toujours en faire de plus petits sablés). Mettez le disque sur son papier de cuisson au frais pendant 10 min. Après ce temps, pincez la pâte avec le pouce et l'index sur le pourtour pour lui donner un joli motif.

## Étape 5

Passez un peu d'œuf battu sur la surface avec un pinceau puis parsemez d'amandes effilées.

Mettez au four pour 20 à 25 min, toujours en surveillant. Selon l'épaisseur de la pâte, la cuisson sera plus ou moins longue.

*Au premier plan, le Broyé du Poitou  
 Au second, plan le sablé géant de mes rêves*



# SABLÉS GÉANTS DE MES RÊVES

Ces très grands sablés sont pour moi la quintessence de la gourmandise. À partager ou non, ils sont parfaitement croustillants et accompagneront à merveille les glaces ou sorbets. Ils sont beurrés à souhait et représentent à mes yeux ce que sont les sablés dans mes rêves : trop grands, trop beaux et trop bons, mais surtout, trop irrésistibles !



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 25 mn  
**Temps de réfrigération** 1 heure



Pour 2 sablés de 20 cm à 24 cm de diamètre

250 g de farine de type 55  
 135 g de sucre  
 170 g de beurre demi-sel bien froid  
 ½ cuillerée à café de fleur de sel  
 20 g de poudre d'amandes  
 1 gousse de vanille  
 30 g d'œuf  
 1 jaune d'œuf  
 Œuf battu pour la dorure

## Étape 1

Dans une terrine ou dans le bol d'un robot pétrisseur, mettez la farine, le sucre, le beurre froid coupé en morceaux assez petits, l'intérieur d'une gousse de vanille grattée, la fleur de sel et la poudre d'amandes.

## Étape 2

Avec le « k » ou avec vos mains, mélangez le tout jusqu'à obtenir une sorte de sable assez fin. Il vaut mieux faire cela dans une pièce pas trop chaude car il y a un risque : si le beurre fond trop vite à cause de la chaleur ambiante ou d'un mélange trop long et excessif, cela va agglomérer la pâte avant même d'ajouter l'œuf. C'est pour cette raison que le beurre doit être bien froid : en le mélangeant à la farine et au sucre, il va progressivement envelopper chaque particule des éléments secs de gras. S'il fait vraiment trop chaud, alors je vous conseille de procéder par crémage comme pour le broyé (en mettant en plus la vanille et les amandes dans la crème de départ). Le sablé sera moins friable et croustillant et sera un tout petit peu plus ferme.

## Étape 3

Une fois que vous avez obtenu ce sable fin, ajoutez en une fois les 30 g d'œuf battu mélangés au jaune. Amalgamez la pâte sans insister. Mettez la pâte en une boule aplatie dans un film étirable au frais pendant 1 heure avant de préchauffer votre four à 180 °C.

## Étape 4

Coupez la pâte en deux puis étalez chaque demi-boule sur un plan de travail fariné ou sur un papier sulfurisé pour former deux disques de 20 à 24 cm de diamètre sur une épaisseur de 2 à 3 mm.

## Étape 5

Formez un cercle parfait à l'aide d'un couteau et d'une assiette ou d'un bol retourné puis réservez les chutes de pâte avec lesquels vous ferez de petits sablés.

## Étape 6

Mettez au frais 10 min puis passez un peu d'œuf battu au pinceau sur la surface.

## Étape 7

Mettez au four pour 20 à 25 min chaque disque de pâte jusqu'à ce qu'il soit bien doré sur toute la surface.

Servez avec des glaces ou des crèmes brûlées par exemple, toujours en le brisant à l'aide du poing sur la table !



