

Livre de Recettes
Pour Mémélène

À Table !

1	Entrées	1
	Beignets de Chou-Fleur aux Épices	2
	Blinis de pommes de terre	3
	Cake	4
	Cake aux Olives	5
	Focaccia	6
	Gougères	7
	Muffins au Chèvre Frais	8
	Pain de Poisson	9
	Sigara Böreği	10
	Tartine œuf mimosa, thon et fromage frais	11
2	Plats	13
	Bœuf Bourguignon	15
	Beef Brisket à l'Américaine	16
	Boulettes de Viande	17
	Colombo de Poulet et Riz à la Créole	18
	Croque-Monsieur	19
	Croquettes de Saumon et Épeautre	20
	Curry Coco de Volaille, Pomme verte	21
	Galette de pommes de terre	22
	Gratin Dauphinois et Cœur de laitue	23
	Lasagnes à la Bolognaise	24
	Légumes Cuisinés aux Épices, Œuf cassé	25
	Macaronis en ragoût	26
	Penne au Pesto d'Amande	27
	Penne Pilaf	28
	Poisson Pané aux Herbes, Ketchup Maison	29
	Porc au Caramel	30
	Poulet au citron façon tajine	31
	Quiche Lorraine	32
	Risotto de coquillettes jambon	33
	Risotto à la milanaise	34
	Salade de Bœuf	35
	Soufflé au Comté	36
	Soupe de Foie Gras en Croûte	37
	Soupe Viêt	38
	Tajine	39
	Toast à l'avocat et œufs mollets	40
	Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons	41
	Velouté de Carottes au Curcuma	42
	Wok de Légumes et Quinoa	43

3	Desserts	45
	Biscuits IKEA™ à l'avoine	46
	Bugnes	47
	Bûche Chocolat-Marron Légère	48
	Carrot Cake	49
	Cheesecake Spéculoos, Coulis de Fraises	50
	Chouquettes	51
	Clafoutis	52
	Crème aux Perles du Japon	53
	Cupcakes au Chocolat	54
	Cupcakes Chocolat Blanc	55
	Financiers Miel-Noix	56
	Financiers à la Menthe	57
	Gaufres	58
	Granola	59
	Gâteau au Chocolat et aux Fruits Secs	60
	Gâteau aux Marrons	61
	Gâteau aux Noisettes	62
	Gâteau Chocolat-Coco	63
	Gâteau Chocorange	64
	Gâteau de Semoule aux Épices	65
	Gâteau Hyper Léger	66
	Gâteau Saint Jacques	67
	Lemon Syrup Cake	68
	Macarons aux Noix	69
	Moelleux au Chocolat, Coulis Choco-Noisette	70
	Muffins Chocolat	71
	Pain d'Épices	72
	Pancakes	73
	Pavlova	74
	Petits Gâteaux au Chocolat et à la Crème	75
	Spéculoos	76
	Tarte au Citron Meringuée	77
	Tarte aux Poires	78
	Tiramisu au Citron	79
4	Autres	81
	Bagels	82
	Chutney de Figs	83
	Chutney de Poires	84
	Limoncello	85
	Liqueurs	86
	Planteur	87
	Pâte Sablée	88
	Sauce Caramel	89
	Index	91

Liste des tableaux

1	Conversion de Température : Thermostat — Métrique — Impérial	101
2	Conversion de Volume : Métrique — Impérial	101
3	Conversion de Masse : Impérial — Métrique	102
4	Conversions entre Volume Impérial et Masse Métrique pour Différents Ingrédients	103
5	Conversions entre Volume Américain et Masse Métrique pour Différents Ingrédients — 2 . . .	104
6	Conversions entre Volume Métrique et Masse Métrique pour Différents Ingrédients	105
7	Conversions entre Volume Américain et Volume Métrique pour Différents Liquides	106
8	Conversions entre Volume Américain et Volume Métrique pour Différents Liquides — 2	107

Note sur l'écriture de ce livre

Pour l'écriture de ce livre, j'ai emprunté :

- Quelques recettes sur internet ;
- Pas mal de recettes à @soyouzpanda ;
- Beaucoup de recettes à la destinataire de ce livre, grâce à un peu d'espionnage discret et bien placé.

J'en profite pour signifier à l'intéressée que son écriture demande un peu d'entraînement pour la lire, et que son style de rédaction est pour le moins laconique. Puisque ce livre essaie justement de rectifier ces problèmes, il faut bien faire avec. Merci à pour son aide dans l'écriture des recettes.

Entrées

Beignets de Chou-Fleur aux Épices	2
Blinis de pommes de terre	3
Cake	4
Cake aux Olives	5
Focaccia	6
Gougères	7
Muffins au Chèvre Frais	8
Pain de Poisson	9
Sigara Böreği	10
Tartine œuf mimosa, thon et fromage frais	11

Beignets de Chou-Fleur aux Épices

 Pour 4 portions |  Préparation : 30 min |  Cuisson : 30 min

Les ingrédients

Chou-Fleur	1 petit
Œufs	4
Ail	1 gousse
Échalotes	2
Farine	120 g
Cumin	1 c.à.c.
Curcuma	1 c.à.c.
Sel	1 c.à.c.
Yaourt Grec	300 g
Citrons Verts	2
Coriandre	
Huile d'Olive	2 c.à.s.
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Râper le zeste d'un citron vert et presser les deux fruits.
- 2 Dans un bol, mélanger au fouet le yaourt, le zeste, et le jus de citron. Ajouter la coriandre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 3 Détailler le chou-fleur en bouquets et le faire blanchir jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 4 Émincer l'ail et les échalotes. Mélanger la farine, les œufs, l'ail, l'échalote, le cumin, le curcuma, le sel et le poivre.
- 5 Fouetter vivement pour obtenir une pâte lisse, ajouter le chou-fleur encore chaud.
- 6 Faire chauffer l'huile dans une friteuse. Y plonger des portions de pâte au chou-fleur. Compter 3-4 min par friture.
- 7 Servir chaud avec la sauce à part.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Blinis de pommes de terre

 Pour 4 portions |  Préparation : 20 min |  Cuisson : 20 min

Les ingrédients

Pommes de Terre	150 g
Truite Fumée	4 tranches
Oeufs	2
Muscade	
Échalote	1
Crème Fraîche	10 cl
Ciboulette	
Huile d'Olive	
Citrons	1

La recette

- 1 Préparer les pommes de terre en dés et les faire cuire dans l'eau bouillante. Les écraser à la fourchette dans un saladier.
- 2 Séparer les blancs des jaunes d'œufs et mélanger les jaunes avec la purée. Assaisonner. Ajouter les blancs en neige dans la purée à l'aide d'une maryse.
- 3 Dans un petit saladier, mélanger la crème, les herbes et l'échalote émincée avec un trait d'huile d'olive et le jus du citron.
- 4 Détailler le poisson fumé.
- 5 Dans une poêle chaude huilée avec un papier absorbant, déposer une cuillère à soupe de la pâte pour former un blini. Une fois que des bulles se forment à la surface, les retourner et attendre environ 1 min que les blinis se colorent.
- 6 Servir les blinis nappés de sauce avec une lanière de poisson et un brin d'aneth ou de ciboulette.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cake

 Pour 12 portions |  Préparation : 25 min |  Four : 30 min

Les ingrédients

Œufs	3
Farine	180 g
Lait	10 cL
Levure	1 sachet
Fromage Rapé	100 g
Huile d'Olive	10 cL
Sel/Poivre	
Garniture	

La recette

- 1 Mélanger les œufs, la farine, le lait, la levure, l'huile et le fromage rapé pour former un appareil.
- 2 Intégrer la garniture : ce peut être du jambon, des olives dénoyautées, du saumon fumé, de l'aneth, des épices, du fromage de chèvre, des tomates séchées...
- 3 Mettre au four à 180 °C jusqu'à ce que qu'un couteau res-sorte sec du cake.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour une version sucrée de la recette, remplacer le gromage rapée et l'huile d'olive par 125 g de beurre ramoli et 125 g de sucre en poudre, en enlevant un peu de farine et un demi-sachet de levure. Comme garniture, opter pour des fruits confits, du Van Houten, de la poudre de thé vert ou de la fleur d'oranger.