# RECETTES DE BASE



**Temps de préparation** 10 mn



500 g de farine  
375 g de beurre doux  
50 g d'œufs  
10 g d'eau  
5 g de sel  
5 g de sucre



**Temps de préparation** 30 mn

**Temps de cuisson** 30 mn



**POUR LA DETREMPE**

350 g de farine  
8 g de sel  
110 g de beurre à 82 %  
de matière grasse minimum fondu  
150 g d'eau  
1 cuillerée à café de vinaigre blanc

**POUR LE BEURRE MANIE**

(ce n'est techniquement pas  
un beurre manié, mais plus simple  
de l'appeler comme cela !)  
390 g de beurre à 82 %  
de matière grasse minimum  
à température ambiante  
150 g de farine

## PÂTE BRISÉE

Je vous donne cette fantastique recette de pâte brisée qui donnera une pâte très riche en beurre, presque feuilletée malgré l'absence de tour. Elle est prête en un rien de temps et tient très bien en cuisson. Parfaite aussi bien pour des tartes sucrées que salées !

### Étape 1

Mélangez vos ingrédients de sorte à former votre pâte. Placez la farine et le beurre coupé en petits morceaux dans la cuve de votre robot muni de la feuille. Mélangez jusqu'à avoir une sorte de sable, qui ressemble beaucoup à du parmesan râpé. Mélangez dans un bol l'œuf, l'eau, le sel et le sucre jusqu'à ce que ces derniers soient dissous. Versez ce liquide dans la cuve et mélangez jusqu'à ce que la pâte s'agglomère. Ne mélangez pas plus, au risque d'avoir une pâte plus dure en cuisson. Homogénéisez la pâte à la main si elle est mal mélangée dans le fond de la cuve. Laissez reposer votre pâte.

### Étape 2

Faites une ou deux boules aplaties que vous mettez dans un film étirable, ou mieux sous vide pour la conserver quelques jours au frais, ou au congélateur.

### Étape 3

Travaillez votre pâte. Étalez la pâte au besoin sur un plan de travail légèrement fariné et utilisez selon la recette choisie.

## PÂTE FEUILLETÉE INVERSÉE

La pâte feuilletée est beaucoup plus simple qu'il n'y paraît. Quand on parle de pâte feuilletée inversée de surcroît, certaines personnes ont un petit moment de panique. Mais je vous donne toutes les astuces pour avoir une pâte bien homogène, avec des couches régulières, tout cela avec une méthode simple. Il ne restera plus qu'à l'utiliser dans pleins de nouveaux plats ou gâteaux. Comme cette pâte n'est pas sucrée du tout, elle pourra aussi bien servir dans des plats salés.

### Étape 1

Préparez votre détrempe. Mettez tous les ingrédients de la détrempe dans la cuve de votre robot muni de la feuille. Mélangez 20 secondes, juste le temps que le tout s'agglomère, sans insister. Ne mélangez pas plus la pâte. Juste un peu s'il y a un endroit vraiment mal mélangé. Laissez la détrempe se reposer.

### Étape 2

Prenez un cadre de 16 cm de côtés. Posez-le sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Mettez une feuille de film étirable dans un sens, et une autre dans l'autre sens. Posez la détrempe et aplatissez-la à la main pour qu'elle prenne bien la forme du cadre. Faites bien attention dans les angles pour avoir un carré parfait. Refermez le film étirable pour couvrir la pâte. Mettez la plaque au frais au moins 2 heures.

### Étape 3

Préparez votre pâte. Dans la même cuve (sans la nettoyer) placez la farine et le beurre mou. Mélangez jusqu'à avoir une sorte de pâte homogène. Cette fois vous pouvez mélanger en insistant. Il ne doit pas y avoir de paquet de beurre non mélangé. Raclez au besoin dans le fond de la cuve.

### Étape 4

Travaillez votre pâte. Prenez une grande feuille de papier sulfurisé d'au moins 30 x 40 cm. Pliez-la sur un bord. Mesurez 26 cm en haut et en bas, puis pliez aux marques. Faites la même chose dans l'autre sens pour avoir une enveloppe carrée parfaite de 26 cm de côtés.

### Étape 5

Posez le beurre manié et étalez-le à la main dans le carré de l'enveloppe ouverte, en l'aidant pour aller dans les coins. Refermez l'enveloppe et retournez-la. Étalez au rouleau pour que la pâte ait une épaisseur homogène et aille dans les coins. Si la pâte bloque à cause d'une bulle d'air, percez-la avec la pointe d'un couteau, puis étalez à nouveau doucement pour combler le trou.

Prenez votre temps ! Plus cette enveloppe sera homogène en épaisseur et bien plate (sans bosse), plus la pâte feuilletée finale sera parfaite.

### Étape 6

Laissez reposer avant de la retravailler en y ajoutant la détrempe. Placez au frais pour une bonne heure puis ouvrez l'enveloppe délicatement. Si le beurre est encore mou, remettez au frais.

### Étape 7

Farinez le dessus du beurre, retournez le tout sur un plan de travail fariné et enlevez cette fois complètement le papier. Posez le carré de détrempe en quinconce au centre du carré de beurre manié.

Refermez le beurre manié sur la détrempe.

Normalement les 4 coins se rejoignent pile-poil au centre.

Fermez bien les jointures. Le beurre manié est comme une pâte à modeler. Mettez le tout dans un film étirable et remettez la pâte au frais une heure.

### Étape 8

Farinez de nouveau un peu la pâte et le plan de travail. Étalez la pâte au rouleau dans un seul sens, dans la longueur. On part d'un carré, donc peu importe le sens du départ. Mais une fois la position choisie, il ne faut pas la changer.

### Étape 9

Étalez doucement et uniformément. Si vous sentez que le tout est trop froid, laissez à température ambiante une dizaine de min. En étalant, le beurre manié à l'extérieur peut se briser comme une banquise.

N'hésitez pas à le remodeler pour que la couche soit lisse.

Essayez d'être le plus régulier possible, que les bords soient tous bien parallèles et que la couche ne fasse pas de bosses ou de vagues.

### Étape 10

Réalisez votre premier tour double. Étalez en un rectangle 4 fois plus long que large. Rabattez la pâte sur un quart de la longueur, puis rabattez l'autre côté pour qu'il rejoigne le premier. Débarrassez-vous de la farine en excédent. Pliez le tout en deux, vous avez fait un premier tour double.

  
**Temps de préparation** 10 mn  
Pas de cuisson



250g de farine  
1 pointe de couteau de vanille en poudre  
125 g de beurre doux en morceaux  
50 g de poudre d'amande  
90 g de sucre glace  
50 g d'œuf battu

### Étape 11

Réalisez votre second tour double. Mettez la pâte sous film étirable au frais 50 min.

### Étape 12

Tournez de 90° puis étalez de la même façon en un rectangle 4 fois plus long que large. Puis refaites un tour double.

### Étape 13

Réalisez un tour simple. Au frais 50 min, 90° puis étalez cette fois en rectangle 3 fois plus long que large. Coupez légèrement au besoin les extrémités pour avoir un bord bien net puis pliez la pâte en 3, faisant ainsi un tour simple.

Conservez votre pâte avant de l'utiliser dans une de vos préparations. La pâte est terminée et prête à l'emploi ! Filmez-la cette fois parfaitement. Le mieux (quand on peut !) est de la mettre dans un paquet sous vide. Cela va la rendre parfaite. Elle se congèlera très bien car elle ne prendra aucune odeur.

## PÂTE SUCRÉE

### Étape 1

Mélangez à la feuille du robot la farine, le beurre, le sucre glace, la poudre d'amandes et la vanille jusqu'à avoir un mélange sableux. Ajoutez les 50 g d'œuf. Mélangez de nouveau jusqu'à avoir une pâte homogène. Placez dans un film alimentaire au frais pour au moins une heure.

### Étape 2

Étalez sur 2-3 mm sur un plan de travail fariné, puis foncez (garnissez) les cercles à tarte ou tartelettes choisis en vous assurant d'avoir un bel angle droit.