Cake aux Olives

 Four : 1 h

Les ingrédients

Vin Blanc	15 cL
Huile	15 cL
Œufs	4
Farine	250 g
Levure	1 sachet
Jambon	200 g
Gruyère Rapé	100 g
Olives Dénoyautées	100 g

La recette

- 1 Mélanger le vin blanc et l'huile, et ajouter les œufs un par un.
- 2 Incorporer la farine et la levure.
- 3 Ajouter le jambon, le gruyère et les olives à la pâte.
- 4 Verser dans un moule à cake, et saupoudrer de gruyère.
- 5 Enfourner une heure au moins à 150 °C.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Focaccia

 Pour 4 portions |  Préparation : 2 h |  Four : 30 min |  Frigo : 24 h |  Ustensiles : Mixeur

Les ingrédients

Farine	780 g
Levure Sèche	7 g
Sel	17 g
Huile d'Olive	110 g
Gros sel	
Garniture	

La recette

- 1 Dissoudre la levure dans 113 g d'eau à feu doux, environ 40 °C. Laisser reposer 5 min.
- 2 Ajouter 567 g d'eau à la levure, puis ajouter la farine et le sel. Mélanger à faible vitesse jusqu'à ce que la pâte se forme (environ 1 min) puis à vitesse plus haute jusqu'à ce que la pâte soit lisse, pendant environ 5 min.
- 3 Couvrir avec un torchon humide pendant 10 min, puis mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse et se détache des parois pendant 10-15 min.
- 4 Verser 55 g d'huile d'olive dans un grand saladier et couvrir les bords d'huile. Y placer la pâte et la recouvrir de l'excès d'huile.
- 5 Couvrir d'un torchon humide et laisser lever jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume, pendant environ 1 h à 1 h30.
- 6 Verser 55 g d'huile d'olive pour couvrir une plaque de cuisson, recouvrant jusqu'aux rebords.
- 7 Soulever et replacer la pâte dans le saladier, la laissant se replier sur elle-même, puis recommencer en tournant le bol à chaque fois d'un quart de tour. Étirer la pâte pour qu'elle remplisse la plaque puis couvrir la pâte avec un film cuisson huile et laisser la pâte reposer 15 min.
- 8 Découvrir la pâte du film cuisson, et l'étirer au maximum sur les côtés. Couvrir la pâte à nouveau et laisser reposer au frigo 24 h si possible, sinon 40-55 min à température ambiante.
- 9 Découvrir la pâte. Avec les mains huilées et les doigts écartés, presser les bouts des doigts dans la pâte.
- 10 Pour une foccacia simple, couvrir la pâte du reste d'huile d'olive (1/4 cup, soit 55 g) et saupoudrer de gros sel. Sinon, ajouter la garniture choisie.
- 11 Faire cuire à 230 °C sur en bas du four jusqu'à ce que les se décollent de la plaque, environ 20-25 min, puis la transférer sur en haut du four jusqu'à ce que le haut soit bien doré, environ 5 min de plus.

Gougères

 Pour 6 portions |  Préparation : 20 min |  Four : 25 min

Les ingrédients

Gruyère Rapé	150 g
Farine	150 g
Beurre	80 g
Oufs	4 + 1 jaune
Muscade	
Sel/Poivre	

La recette

- 1 Préchauffer le four à 200 °C
- 2 Porter 25 cL d'eau à ébullition avec le beurre coupé en morceaux.
- 3 Hors du feu, ajouter la farine d'un coup. Faites déssecher pendant 1 min sur feu doux.
- 4 Laisser tiédir et incorporer les œufs un par un en mélangeant bien.
- 5 Ajouter le gruyère rapé, la muscade, saler et poivrer.
- 6 Faire des boules de pâte à l'aide de deux cuillers à café sur une plaque beurrée.
- 7 Optionnellement, dorer les gougères au pinceau avec un jaune d'œuf.
- 8 Enfourner 25 min en surveillant.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muffins au Chèvre Frais

 Pour 6 portions |  Préparation : 20 min |  Four : 20 min

Les ingrédients

Chèvre Frais	100 g
Beurre	125 g
Oufs	3
Farine	150 g
Levure	1 sachet
Crème Liquide	3 c.à.s.
Tomates Confités	12 pétales
Olives Dénoyautées	20

La recette

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Casser les œufs dans un bol, ajouter la crème liquide et battre à la fourchette.
- 3 Dans un saladier, réunir la farine, la levure et le beurre ramolli.
- 4 Mélanger longuement, ajouter les œufs à la crème, incorporer délicatement les olives, les tomates et le chèvre émietté.
- 5 Verser le mélange dans des caissettes et enfourner pour 20 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pain de Poisson

 Pour 12 portions |  Préparation : 20 min |  Four : 45 min |  Ustensiles : Mixeur

Les ingrédients

Thon	Une boîte
Pain de Mie	Trois tranches
Oeufs	3
Crème Liquide	Une brique
Ketchup	
Aneth	
Paprika	
Sel, Poivre	

La recette

- 1 Émietter le thon et le pain de mie dans le bol d'un hachoir/-mixeur.
- 2 Ajouter la crème, les œufs et le ketchup.
- 3 Assaisonner sans retenue et mixer.
- 4 Dans un moule à cake, verser la préparation et enfourner à 180 °C.
- 5 Laisser cuire pendant environ 45 min, jusqu'à durcissement de la croûte. Un couteau enfoncé doit revenir sec.
- 6 Une fois cuit, démouler, laisser refroidir et servir à température ambiante.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sigara Böreği

 Pour 4 portions |  Préparation : 15 min |  Cuisson : 15 min

Les ingrédients

Sucuk	100 g
Beyaz peynir	250 g
Yufka	≈ 20 feuilles
Huile	
Coriandre	
Herbes	

La recette

- 1 Dans un bol, écraser le beyaz peynir avec les herbes.
- 2 Couper les tranches de sucuk en 4, et les ajouter à la préparation. Mélanger.
- 3 Dans un bol assez large, verser de l'eau tiède.
- 4 Placer une cuiller à café de pâte sur le bord court d'une feuille de yufka. La rouler jusqu'aux deux tiers puis tremper le bout dans l'eau avant de refermer.
- 5 Faire cuire et frire dans une poêle chaude remplie d'huile. Égoutter et laisser refroidir quelques minutes avant de servir.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous pouvez remplacer les feuilles de yufka par de la pâte phyllo, et la garniture par sensiblement ce que vous souhaitez.

Tartine œuf mimosa, thon et fromage frais

 Pour 4 portions |  Préparation : 12 min |  Cuisson : 9 min

Les ingrédients

Pain de campagne	4 tranches
Œufs	4
Ciboulette	
Cornichons	4
Thon	1 boîte
Fromage frais	1 boîte
Citrons	1
Piment	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Faire griller le pain et ciseler la ciboulette.
- 2 Faire cuire les œufs durs et les écaler.
- 3 Couper les œufs dans la longueur et séparer les blancs des jaunes. Tout hacher ensemble au couteau puis, dans un saladier ajouter l'huile d'olive et la ciboulette.
- 4 Couper les cornichons en dés, les mélanger au thon et au fromage frais. Ajouter le jus du citron et assaisonner.
- 5 Tartiner les tranches de pain du mélange thon-fromage frais et recouvrir des œufs émiettés.
- 6 Servir en ajoutant un brin de ciboulette et un peu de zeste du citron.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Plats

Bœuf Bourguignon	15
Beef Brisket à l'Américaine	16
Boulettes de Viande	17
Colombo de Poulet et Riz à la Créole	18
Croque-Monsieur	19
Croquettes de Saumon et Épeautre	20
Curry Coco de Volaille, Pomme verte	21
Galette de pommes de terre	22
Gratin Dauphinois et Cœur de laitue	23
Lasagnes à la Bolognaise	24
Légumes Cuisinés aux Épices, Œuf cassé	25
Macaronis en ragoût	26
Penne au Pesto d'Amande	27
Penne Pilaf	28
Poisson Pané aux Herbes, Ketchup Maison	29
Porc au Caramel	30
Poulet au citron façon tajine	31
Quiche Lorraine	32
Risotto de coquillettes jambon	33
Risotto à la milanaise	34
Salade de Bœuf	35
Soufflé au Comté	36
Soupe de Foie Gras en Croûte	37
Soupe Viêt	38
Tajine	39
Toast à l'avocat et œufs mollets	40
Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons	41
Velouté de Carottes au Curcuma	42
Wok de Légumes et Quinoa	43



Bœuf Bourguignon

 Pour 12 portions |  Préparation : 1 h |  Cuisson : 4 h |  Frigo : 12 h

Les ingrédients

Bœuf	3 livre
Oignons	3 gros
Carottes	1 kg 500 g
Champignons	500 g
Vin Rouge	50 cL
Laurier	
Thym	
Sel/Poivre	

La recette

- 1 Couper la viande en cubes de
- 2 Couper la viande en cubes de 2-3cm de côté. Couper une ou deux carottes (selon la taille) en bâtonnets. de côté. Couper une ou deux carottes (selon la taille) en bâtonnets.
- 3 Dans un grand saladier, plonger la viande et la carotte dans le vin rouge. Assaisonner en prenant garde au sel. Filmer et laisser mariner une nuit au frigo.
- 4 Couper le reste des carottes en dés. Couper grossièrement les oignons et les champignons.
- 5 Ajouter les légumes et la marinade dans une grande marmite, et faire mijoter à feu doux. Si besoin, rajouter de l'eau à hauteur.
- 6 Laisser mijoter jusqu'à ce que la viande se coupe presque à la fourchette.
- 7 Servir avec des pommes de terre, des pâtes ou tout autre accompagnement.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

Comme pièce de bœuf, choisir du paleron, de la macreuse ou une autre pièce assez tendre. Pour le vin, choisir un bourgogne ou un beaujolais pas trop cher.