**Temps de préparation** 5 mn  
**Temps de cuisson** 20 mn



**Pour 1,5 kg de miel maison**

1 kg de sucre  
500 ml d'eau  
1 petit morceau de pierre d'alun  
(en épicerie maghrébine)  
ou 4 tranches de citron  
2 cuillerées à soupe de miel liquide  
1 cuillerée à soupe d'eau  
de fleur d'oranger



**Temps de préparation** 20 mn  
**Temps de cuisson** 10 mn



**Pour 500 g**

150 g d'amandes avec leur peau  
150 g de noisettes avec leur peau  
200 g de sucre semoule  
30 g d'eau  
1 pointe de couteau de vanille en poudre

## MIEL MAISON

### Étape 1

Mettez le sucre dans une casserole puis ajoutez l'eau. Portez à ébullition sur feu modéré.

### Étape 2

Quand le sirop bout, ajoutez le petit morceau de pierre d'alun ou les 4 tranches de citron. Il ne sert à rien de mélanger à aucun moment. Le « miel » va se faire tout seul. Laissez le sirop bouillir. Au départ, il est transparent et clair et vous allez vite voir qu'il se colore.

### Étape 3

Au bout de 20 min, quand le sirop prend une couleur ambrée comme la couleur d'un vrai miel naturel, arrêtez la cuisson. Ajoutez alors le miel et l'eau de fleur d'oranger puis laissez refroidir.

Mettez ensuite votre miel dans un pot hermétique jusqu'à utilisation. Il se conserve plusieurs mois. Pour l'utiliser, réchauffez-le un peu pour le fluidifier. Vous pourrez y tremper des pâtisseries ou le verser chaud sur des baklawas.

## PRALINÉ

### Étape 1

Mettez le sucre semoule, la vanille en poudre et l'eau dans une grande poêle. Portez à ébullition sur feu assez fort. Quand le sirop épaissit, ajoutez les fruits secs (amandes et noisettes) en une fois. Mélangez avec une cuillère en bois. Au bout d'un moment, le sirop va faire de plus en plus de bulles et va finir par cristalliser. Tout le sucre va se transformer de nouveau en poudre grossière. C'est tout à fait normal et c'est cela que l'on veut. Continuez de bien mélanger de tous les côtés avec la cuillère en bois pour bien enrober tous les fruits secs de sucre. Séparez les amandes et les noisettes qui seraient collées entre elles avec la cuillère. Les fruits vont commencer à faire du bruit car ils vont griller. Baissez le feu si les amandes et les noisettes grillent trop vite. Au bout d'un moment (4-5 minutes), le sucre va refondre, cette fois en caramel. Faites bien attention à ne pas laisser le feu trop fort pour ne pas brûler ce caramel qui risquerait d'être trop amer.

### Étape 2

Quand tout le sucre a fondu, versez le contenu de votre poêle sur un tapis de cuisson ou un papier sulfurisé de bonne qualité. Laissez complètement refroidir. Cassez la plaque de caramel en gros morceaux et mettez le tout au mixeur. Mettez en route. En quelques secondes, vous allez obtenir un pralin en poudre que vous pourrez saupoudrer sur vos glaces. Si vous voulez le conserver, mettez-le dans une boîte parfaitement hermétique. Sinon, poursuivez le broyage. Au bout de quelques minutes, vous allez avoir un praliné en pâte. Plus il sera broyé, plus il sera liquide. Sachez que les pralinés professionnels sont faits avec des rouleaux en pierre qui rendent la pâte très soyeuse. Chez vous, il sera un tout petit peu plus granuleux mais cela ne gâche en rien le goût et ajoute même un petit côté craquant à l'ensemble.