Beef Brisket à l'Américaine

 Pour 6 portions |  Préparation : 20min |  Four : 5 h30

Les ingrédients

Plat

Poitrine de bœuf 1.5 kg
Huile neutre 1 c.à.s.

Marinade

Paprika fumé 2 c.à.s.
Cassonade 1 c.à.s.
Ail en poudre 1 c.à.s.
Oignon en poudre 1 c.à.s.
Piment de Cayenne
Moutarde en poudre 1 c.à.s.
Sel
Poivre

Sauce

Bouillon de bœuf 25 cL
Sauce barbecue 15 cL
Vinaigre de cidre 2 c.à.s.

La recette

- 1 Préparer un mélange d'épices en combinant 2 cuillers à soupe de paprika fumé, 1 de cassonade, 1 d'ail en poudre, 1 d'oignon en poudre, 1 de moutarde en poudre, une pointe de piment de Cayenne, du sel et du poivre.
- 2 Masser généreusement la poitrine de bœuf avec ce mélange sur toutes ses faces, puis laisser reposer à température ambiante pendant 30min.
- 3 Préchauffer le four à 150 °C. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et saisir la viande sur chaque face jusqu'à belle coloration.
- 4 Verser le bouillon, la sauce barbecue et le vinaigre dans la cocotte. Couvrir et enfourner.
- 5 Cuire 5 h à couvert, puis retirer le couvercle et poursuivre 30min pour faire réduire le jus.
- 6 Laisser reposer la viande 10min hors du four avant de trancher. Servir nappé de jus réduit.

Les Notes du Chef

.....

.....

Boulettes de Viande

 Pour 6 portions |  Préparation : 30 min |  Cuisson : 15 min

Les ingrédients

Viande Hachée	500 g
Chair à Saucisse	500 g
Oignon	1
Ail	1 gousse
Lait	20 cL
Pain de Mie	2 tranches
Parmesan	30 g
Œuf	1
Herbes	

La recette

- 1 Hacher l'oignon et l'ail. Dans un grand bol, faire tremper le pain de mie dans le lait.
- 2 Dans un grand saladier, mélanger la viande, l'ail, l'oignon et le pain de mie. Ajouter le parmesan et l'œuf et mélanger.
- 3 Dans une grande poêle, faire cuire des boulettes d'environ une cuiller à soupe dans de l'huile d'olive chaude. Les retourner une fois que le bas est bien cuit.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Colombo de Poulet et Riz à la Créole

 Pour 4 portions |  Préparation : 45 min |  Cuisson : 40 min

Les ingrédients

Plat

Poulet	1 gros
Aubergine	1
Courgette	1
Pommes de Terre	3
Citrons	2

Marinade

Piment	1
Ail	3 gousses
Clous de Girofle	
Vinaigre	

Colombo

Oignon	1
Cives	
Persil	
Ail	3 gousses
Poudre de Colombo	2 c.à.s.
Coriandre	
Thym	
Huile	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Découper le poulet en morceaux et faire macérer pendant 3/4 d'heure dans un mélange de sel, poivre, ail écrasé, piment haché, clous de girofle et vinaigre.
- 2 Hacher les cives, l'oignon, le persil et l'ail.
- 3 Faire revenir légèrement dans une cocotte avec un peu d'huile, de coriandre et de thym.
- 4 Ajouter les morceaux de viande et faire roussir en remuant.
- 5 Couper les légumes en morceaux et les verser dans la cocotte.
- 6 Délayer la poudre de colombo dans un peu d'eau, l'ajouter à la viande et remuer.
- 7 Couvrir d'eau et laisser cuire pendant 40 min environ, à feu moyen.
- 8 En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement et arroser avec le jus des citrons.

Croque-Monsieur

 Pour 4 portions |  Préparation : 15 min |  Cuisson : 5 min

Les ingrédients

Pain de mie 2 tranches
Beurre
Jambon blanc 1 tranche
Fromage rapé

La recette

- 1 Beurrer une face de chaque tranche de pain de mie.
- 2 Entre les faces non beurrées des tranches de pain de mie, placer la tranche de jambon et saupoudrer de fromage.
- 3 Faire cuire dans une poêle bien chaude.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Il y a bien sûr de nombreuses recettes possibles de croque-monsieurs. Rajouter un œuf vous donnera un croque-madame, mais vous pouvez aussi changer complètement de garniture, par exemple pour :

- Des figues écrasées et du roquefort ;
- Du saumon et du cream cheese ;
- Des tranches de pomme de terre et du jambon sec ;
- De l'aubergine ;
- Une banane en tranche et du chocolat pour une version sucrée ;

Tout est possible !

Croquettes de Saumon et Épeautre

 Pour 4 portions |  Préparation : 30 min |  Cuisson : 30 min

Les ingrédients

Saumon	600 g
Épeautre	300 g
Œuf	1
Farine	1 c.à.s.
Citrons	1
Noix	50 g
Huile d'Olive	4 c.à.s.
Herbes	

La recette

- 1 Faire bouillir deux fois le volume du petit épeautre en eau salée dans une casserole.
- 2 Ajouter l'épeautre, couvrir et laisser cuire 25 min à feu doux, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
- 3 Hacher le saumon, mélanger avec les noix concassées, la farine et l'œuf battu, assaisonner.
- 4 Former douze croquettes de la taille d'une petite mandarine.
- 5 Les poêler 2-3 min par face dans deux cuillérées à soupe d'huile chaude.
- 6 Aérer l'épeautre à la fourchette, mélanger avec les herbes et le reste d'huile.
- 7 Étaler l'épeautre sur un plat avec les croquettes. Décorer de rondelles de citron et servir.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Curry Coco de Volaille, Pomme verte

 Pour 4 portions |  Préparation : 40 min |  Cuisson : 1 h

Les ingrédients

Blancs de Volaille	4
Pommes de Terre	2 grosses
Pomme Verte	1
Oignon	1
Citronnelle	1 tige
Gingembre	25 g
Ail	1 gousse
Curry	20 g
Lait de Coco	30 cL
Crème Liquide Entière	50 cL
Huile d'Olive	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Émincer finement l'oignon, la citronnelle et le gingembre et les faire revenir dans une sauteuse avec un trait d'huile d'olive.
- 2 Laisser cuire 10 min, ajouter le curry et laisser infuser quelques minutes avant de verser le lait de coco et la crème. Porter à ébullition 5 min puis laisser cuire 20 min à petit frémissement, en ajoutant de l'eau si nécessaire.
- 3 Après les avoir passées dans un saladier d'eau froide, plonger les pommes de terres coupées en petits morceaux dans la sauce, et laisser cuire 10 min à feu doux.
- 4 Couper les blancs de volaille en morceaux et les assaisonner. Les colorer sur toutes les faces dans une poêle avec un trait d'huile d'olive. Les égoutter et les plonger dans la sauce.
- 5 Taille la pomme en bâtonnets de longueur régulière, sans enlever la peau.
- 6 Au centre d'un plat, déposer les morceaux de volaille avec les pommes de terre et la sauce. Décorer avec les bâtonnets de pomme et un peu de piment d'Espelette.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Galette de pommes de terre

 Pour 4 portions |  Préparation : 30 minutes |  Cuisson : 25 min

Les ingrédients

Pommes de terre	150 g
Fromage	130 g
Crème liquide entière	4 cL
Farine	40 g
Oeuf	1
Jaune d'oeuf	1
Roquette	200 g
Tomates cerise	100 g
Huile d'olive	4 c.a.s.
Vinaigre balsamique blanc	2 c.a.s
Gros sel	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Éplucher les pommes de terre, les couper en dés, les rincer puis les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante avec du gros sel pendant 12 minutes.
- 2 Couper trois quarts du fromage en petits dés, faire des copeaux pour la déco et râper le reste pour la galette.
- 3 Égoutter les pommes de terre cuites, les écraser à la fourchette. Mélanger avec la crème, la farine, le fromage en cubes, le fromage râpé, les oeufs, saler, poivrer et ajouter le vinaigre.
- 4 Déposer la roquette dans un saladier. Dans un ramequin, fouetter l'huile d'olive avec le vinaigre. Couper les tomates cerise en quartiers.
- 5 Verser un trait d'huile d'olive dans une poêle, laisser chauffer, étaler la pâte et faire dorer 4 minutes de chaque côté, sur feu moyen.
- 6 Dresser la galette dans une assiette avec la salade et les tomates assaisonnées de vinaigrette, parsemer de copeaux de fromage.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Gratin Dauphinois et Cœur de laitue