**Temps de préparation** 25 mn  
**Temps de cuisson** 13 à 15 mn  
**Temps de refroidissement** 3 heures  
**Temps de repos** 12 à 24 heures



135 g de poudre d'amandes extra fine  
 165 g de sucre glace  
 60 g de blancs d'œufs frais

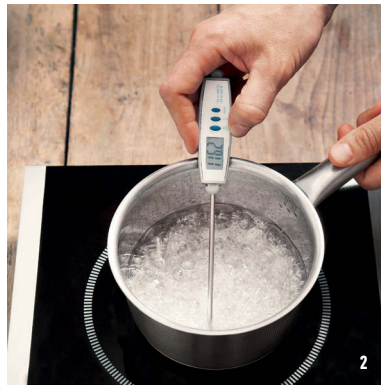
**POUR LA MERINGUE**

150 g de sucre semoule ou cristal  
 35 g d'eau  
 55 g de blancs d'œufs frais  
 1 pointe de couteau de crème de tartre  
 1/2 cuillerée à café de poudre  
 de blancs d'œufs séchés

**MACARONS À LA MERINGUE ITALIENNE**

Mettez la poudre d'amande et le sucre glace dans un grand cul-de-poule et ajoutez les blancs d'œufs. Mélangez bien pour avoir une sorte de crème d'amande. Mettez le sucre dans une casserole et versez l'eau délicatement sans faire d'éclaboussures. S'il y a des grains de sucre sur la paroi interne de la casserole, cela risquerait de cristalliser de nouveau le sirop. Portez ce sirop à ébullition. Dès qu'il bout, commencez à monter vos blancs en neige au batteur électrique avec la crème de tartre et la poudre de blancs d'œufs séchés. Commencez en première vitesse pour vous débarrasser des grumeaux que fait la poudre de blancs d'œufs. Dès que ceux-ci ont disparu, augmentez la vitesse au fur et à mesure pour avoir enfin des blancs montés en neige pas trop ferme. Vérifiez la température du sirop. Dès qu'il atteint 116 °C, versez-le doucement en filet entre les deux batteurs du fouet électrique, de façon à ce qu'il soit bien distribué dans les blancs. Versez la totalité du sirop et continuez de fouetter à vitesse moyenne. Si vous choisissez de mettre un colorant, mettez-le à ce moment-là. Continuez de battre la meringue jusqu'à ce qu'elle atteigne 50 °C maximum. Vous pourrez voir les dessins que forme le fouet dans la meringue.

Ajoutez l'équivalent d'une ou deux grosses cuillerées à soupe de meringue moelleuse dans la crème d'amandes puis mélangez délicatement comme pour une mousse au chocolat avec la corne. Une fois la meringue incorporée dans la crème d'amandes, ajoutez le reste en trois fois, en faisant bien attention de ne pas faire retomber le tout. Une fois toute la meringue incorporée, la pâte à macarons est prête ! Pour en être sûr, prélevez un peu de pâte avec la corne, celle-ci doit retomber en ruban et être lisse, souple et brillante.





1 gros piment rouge fort  
2 gousses d'ail  
1 cuillerée à soupe de sel  
60 ml d'eau  
120 ml de vinaigre blanc  
150 g de sucre



100 g de piment rouge fort  
de Martinique  
50 g d'ail  
2 cuillerées à soupe d'huile  
1/2 cuillerée à café de sel

## SAUCE PIMENTÉE MAISON

Hachez finement le piment rouge et les gousses d'ail épluchées. Mettez-les dans une casserole avec le reste des ingrédients. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à épaississement de la sauce (une vingtaine de minutes). Laissez ensuite refroidir à température ambiante puis versez-la dans une bouteille et stockez-la au réfrigérateur.

## HARISSA

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur en ayant pris soin d'éplucher l'ail et d'enlever la queue du piment. Mixez jusqu'à obtenir une pâte. Tout dépend de la qualité de vos piments, mais s'ils rendent un peu d'eau, vous pouvez passer la harissa à la casserole quelques minutes pour l'assécher. Ouvrez bien vos fenêtres, car cela va piquer vos narines et vous faire tousser ! Mettez la harissa dans un pot à confiture et mettez un peu d'huile en surface pour empêcher son oxydation. Je la conserve une semaine au frais, mais elle peut se congeler sans problème.