 Pour 4 portions |  Préparation : 20 min |  Four : 50 min

Les ingrédients

Pommes de terre	1 kg
Lait	75 cL
Crème liquide entière	20 cL
Cœurs de laitue	4
Citrons	2
Thym	
Vinaigre blanc	

La recette

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Peler et couper les pommes de terre en rondelles d'un demi centimètre d'épaisseur.
- 2 Faire chauffer le lait et la crème dans une grande casserole, avec le thym effeuillé, du sel et du poivre. Intégrer les pommes de terre et mélanger délicatement avant de porter à ébullition.
- 3 Préparer une vinaigrette en ajoutant le jus des citrons et l'huile d'olive.
- 4 Transférer les pommes de terre dans un plat à gratin avec le liquide et le thym. Enfourner 30-40 min. Surveiller pour éviter que le dessus brûle.
- 5 Retirer les grandes feuilles de laitue pour ne garder que les cœurs. Faire tremper dans de l'eau froide avec un pointe de vinaigre blanc, puis égoutter sur un torchon.
- 6 Déposer les salades dans des assiettes, assaisonner, et servir le gratin chaud avec la salade.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lasagnes à la Bolognaise

 Pour 4 portions |  Préparation : 20 min |  Four : 1 h

Les ingrédients

Plat

Lasagnes ≈ 10
Gruyère Râpé 125 g

Sauce Bolognaise

Viande Hachée 400 g
Coulis de Tomate 500 g
Champignons de Paris 150 g
Carotte 1
Ail 1 gousse
Oignon 1/2
Basilic
Thym

Sauce Béchamel

Beurre 40 g
Farine 40 g
Lait 50 cL

La recette

- 1 Dans une casserole/grande poêle, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon ciselé, faire revenir puis ajouter les carottes et les champignons. Mélanger.
- 2 Intégrer la viande et assaisonner avec l'ail et le basilic. Laisser cuire quelques minutes, puis ajouter le thym et la sauce tomate. Laisser cuire le plus longtemps possible à feu très doux.
- 3 Dans une casserole, faire fondre le beurre, puis ajouter la farine et faire cuire 8 minutes en pour faire un roux sans coloration. Préchauffer le four à 200 °C. Verser le lait en remuant.
- 4 Dans un plat, déposer une couche de sauce bolognaise, une nappe de béchamel, puis une couche de lasagnes. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients ou rebord du plat. Parsemer de fromage râpé.

Les Notes du Chef

.....

.....

Vous pouvez précuire les pâtes avant de les déposer. C'est un plat de pâtes, vous pouvez évidemment changer la sauce bolognaise par n'importe quoi d'autre.

Légumes Cuisinés aux Épices, Œuf cassé

 Pour 4 portions |  Préparation : 20 min |  Cuisson : 25 min

Les ingrédients

Courgettes 2
Aubergines 2
Œufs 4
Oignon 1
Ail 2 gousses
Coulis de Tomates 200 g
Paprika
Basilic
Thym
Fleur de sel
Piment
d'Espelette
Cumin
Sel

La recette

- 1 Préchauffer le grill du four à 240 °C
- 2 Couper séparément en dés les courgettes et aubergines.
- 3 Dans une poêle, faire revenir l'oignon ciselé, ajouter le thym et l'ail puis les courgettes. Ajouter les aubergines et assaisonner. Laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau naturelle et coloration légère.
- 4 Verser la sauce tomate et laisser cuire 20 min.
- 5 Déposer les légumes dans un plat qui va au four, casser les œufs sur les légumes et placer le plat 2 min sous le grill pour cuire les œufs.
- 6 Verser un trait d'huile d'olive, parsemer de piment, de fleur de sel et de quelques feuilles de basilic. Servir avec du pain grillé à l'huile.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Macaronis en ragoût

 Pour 4 portions |  Préparation : 20 min |  Cuisson : 40-50 min

Les ingrédients

Macaronis	320 g
Chair à Saucisse	700 g
Oignon	1
Tomates Pelées	450 g
Mozarella	250 g
Parmesan	50 g
Herbes	
Huile d'Olive	
Gros Sel	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Dans une sauteuse, faire suer l'oignon émincé dans un trait d'huile d'olive. Ajouter la chair à saucisse et laisser cuire 8-10 min pour évaporer l'eau naturelle.
- 2 Assaisonner, ajouter les tomates peler et laisser cuire à petite ébullition pendant 20-30 min en remuant pour ne pas que ça attache.
- 3 Faire cuire les macaronis. Tailler la mozarella en cube.
- 4 Une fois les macaronis égouttés, les mélanger avec la viande et la mozarella. Servir avec du parmesan et du basilic.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Penne au Pesto d'Amande

 Pour 4 portions |  Préparation : 12 min |  Cuisson : 10 min |  Ustensiles : Hachoir

Les ingrédients

Pâtes

Penne 350 g
Parmesan Râpé 50 g

Pesto

Poudre d'Amandes 55 g
Ail 1 gousse
Basilic 40 g
Huile d'Olive 8 c.à.s.
Citrons 1
Sel
Poivre

La recette

- 1 Dans un hachoir, mélanger l'ail, la poudre d'amandes, le parmesan, le basilic et l'huile d'olive en filet. Tout en mixant, ajouter le jus du citron et assaisonner.
- 2 Préparer les penne en gardant l'eau de cuisson. Les faire revenir à feu vif dans une poêle avec 1 à 2 cuillérées à soupe de pesto et 1 cuillère d'eau de cuisson des pâtes.
- 3 Servir avec du parmesan, le zeste finement râpé du citron et des feuilles de basilic.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Il est possible de remplacer les amandes par des noisettes ou des pignons de pin. Le pesto restant se conserve bien sous forme de glaçons.

Penne Pilaf

 Pour 6 portions |  Préparation : 15 min |  Ustensiles : Wok

Les ingrédients

Penne	500 g
Broccoli	1
Lardons Fumés	400 g
Parmesan	50 g
Bouillon de Volaille	1 cube
Huile	4 c.à.s.

La recette

- 1 Couper le broccoli en tranches verticale.
- 2 Faire bouillir 1 L d'eau avec le cube de bouillon.
- 3 Faire chauffer la moitié de l'huile dans un wok et y faire sauter les lardons et le broccoli 2-3 min.
- 4 Réserver avec un écumoir.
- 5 Ajouter les pâtes et mélanger 2-3 min à feu modéré, jusqu'à blondissement léger.
- 6 Verser le bouillon et couvrir.
- 7 Laisser cuire pendant 5 min en remuant et en ajoutant un peu d'eau chaude si les pâtes sèchent trop.
- 8 Ajouter le broccoli et les lardons et laisser reposer à couvert, hors du feu.
- 9 Servir avec du parmesan.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Poisson Pané aux Herbes, Ketchup Maison

 Pour 4 portions |  Préparation : 20 min |  Cuisson : 20 min

Les ingrédients

Poissons Panés

Poisson blanc	4 morceaux
Citrons	2
Farine	150 g
Blancs d'œufs	2
Chapelure	
Beurre	10 g
Herbes	

Ketchup

Tomates concassées	500 g
Sucre	30 g
Miel	35 g
Vinaigre balsamique	70 g
Ail	1 gousse
Gingembre	100 g

La recette

1 Préparation du ketchup :

- (a) Caraméliser le sucre et le miel dans une casserole, déglacer avec le vinaigre.
- (b) Laisser réduire puis ajouter l'ail pelé, le piment et le gingembre épluché.
- (c) Attendre 1 min avant d'ajouter les tomates et une pincée de sel.
- (d) Laisser compoter 15 min à feu très doux. À terme, retirer le gingembre, l'ail et le piment et mixer.

2 Mélanger les herbes finement hachées avec la chapelure et un zeste de citron dans une assiette assez large.

3 Mettre la farine dans une deuxième assiette et les blancs d'œufs avec du sel et du poivre dans une troisième. Passer le poisson dans la farine, puis dans les blancs et enfin dans la chapelure.

4 Dans une poêle, faire chauffer un trait d'huile d'olive puis déposer les morceaux de poisson panés, laisser colorer puis ajouter le beurre et laisser cuire et dorer des deux côtés.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

Porc au Caramel

 Pour 4 portions |  Préparation : 45 min |  Cuisson : 40 min

Les ingrédients

Viande

Poitrine de Porc	1 kg
Échalotes	2
Ail	2 gousses
Gingembre	1 noix
Huile d'Olive	1 c.à.s.

Sauce

Cassonade	7 c.à.s.
Nuoc Mam	3 c.à.s.
Sauce Soja	1 c.à.s.
Coriandre	
Cacahuètes	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Couper la viande en cubes.
- 2 Hacher les échalotes, l'ail, le gingembre et l'huile d'olive.
- 3 Faire macérer la viande pendant environ 15 min.
- 4 Mélanger le sucre, la sauce soja, le nuoc mam dans 25 cl d'eau.
- 5 Plonger la viande dans la sauce puis faire cuire 40 min.

Les Notes du Chef

Poulet au citron façon tajine

 Pour 4 portions |  Préparation : 20 min |  Cuisson : 20 min

Les ingrédients

Filets de poulet	4
Safran	1 pincée
Citrons	1
Oignons	2
Olives violettes	1 poignée
Carottes	2
Coriandre	1/2 botte
Miel	1 c.à.s.
Amandes entières	1 poignée
Huile d'olive	
Sel fin	
Poivre du moulin	

La recette

- 1 Dans un plat, faire mariner le poulet en morceaux 30 min dans 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, le safran et un peu de sel.
- 2 Ajouter le zeste du citron, les olives, et la moitié du citron en quartiers.
- 3 Faire cuire doucement les oignons émincés dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, puis ajouter les morceaux de poulet avec leur marinade. Faire colorer à feu vif et compléter avec un peu d'huile si nécessaire.
- 4 Incorporer les carottes coupées en rondelles, mélanger, puis ajouter un fond d'eau dans le plat de la marinade pour en récupérer les sucs et les verser dans la cocotte. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 10 à 15 minutes.
- 5 Vérifier la cuisson du poulet et s'assurer que le jus a bien réduit, puis incorporer le miel et bien mélanger.
- 6 Servir parsemé de feuilles de coriandre et des amandes entières.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quiche Lorraine

 Pour 4 portions |  Préparation : 15 min |  Four : 45 min

Les ingrédients

Oufs	3
Lardons	200 g
Lait	20 cL
Crème	20 cL
Pâte Brisée	
Gruyère Rapé	

La recette

- 1 Sortir la pâte brisée du réfrigérateur à l'avance pour éviter de la casser en la déroulant.
- 2 Préchauffer le four à 180 °C.
- 3 Dans un moule à tarte, dérouler la pâte. Piquer le fond avec une fourchette, et découper les bords qui dépassent trop.
- 4 Faire dorer les lardons à la poêle.
- 5 Dans un bol, mélanger les œufs, la crème et le lait à la fourchette.
- 6 Verser l'appareil sur la pâte et ajouter les lardons. Saupoudrer de gruyère et ajouter des croissillons avec la pâte restante.
- 7 Enfourner 45 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Risotto de coquillettes jambon

 Pour 4 portions |  Préparation : 20 min |  Cuisson : 20 min

Les ingrédients

Coquillettes	360 g
Jambon blanc	4 tranches
Bouillon de volaille	1 cube
Ail	1 gousse
Oignon	1
Crème fraîche	20 cL
Parmesan râpé	50 g
Huile d'olive	3 c.a.s.
Boulette	1
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Faire bouillir 1.5l d'eau dans une casserole et y dissoudre le cube de bouillon.
- 2 Éplucher et émincer l'ail et l'oignon. Faire chauffer 3 c.a.s. d'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter les coquillettes et les faire dorer 2-3 min.
- 3 Verser une louche de bouillon pour mouiller à hauteur des coquillettes. Remuer et laisser absorber, puis recommencer l'opération pendant 12 min jusqu'à ce que les coquillettes soient cuites.
- 4 Rouler les tranches de jambon et couper en lamelles de 0.5cm. Ciseler la boulette.
- 5 Une fois que les coquillettes sont cuites, ajouter la crème, le jambon coupé, la boulette et le parmesan râpé. Mélanger délicatement. Saler et poivrer si besoin.
- 6 Répartir le risotto de coquillettes dans les assiettes et parsemer de boulette ciselée.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Risotto à la milanaise

 Pour 4 portions |  Préparation : 20min |  Cuisson : 30min

Les ingrédients

Riz arborio	350 g
Bouillon de volaille	2 L
Épice à paella	1 pincée
Échalote	1
Vin blanc sec	1 verre
Beurre	80 g
Parmesan râpé	200 g
Basilic	
Huile d'olive	
Sel fin	

La recette

- 1 Faire chauffer le bouillon dans une grande casserole et ajouter l'épice à paella. Laisser infuser sur feu doux.
- 2 Dans une sauteuse sur feu moyen, verser le riz, mélanger quelques secondes puis ajouter 1 cuiller d'huile d'olive. Remuer à la spatule, ajouter l'échalote ciselée, faire revenir sans coloration.
- 3 Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire.
- 4 Verser du bouillon louche par louche en attendant qu'il soit absorbé entre chaque ajout. Cuire 18 minutes en remuant et en grattant les sucs qui se forment sur les bords.
- 5 En fin de cuisson, incorporer le parmesan râpé et le beurre. Bien mélanger.
- 6 Dresser dans des assiettes plates, taper dans le fond de l'assiette pour étaler le risotto. Décorer de feuilles de basilic.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Salade de Bœuf

 Pour 4 portions |  Préparation : 15 min |  Cuisson : 5 min |  Frigo : 20 min

Les ingrédients

Onglet de bœuf	240 g
Maïs cuit	1 boîte
Piment oiseau	1
Citrons Verts	2
Citrons jaune	1
Tomates cerises	100 g
Radis	1 botte
Mâche	4 poignées
Noix de Cajou salées	25 g
Moutarde	2 c.à.c.
Ail	
Coriandre	
Vinaigre balsamique rouge	2 c.à.s.
Huile d'Olive	25 cL
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Assaisonner la pièce de viande et la couper en deux.
- 2 Dans un plat, verser la moutarde, l'huile d'olive, 1 cuiller à soupe de vinaigre, le jus d'un demi-citron vert et la seconde moitié en quartiers, quelques feuilles de coriandre, 3 cuiller à soupe d'eau, le piment et l'ail en morceaux. Y faire mariner la viande à température ambiante 15-20 min.
- 3 Mélanger le jus du citron jaune avec l'huile d'olive pour assaisonner la salade.
- 4 Couper les tomates cerise et les radis en quatre, rincer le maïs et préparer la coriandre et la mâche.
- 5 Égoutter et griller la pièce de viande. Une fois cuite, la retirer de la cuisson et déglacer la poêle avec le jus d'un demi-citron vert et 1 cuiller de vinaigre balsamique. Découper la viande en lanière.
- 6 Assaisonner la salade composée de mâche, maïs, tomates, radis avec la vinaigrette au citron.
- 7 Servir en ajoutant les lanières de viande, le jus de cuisson et parsemer de noix de cajou. Ajouter le demi-citron vert restant en quartiers.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

Soufflé au Comté

 Pour 4 portions |  Préparation : 20 minutes |  Four : 18 minutes

Les ingrédients

Comté râpé	100 g
Beurre	50 g
Farine	50 g
Lait entier	50 cL
Jaunes d'œufs	4
Blancs d'œufs	5
Muscade	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer des moules individuels ou un grand moule, puis ajouter de la chapelure. Tapoter pour enlever l'excédent.
- 2 Séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige ferme.
- 3 Faire fondre le beurre dans une casserole sans coloration. Ajouter la farine et mélanger. Verser le lait en remuant jusqu'à obtenir une béchamel. Laisser cuire 5 minutes. Incorporer le fromage. Retirer du feu et ajouter les jaunes.
- 4 Incorporer les blancs montés en neige à la préparation délicatement, à la maryse.
- 5 Verser la pâte dans les moules et enfourner pour 18 minutes sans ouvrir le four. Servir sans attendre à la sortie.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous pouvez chemiser les moules beurrés avec de la farine ou de la chapelure pour un côté croustillant.

Soupe de Foie Gras en Croûte

 Pour 4 portions |  Préparation : 30min |  Four : 20min |  Frigo : 12 h

Les ingrédients

Foie gras cru	160 g
Pâte feuilletée	250 g
Carottes	2
Oignon doux	1
Champignons de Paris	150 g
Truffe broyée	1
Consommé de volaille	1 L
Beurre	40 g
Citrons	0.5
Jaune d'œuf	1
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Éplucher et ciseler l'oignon. Faire fondre 15 g de beurre dans une poêle et y faire revenir l'oignon pendant 5min.
- 2 Dans la même poêle, ajouter 10 g de beurre, remettre l'oignon, ajouter les carottes en bâtonnets et couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire jusqu'à évaporation complète. Réserver.
- 3 Faire cuire les champignons émincés dans le reste de beurre avec le jus du demi-citron pendant
- 4 Faire cuire les champignons émincés dans le reste de beurre avec le jus du demi-citron pendant 5-6min, assaisonner. , assaisonner.
- 5 Réunir les légumes refroidis dans une soupière avec le foie gras cru coupé en dés et la truffe émincée. Y ajouter le consommé froid et assaisonner avant de filmer et réfrigérer pendant 12 h.
- 6 Deux heures avant le service, verser la soupe dans des bols individuels. Découper des disques de pâte feuilletée légèrement plus grands que le diamètre des bols. Tracer des croisillons sur la pâte, humecter les bords et les déposer sur les bols en appuyant pour faire adhérer. Dorer au jaune d'œuf.
- 7 Enfourner dans un four préchauffé à 220 °C pendant 20min. Servir immédiatement.