## Index

Accras de morue **42**  
Amandier **338**  
Apoum Bapoum **144**  
Babka à la pistache et fleur d'oranger, méthode yudane **296**  
Babka new-yorkaise à la cannelle **295**  
Baci di dama **240**  
Bahjis aux oignons **61**  
Baklawas aux amandes **320**  
Ballotins thaïs frits au porc **49**  
Bánh cuốn **71**  
BBQ Ribs **161**  
Beignets andalous aux aubergines **17**  
Beignets de taro à la viande **64**  
Blondies au beurre noisette, chocolat blanc et noix de macadamia **292**  
Blondies fourrés chocolat **290**  
Bœuf à la citronnelle **83**  
Bœuf bourguignon **210**  
Bœuf bourguignon à la sauce pimentée **213**  
Bœuf croustillant au caramel et au poivre **163**  
Bouchées croustillantes aux dattes et au bleu **41**  
Bouchées thaïlandaises aux crevettes **38**  
Boulettes de riz gluant au porc **87**  
Bradj **350**  
Bricks au thon et à l'œuf **117**  
Broyé du Poitou **366**  
Brushettas **32**  
Brushettas à la tomate, au basilic et à l'huile d'olive **34**  
Brushettas aux aubergines, au pesto, aux pignons et au parmesan **34**  
Brushettas aux champignons et aux noisettes **35**  
Brushettas aux saucisses **32**  
Buns à burger extra moelleux au yudane **203**  
Burger végétalien **200**  
Burgers au pulled beef et avocat **199**  
Butterscotch pie **225**  
Cake végétalien aux fruits secs **289**  
Canelés **231**  
Carbonade flamande **184**  
Carrés croustillants au beurre de cacahuètes, chocolat et céréales craquantes **319**  
Carrot cake **221**  
Cassoulet **214**  
Castagneuse **227**  
Cheesecake **244**  
Chili blanc **176**  
Chips de chou kale **14**  
Clafoutis aux cerises **311**  
Cookies classiques **258**  
Cookies moelleux au beurre de cacahuètes **258**  
Cookies tout chocolat **258**  
Cookie moelleux géant cuit en moule **249**

Cookies géants new-yorkais noix et chocolat **261**  
Cornes de gazelles marocaines **331**  
Couscous berbère **169**  
Coxinhas **23**  
Crackers hollandais aux graines **18**  
Curry panang porc litchis **207**  
Dan dan noodles **140**  
Daube de Peter **125**  
Doces de frutas secas **355**  
Dutch baby aux myrtilles, ricotta et citron **280**  
Eliopita, feuilletés enroulés aux olives et fromage de brebis **52**  
Épinards aux graines de seigle et crème de soja **137**  
Falafels **20**  
Far breton **358**  
Farce aux aubergines **148**  
Feuilletés grecs **52**  
Feuilletés roulés libanais aux noix de cajou et miel maison **347**  
Flapjacks, les meilleurs du monde ! **326**  
Fonds d'artichauts norvégiens **72**  
Fromage grec frit aux flocons d'avoine **66**  
Galette de polenta aux champignons **139**  
Gâteau aux noix de mon papa **340**  
Gâteau cru à l'orange et aux canneberges **246**  
Gâteau fondant pêche amande **342**  
Gâteau indien à la semoule et aux carottes **267**  
Gâteau myrtilles amandes citron vert **325**  
Gâteau renversé pommes noix et miel **275**  
Gâteaux crus aux noix de pécan **287**  
Gâteaux de lune **360**  
Gnocchis de pomme de terre **149**  
Gnocchis fourrés au pesto **150**  
Granola bars **255**  
Granola cacao cacahuètes coco **234**  
Gratin de pommes de terre aux cèpes et aux morilles, magret grillé **208**  
Gravlax de saumon **69**  
Gua Bao **88**  
Gulab Jamun **315**  
Harissa **375**  
Havreflarns **363**  
Käsespätzle **155**  
Kibbehs **51**  
Kibbehs végétaliens **107**  
Korma de légumes **166**  
L'assassin **250**  
Les madeleines de l'impossible **316**  
Maamoul dattes noix **357**  
Macarons à la framboise **302**  
Macarons à la ganache merveilleuse coco **306**  
Macarons à la ganache merveilleuse vanille ou fleur d'oranger **298**