Vous pouvez préparer cette soupe la veille pour intensifier les saveurs. Assurez-vous que la pâte feuilletée soit bien froide avant de la cuire pour obtenir une croûte bien dorée et croustillante.

Soupe Viêt

 Pour 4 portions |  Préparation : 10 min |  Cuisson : 50 min

Les ingrédients

Cuisses de Poulet	600 g
Champignons	
Carottes	3-4
Nouilles de Riz	
Bouillon de Volaille	1.2 L
Sambal	1 cuiller à soupe
Zeste de Citrons	1
Ail	3-4 gousses
Gingembre	1 pouce
Cacahuètes	≈ 20

La recette

- 1 Raper les Carottes et hacher l'ail.
- 2 Faire revenir le poulet et l'ail haché dans de l'huile.
- 3 Lorsque la peau est bien saisie, déglacer avec un peu d'eau et gratter le fond pour récupérer les sucs.
- 4 Ajouter les légumes et le bouillon de volaille.
- 5 Assaisonner avec la pâte de piment, le gingembre et le citron.
- 6 Faire mijoter 40 min.
- 7 Déchiqueter le poulet puis le remettre dans le bouillon avec les champignons.
- 8 Réhydrater les nouilles de riz puis les ajouter au bouillon.
- 9 Servir et ajouter les cacahuètes.

Les Notes du Chef

Tajine



Préparation : 30 min | Cuisson : 1 h

Les ingrédients

Pommes de
Terre
Tomates
Pois Chiches 1 grosse boîte
Carottes
Courgette
Oignon
Olives
Viande
Spigol
Sel
Poivre
Huile d'Olive

La recette

- 1 Faire revenir la viande avec l'huile d'olive et le spigol.
- 2 Ajouter les légumes coupés en 4.
- 3 Ajouter les tomates et les pois chiches.
- 4 Couvrir d'eau et laisser cuire environ une heure à feu très doux.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Comme viande, opter pour du poulet, des boulettes ou des cotelettes d'agneau/de mouton.

Toast à l'avocat et œufs mollets

 Pour 4 portions |  Préparation : 20 min |  Cuisson : 5 min

Les ingrédients

Pain de Campagne	4 tranches
Avocats	2
Jus de citrons	2
Coriandre	
Cerfeuil	
Œufs	4
Oignons nouveaux	2-3
Radis	
Courgette	1
Petits pois cuits	100 g
Huile d'olive	
Sel	
Poivre	
Piment d'Espelette	

La recette

- 1 Ciseler la coriandre et le cerfeuil. Dans un petit saladier, écraser les avocats avec le jus de citron, les herbes et assaisonner.
- 2 Faire cuire les œufs 6 min puis les plonger dans un bain d'eau glacée, les écaler et les couper en deux.
- 3 Émincer les oignons nouveaux. Préparer les radis en quartiers. Faire des lamelles de courgette avec un économe puis former des rouleaux.
- 4 Assaisonner les petits pois avec un peu d'huile, du jus de citron et du sel.
- 5 Faire griller légèrement les tranches de pain, puis déposer dessus l'avocat écrasé, les œufs, les petits pois, les rouleaux de courgette, les oignons et les radis. Saler, poivrer et assaisonner.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons

 Pour 4 portions |  Préparation : 20min |  Cuisson : 20min

Les ingrédients

Escalopes de veau	600 g
Crème fraîche	20 cL
Beurre	30 g
Asperges vertes	8
Champignons de Paris	8
Oignon	1
Moutarde à l'ancienne	1 c.à.s.
Huile d'olive	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Couper les escalopes de veau en petits cubes.
- 2 Tailler les queues des asperges pour retirer la partie dure, puis coupe les pointes à 5 cm de long et le reste en biseau d'1 cm de large. Émincer l'oignon et les champignons.
- 3 Dans une sauteuse ou une cocotte, faire revenir l'oignon dans un trait d'huile d'olive. Ajouter les têtes d'asperges, faire cuire 4 à 5 minutes, puis ajouter les morceaux en biseau. Ajouter les champignons, laisser cuire encore 6 minutes en mélangeant régulièrement.
- 4 Dans la même cocotte, verser un trait d'huile d'olive, ajouter la viande et assaisonner. Laisser caraméliser le beurre 2 minutes.
- 5 Remettre les légumes, mélanger avec la moutarde à l'ancienne et la crème fraîche. Assaisonner et laisser mijoter quelques minutes à feu doux.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Velouté de Carottes au Curcuma

 Pour 4 portions |  Préparation : 30 min |  Cuisson : 25 min |  Ustensiles : Mixeur

Les ingrédients

Carottes	250 g
Fromage Frais	100 g
Crème Liquide	35 cL
Beurre	40 g
Curcuma	
Noisettes	
Croûtons	
Menthe	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Préparer les carottes en rondelles et les faire cuire dans l'eau bouillante environ 25 min.
- 2 Fouetter le fromage frais avec 10 cL de crème pour qu'il soit bien lisse. Laisser reposer au frais.
- 3 Dans le mixeur, mixer les carottes, un peu d'eau de cuisson, le beurre, le reste de crème et le curcuma jusqu'à obtenir un velouté. Assaisonner.
- 4 Dans chaque bol, verser le velouté chaud, et déposer une cuiller de crème de fromage frais, des noisettes concassées et des croûtons. Décorer avec la menthe.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wok de Légumes et Quinoa

 Pour 4 portions |  Préparation : 30 min |  Cuisson : 35 min

Les ingrédients

Plat

Quinoa	100 g
Oignon	1
Carottes	2
Pommes de terre	2
Broccoli	1
Salade	1
Œufs	2
Cacahuètes grillées salées	
Coriandre	
Huile d'olive	

Sauce

Sauce Soja	1 c.à.s.
Miel	1 c.à.s.
Vinaigre	1 c.à.s.

La recette

- 1 Dans une casserole d'eau salée froide, verser le quinoa et laisser cuire 15 min à feu moyen.
- 2 Faire revenir l'oignon ciselé dans un wok avec un trait d'huile.
- 3 Ajouter les carottes et les pommes de terre en rondelles, mélanger, ajouter un filet d'huile d'olive. Ajouter un peu d'eau et couvrir pendant 10 min.
- 4 Détailler le brocoli en fleurettes, et l'ajouter dans le wok. Laisser cuire 10 min.
- 5 Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, le miel et le vinaigre de vin. Déglacer le wok avec la sauce et ajouter le quinoa.
- 6 Battre les œufs en omelette, et les verser au-dessus du wok de légumes en mélangeant bien.
- 7 Servir parsemé de cacahuètes concassées et de coriandre.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

Desserts

Biscuits IKEA™ à l'avoine.	46
Bugnes	47
Bûche Chocolat-Marron Légère	48
Carrot Cake	49
Cheesecake Spéculoos, Coulis de Fraises	50
Chouquettes	51
Clafoutis	52
Crème aux Perles du Japon	53
Cupcakes au Chocolat	54
Cupcakes Chocolat Blanc	55
Financiers Miel-Noix	56
Financiers à la Menthe	57
Gaufres	58
Granola	59
Gâteau au Chocolat et aux Fruits Secs	60
Gâteau aux Marrons	61
Gâteau aux Noisettes	62
Gâteau Chocolat-Coco	63
Gâteau Chocorange	64
Gâteau de Semoule aux Épices	65
Gâteau Hyper Léger	66
Gâteau Saint Jacques	67
Lemon Syrup Cake	68
Macarons aux Noix	69
Moelleux au Chocolat, Coulis Choco-Noisette	70
Muffins Chocolat	71
Pain d'Épices	72
Pancakes	73
Pavlova	74
Petits Gâteaux au Chocolat et à la Crème	75
Spéculoos	76
Tarte au Citron Meringuée	77
Tarte aux Poires	78
Tiramisu au Citron	79

Biscuits IKEA™ à l'avoine.

 Préparation : 20 min |  Four : 10 min |  Frigo : 1 nuit |  Ustensiles : Ustensiles

Les ingrédients

Flocons d'avoine	100 g
Sucre	120 g
Farine	40 g
Œuf	1
Beurre	80 g
Chocolat	120 g
Miel	1 c.à.s.
Levure	1 c.à.c.
Extrait de Vanille	

La recette

- 1 Mixer légèrement les flocons d'avoine, le sucre, la farine, l'œuf, le miel et le beurre fondu.
- 2 Ajouter la vanille et la levure.
- 3 Laisser reposer une nuit au réfrigérateur.
- 4 Faire cuire des disques de la préparation sur une plaque pendant 5-6 min au four à 200 °C.
- 5 Une fois refroidi, faire fondre le chocolat, le tartiner sur un biscuit et coller un autre biscuit par dessus.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bugnes

 Pour 6 portions |  Préparation : 25min |  Cuisson : 20 min |  Frigo : 2 h

Les ingrédients

Farine	500 g
Œufs	4
Beurre doux	100 g
Sucre en poudre	75 g
Levure chimique	1 sachet
Lait	2 cL
Eau de fleur d'oranger	2 cL
Sel fin	
Sucre glace	
Huile de friture	

La recette

- 1 Verser la farine dans un saladier, y creuser un puits puis y casser les œufs. Ajouter le sucre en poudre, le sel, la levure, le lait et l'eau de fleur d'oranger. Mélanger progressivement.
- 2 Incorporer le beurre mou coupé en petits morceaux. Pétrir longuement jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène.
- 3 Former une boule, couvrir d'un linge propre ou filmer, puis placer au réfrigérateur pendant 2 h pour laisser reposer la pâte.
- 4 Fariner légèrement le plan de travail, étaler la pâte sur une épaisseur d'environ 5mm, puis découper des losanges ou des rectangles en incisant leur centre. Former un papillon en les inversant par le centre.
- 5 Chauffer l'huile de friture à 170 °C. Plonger les bugnes par petites quantités et les faire frire 1 à 2min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 6 Égoutter sur du papier absorbant, puis saupoudrer généreusement de sucre glace une fois refroidies. Déguster tièdes ou froides.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Bûche Chocolat-Marron Légère

 Frigo : 1j

Les ingrédients

Bon chocolat noir	200 g
Œufs	2
Purée de marrons non sucrée	200 g
Beurre	50 g
Rhum	1 c.à.s.
Cacao non sucré	1 c.à.s.

La recette

- 1 Faire fondre le chocolat.
- 2 Casser les œufs en séparant les jaunes des blancs.
- 3 Ajouter les jaunes au chocolat.
- 4 Tiédir et assouplir la purée de marrons avec le beurre et le rhum.
- 5 Ajouter le mélange au chocolat.
- 6 Battre les blancs en neige.
- 7 Les mélanger délicatement au chocolat.
- 8 Mettre dans un moule à cake au frais.
- 9 Le lendemain, démouler et saupoudrer de cacao.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Carrot Cake

 Préparation : 30 min |  Four : 40 min

Les ingrédients

Beurre Salé	100 g + 30 g
Sucre de Canne	100 g + 40 g
Carottes	250 g
Noisettes Concassées	50 g
Clémentines Confites	2
Œufs	2
Poudre de Noisettes	80 g
Orange	1
Farine de Maïs	50 g
Levure	1 sachet
Cannelle	1 c.à.c.
Philadelphia	200 g
Sucre Glace	40 g
Citrons	

La recette

- 1 Beurrer et sucrer le moule.
- 2 Râper les carottes et griller à sec les noixettes concassées. Faire fondre le beurre.
- 3 Préchauffer le four à 180 °C.
- 4 Fouetter les œufs, mélanger avec les carottes, noixettes grillées et la poudre de noixettes.
- 5 Ajouter le jus et le zeste de l'orange, le beurre fondu, le sucre, la farine, la levure, la cannelle et les clémentines confites.
- 6 Enfourner environ 40 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

Cheesepacke Spéculoos, Coulis de Fraises

 Préparation : 30 min |  Four : 30 min |  Frigo : 2 h

Les ingrédients

Biscuit

Spéculoos 200 g
Beurre 60 g

Appareil

Philadelphia 350 g
Sucre en Poudre 70 g
Œufs 2
Crème Fraîche 10 cL
Vanille 1 c.à.c.
Zeste de Citron 1

Coulis

Fraises 200 g
Jus de Citron 1/2
Gélatine 1 feuille
Sucre en Poudre 20 g

La recette

- 1 Préchauffer le four à 160 °C.
- 2 Mélanger les spéculoos brisés et le beurre fondu, et les étaler au fond d'un moule.
- 3 Préparer l'appareil en mélangeant au fouet les œufs, le sucre, le zeste de citron, la vanille, le fromage et la crème.
- 4 Étaler sur le biscuit et enfourner 30 min.
- 5 Mixer les fraises avec le sucre et le jus de citron.
- 6 Faire chauffer avec la gélatine.
- 7 Verser sur le cheesecake une fois tout refroidi.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

Chouquettes

 Préparation : 15 min |  Four : 30 min

Les ingrédients

Lait	125ml
Eau	125ml
Farine	150 g
Beurre	150 g
Sucre en Poudre	1 c.à.s.
Sucre en Grain	

La recette

- 1 Préparer une pâte avec le lait, l'eau, la farine le beurre et le sucre en poudre.
- 2 Sur une plaque, former des boules de pâte d'une cuiller à soupe environ.
- 3 Ajouter du sucre en grain sur le dessus des chouquettes.
- 4 Faire cuire 30 min environ à 210 °C.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Clafoutis

 Préparation : 15 min |  Four : 40 min

Les ingrédients

Œufs	4
Sucre	60 g
Beurre	
Farine	100 g
Lait	15 cL
Crème	10 cL
Cerises	1 kg

La recette

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Préparer une pâte avec tous les ingrédients.
- 3 Beurrer et sucrer un moule à gâteau, y placer les cerises.
- 4 Verser l'appareil, et enfourner 30 min.
- 5 Sortir le clafoutis, le saupoudrer de sucre et le remettre à cuire 10 min.

Les Notes du Chef

[illegible]

Crème aux Perles du Japon

 Pour 2 portions |  Préparation : 5 min |  Frigo : 2 h

Les ingrédients

Lait	15 cL
Lait de Coco	40 cL
Cassonade	30 g
Perles du Japon	50 g

La recette

- 1 Dans des rammequins/petits pots, verser le lait et le lait de coco.
- 2 Ajouter le sucre et mélanger un peu.
- 3 Ajouter les perles du japon.
- 4 Réfrigérer au moins 2 h pour figer le mélange.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Le dessert s'accompagne bien d'un coulis de mangue ou de framboise, qu'il faut mettre sur les portions avant de les réfrigérer.

Cupcakes au Chocolat

 Pour 6 portions |  Préparation : 30 min |  Cuisson : 20 min

Les ingrédients

Appareil

Yaourt Nature	1
Oeufs	3
Farine	170 g
Levure	1 sachet
Sucre Roux	150 g
Beurre Fondu	150 g
Cacao	3 c.à.c.

Décoration

Chocolat Noir	100 g
Crème Liquide	25 cL
Vermicelles Colorés	
Myrtilles	18

La recette

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Mélanger au fouet électrique le yaourt, les œufss, le sucre et le beurre fondu.
- 3 Ajouter la farine, la levure et le cacao.
- 4 Répartir la pâte dans des caissettes et enfourner pour 15-20 min.
- 5 Faire fondre le chocolat en morceaux avec 5cL de crème puis le lisser. Monter en chantilly le reste de crème puis ajouter le chocolat fondu.
- 6 Décorer les cupcakes avec la chantilly puis parsemer de vermicelles et de myrtilles.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Cupcakes Chocolat Blanc



Préparation : 15 min | Four : 20 min

Les ingrédients

Appareil

Farine	150 g
Levure	1 sachet
Sucre Glace	150 g
Oeufs	2
Beurre	90 g
Chocolat Blanc	50 g

Glaçage

Cream Cheese	150 g
Sucre Glace	50 g
Sucre Vanillé	1 sachet

La recette

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Faire fondre le beurre.
- 3 Mélanger la farine, la levure, 150 g de sucre, les œufs et le beurre.
- 4 Ajouter le chocolat en morceaux.
- 5 Enfourner 20 min.
- 6 Préparer un glaçage avec le reste du sucre, le philadelphia et le sucre vanillé.
- 7 L'étaler sur les cupcakes avant de démouler. Réfrigérer un peu pour figer le glaçage plus rapidement.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Financiers Miel-Noix

 Préparation : 15 min |  Four : 20 min

Les ingrédients

Miel Liquide	100 g
Beurre	200 g
Blancs d'Œufs	6
Sucre Glace	100 g
Farine	80 g
Cerneaux de Noix	100 g