Macarons à la meringue italienne **374**  
Macarons au caramel au beurre salé **304**  
Macarons au citron **301**  
Makis **74**  
Makis à la feuille de riz **75**  
Makis inversés **75**  
Maqiu **230**  
Miel maison **373**  
Millasson **257**  
Mille-feuille vanille **270**  
Montecaos **335**  
Moqueca de bahia **193**  
Moules froides en sauce à l'estragon **59**  
Naans **168**  
Nouilles croustillantes **142**  
Nouilles sautées aux légumes et au seitan **194**  
Ojja **196**  
Pad si io **182**  
Pad thaï **180**  
Pão de queijo **44**  
Pasteis de nata **237**  
Pastilla au poulet **189**  
Pastilla aux oignons confits **119**  
Pâte Brisée **370**  
Pâté de noix de cajou à l'aneth **29**  
Pâte feuilletée inversée **370**  
Pâte sucrée **372**  
Pâtes aux œufs frais **152**  
Pavolva **277**  
Pelmenis **134**  
Perles coco vapeur et maqiu **228**  
Pissaladière **54**  
Poêlée de légumes anciens sur lit de cresson **173**  
Pommes de terre au sésame noir et saumon cru aux herbes de flore **108**  
Poulet au citron confit **187**  
Power cookies **265**  
Praliné **373**  
Pudding de perles du japon au lait de coco, gelée de fraise **242**  
Quiche épaisse au saumon et épinards **115**  
Rahat loukoums **344**  
Raviolis géants à la courge butternut et à la ricotta **159**  
Raviolis grillés pékinois au porc et chou **122**  
Raviolis transparents aux légumes **91**  
Recettes de base **370**  
Risotto citron safran et noix de saint-jacques **178**  
Riz frit aux crevettes, basilic thaï et noix de cajou **164**  
Rocamboles **313**  
Rouleaux de légumes crus et quinoa **79**  
Rouleaux de printemps **80**

Sablés au sarrasin **353**  
Sablés choco-noisettes sans gluten **307**  
Sablés géants fourrés au praliné ou au noix **282**  
Sablés géants de mes rêves **368**  
Sablés salés **12**  
Salade de couscous géant aux canneberges et noix de pécan **103**  
Salade de quinoa aux fruits secs **105**  
Salmorejo **62**  
Samoussas agneau menthe petit pois **26**  
Sauce pimentée maison **375**  
Siu mai **56**  
Soupe aztèque **128**  
Tajine de légumes **175**  
Tajine de veau aux artichauts et petits pois **204**  
Takoyaki **96**  
Tamagoyaki **132**  
Tamales **100**  
Tapenade de graines de tournesol aux tomates séchées **37**  
Tapioca brésilienne aux aubergines **146**  
Tarama **46**  
Tarama au piment d'Espelette **46**  
Tarama au wasabi **46**  
Tarama aux crevettes **46**  
Tarama royal au crabe **46**  
Tartare de saumon aux avocats et à la mangue **84**  
Tarte aux fraises **278**  
Tarte aux noix de pécan **285**  
Tarte carotte, gingembre et fruits secs **120**  
Tarte Ferrerocher de Jeanne **328**  
Tarte scandaleuse **268**  
Tarte tatin **218**  
Tartelettes aux oignons **110**  
Tartes aux shiitakés **114**  
Tartes maison **112**  
Tataki de Gaëlle **130**  
Terrine vegan comme un foie gras **30**  
Tfaya **170**  
Tuiles aux amandes **337**  
Wok de rice cakes aux champignons **95**





## Pour aller plus loin



Passez un moment en cuisine avec Bernard en participant à ses cours dans son atelier !  
Planning et inscription sur [www.atelier-lacuisinedebernard.com](http://www.atelier-lacuisinedebernard.com)

## Du même auteur

*Mes Desserts*, Flammarion  
*Mon Grain de sel*, Flammarion  
*Je n'en ferai qu'une bouchée*, Flammarion  
*Végéterrien*, Flammarion  
*Scandaleusement Décadent*, Flammarion  
*Je fais mon chocolat maison*, Solar Editions

## Remerciements

Je tiens pour ce livre à remercier les personnes suivantes :

Mes parents pour m'avoir donné le goût des bonnes choses  
et plus spécialement ma maman, sans qui rien de ce que je fais en cuisine n'aurait été possible.

Leandro qui m'encourage toujours dans mes projets.

Claire Curt pour ses belles photographies et son amitié chère à mes yeux.

Amélie Roche et Audrey Cosson pour les photographies de mes trois premiers livres.

Ryma pour son infinie patience !

Peter, Gaëlle, Jeanne et Flore pour les recettes que vous avez accepté de partager ici.

Touria ainsi que sa cousine Myriam pour tous les délices du Maroc que l'on retrouve dans ce best-of !

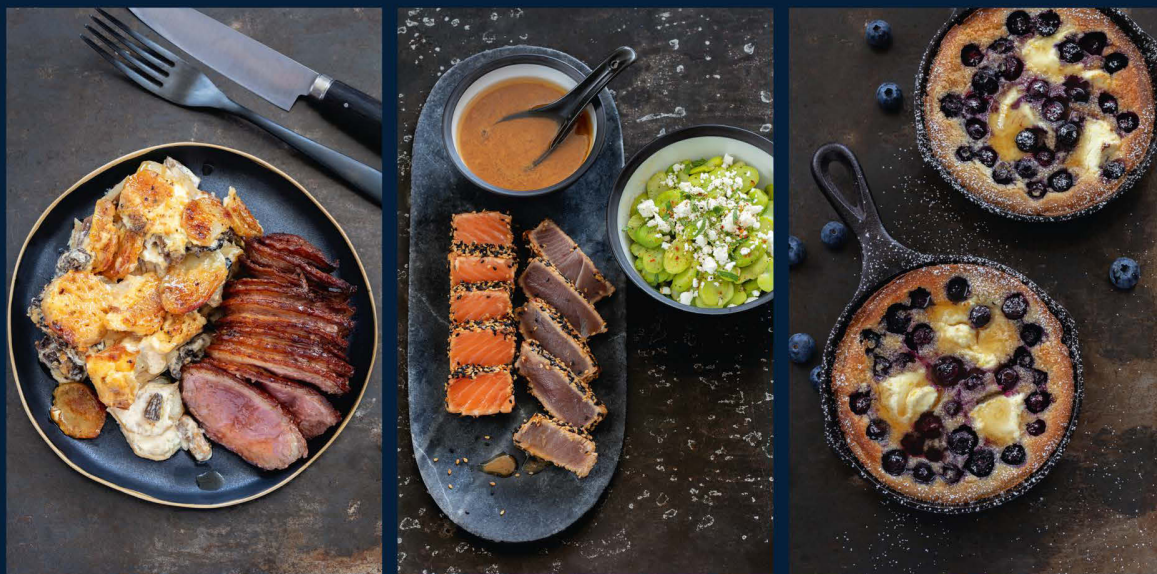
Ariane Chauffert Yvart et Camila Nicacio : mes cobayes culinaires préférés !

Clo, Peggy-Joy, Peter et Yves. Merci à vous !

Paula Rodrigues qui fait partie de la famille !

Aïcha pour son excellent travail.





Rouleaux de printemps, pissaladière, pão de queijo, pâté de noix de cajou, couscous berbère, bœuf croustillant au caramel ou à la sauce pimentée, gratin de pommes de terre aux cèpes, babka new-yorkaise à la cannelle, ou encore le célèbre assassin...

Voici le meilleur de La Cuisine de Bernard : faciles, du monde entier, maintes fois testées, délicieuses, ce sont plus de 180 recettes dont 25 % d'inédites !

**Bernard Laurance** est un cuisinier autodidacte. Il a créé le blog à succès [lacuisinedebernard.com](http://lacuisinedebernard.com) en 2010. Il est auteur de nombreux ouvrages chez Flammarion.



Flammarion