La recette

- 1 Faire fondre le beurre.
- 2 Torréfier les noix dans une poêle à sec puis les réduire en poudre.
- 3 Préchauffer le four à 190 °C.
- 4 Fouetter un peu les blancs d'œufs pour qu'ils moussent à peine, ajouter le sucre glace, le miel, la farine et les noix.
- 5 Faire cuire 15-20 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Financiers à la Menthe

 Préparation : 20 min |  Four : 15 min

Les ingrédients

Menthe	3 branches
Sirop de Menthe	1 c.à.s.
Beurre	80 g
Blancs d'Œufs	3
Poudre d'Amande	75 g
Sucre Glace	75 g
Farine	80 g

La recette

- 1 Préchauffer le four à 200 °C.
- 2 Faire fondre le beurre pour atteindre une couleur noisette.
- 3 Laver et hacher la menthe, ajouter au sirop.
- 4 Mélanger la poudre d'amande, le sucre, la farine.
- 5 Incorporer les blancs d'œufs en fouettant, puis le sirop.
- 6 Verser le beurre en remuant pour avoir texture légèrement granuleuse.
- 7 Enfourner 15 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gaufres

 Préparation : 10 min | Cuisson : 30 min

Cuisson : 30 min

Les ingrédients

Farine	250 g
Œufs	2
Beurre	60 g
Sucre	40 g
Lait	50 cL
Levure	1 sachet

La recette

- 1 Préparer la pâte en mélangeant la farine et le lait.
- 2 Ajouter le beurre fondu et le sucre.
- 3 Battre les blancs en neige et les incorporer.
- 4 Faire cuire dans un moule beurré.

Les Notes du Chef

[illegible]

Granola



Préparation : 10 min |



Cuisson : 35-40 min

Les ingrédients

Flocons d'avoine	500 g
Flocons d'orge	325 g
Flocons d'épeautre	325 g
Noix	150 g
Huile	1 c.à.s.
Cassonade	3 c.à.s.
Jus de Pomme	60 mL
Sirop d'Érable	60 mL
Cannelle	1/2 c.à.c.
Vaïlle	1/2 c.à.c.

La recette

- 1 Faire chauffer les liquides jusqu'à ébullition.
- 2 Tout verser sur le mélange de flocons.
- 3 Étaler sur une plaque et faire cuir au four à 180 °C pendant 35-40 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gâteau au Chocolat et aux Fruits Secs

 Pour 6 portions |  Préparation : 15 min |  Frigo : 2 h

Les ingrédients

Cookies au Chocolat	100 g
Beurre	50 g
Crème Liquide	10 cL
Amandes	50 g
Raisins Secs	25 g
Pistaches Décortiquées	50 g

La recette

- 1 Tapisser un moule rectangulaire de film étirable en le laissant dépasser sur les côtés.
- 2 Mettre les cookies et le beurre dans le bol d'un robot, et mixer quelques seconde. Étaler la préparation dans le moule en appuyant du bout des doigts.
- 3 Concasser grossièrement les pistaches et les amandes.
- 4 Faire bouillir la crème et la verser sur le chocolat en petit morceaux. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter les fruits secs en remuant.
- 5 Verser la préparation dans le moule, rabattre le film par dessus et réfrigérer 2 h.
- 6 Pour servir, démoulez le gâteau et le servir en tranches, accompagné d'une glace ou d'un coulis de framboises.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gâteau aux Marrons

 Pour 20 portions |  Préparation : 15 min |  Four : 20 min |  Ustensiles : Caissettes

Les ingrédients

Crème de Marrons 500 g
Œufs 3
Chocolat Noir 80 g
Beurre 50 g

La recette

- 1 Mélanger les œufs, la crème de marrons et le beurre fondu.
- 2 Incorporer le chocolat noir fondu.
- 3 Verser dans des caissettes.
- 4 Laisser cuire 20 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gâteau aux Noisettes



Préparation : 20 min | Four : 35 min

Les ingrédients

Sucre en Poudre	100 g
Sucre Roux	100 g
Farine	150 g
Œufs	4
Noisettes en Poudre	250 g
Sucre Vanillé	1 sachet
Levure	1 sachet

La recette

- 1 Mélanger la farine, le sucre roux, le sucre en poudre et les noisettes en poudre.
- 2 Faire fondre le beurre et l'ajouter au mélange.
- 3 Incorporer les œufs, le sucre vanillé et la levure.
- 4 Verser dans un moule, et enfourner 35 min à 180 °C.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gâteau Chocolat-Coco



Préparation : 20 min | Four : 20 min

Les ingrédients

Appareil

Chocolat	250 g
Sucre	100 g
Beurre	125 g
Noix de Coco Râpée	125 g
Œufs	3
Farine	50 g

Glaçage

Chocolat	200 g
Lait de Coco	1l

La recette

- 1 Ramollir le beurre, et le travailler avec le sucre.
- 2 Ajouter les œufs un à un sans cesser de travailler et en ajoutant un tiers du mélange farine/noix de coco entre chaque œuf.
- 3 Ajouter 250 g de chocolat fondu.
- 4 Enfourner 20 min et laisser tiédir 5 min avant de démouler.
- 5 Préparer un glaçage avec le chocolat restant et le lait de coco.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gâteau Chocorange



Préparation : 20 min | Four : 45 min

Les ingrédients

Chocolat Noir	140 g
Sucre en Poudre	150 g
Beurre	125 g
Poudre d'Amandes	80 g
Farine	60 g
Œufs	3
Oranges Confites	

La recette

- 1 Mélanger la farine, la poudre d'amande et le sucre en poudre.
- 2 Faire fondre séparément le beurre et le chocolat, et les ajouter au mélange.
- 3 Battre les blancs en neige et les incorporer.
- 4 Verser dans un moule, et plonger les oranges confites dans la pâte.
- 5 Enfourner 40-50 min à 180 °C.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gâteau de Semoule aux Épices

 Pour 6 portions |  Préparation : 20 min |  Cuisson : 5 min |  Frigo : 6 h

Les ingrédients

Gâteau

Semoule	150 g
Lait	75 cL
Crème Fraîche	10 cL
Sucre Semoule	125 g
Sucre Vanillé	2 sachets
Cannelle	1/2 bâton
Vanille	1 gousse

Coulis

Miel	200 g
Noix de Muscade	

La recette

- 1 Verser le lait dans un grande casserole, ajouter la vanille et la cannelle et porter à ébullition.
- 2 Ajouter les sucres et mélanger.
- 3 Verser la semoule en pluie et tourner pendant 5 min jusqu'à ce qu'elle épaississe.
- 4 Ajouter la crème, mélanger et retirer du feu. Enlever la vanille et la cannelle.
- 5 Passer sous l'eau froide un moule et versez-y la semoule chaude.
- 6 Lisser la surface avec une spatule et laisser reposer 6 h au réfrigérateur.
- 7 Verser le miel dans une casserole, ajouter la noix de muscade et laisser légèrement caraméliser sur feu doux.
- 8 Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.
- 9 Démouler le gâteau sur un plat avec avoir trempé le fond dans l'eau chaude. Faites réchauffer le coulis et napper le gâteau.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Gâteau Hyper Léger



 Préparation : 20 min |  Four : 45 min

Les ingrédients

Farine	200 g
Sucre	200 g
Œufs	3
Huile	10 cL
Orange	1 verre
vanillé	1 sachet
Levure	1 sachet

La recette

- 1 Battre deux jaunes d'œufs et un œuf entier avec le sucre. Réserver les blancs.
- 2 Ajouter la farine, la levure et le sucre vanillé.
- 3 Ajouter l'huile et le jus d'orange.
- 4 Battre les blancs en neige et les incorporer.
- 5 Enfourner un quart d'heure à 160 °C puis 30 min à 180 °C.
- 6 Découper et garnir de crème patissière, de fruits ou autres.

Les Notes du Chef

[illegible]

Gâteau Saint Jacques



Préparation : 15 min | Four : 50 min

Les ingrédients

Poudre d'amandes	125 g
Farine	80 g
Sucre	100 g
Beurre	100 g
Blancs d'Œufs	4
Levure	1 c.à.c.

La recette

- 1 Préchauffer le four à 200 °C.
- 2 Mélanger la poudre d'amande, la farine et la levure.
- 3 Fouetter ensemble le beurre, le sucre et les blancs d'œufs à part.
- 4 Mélanger la farine au beurre et au sucre, ajouter les blancs délicatement.
- 5 Verser dans un moule à tarte, parsemer de sucre et d'amandes.
- 6 Baisser le four à 150 °C et laisser cuire 50 min environ.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C'est un gâteau basique, mais vous pouvez remplacer la farine, tout ou partie, dans toutes vos recettes de gâteaux.

Lemon Syrup Cake

 Cuisson : 35-40 min

Les ingrédients

Beurre	125 g
Sucre	175 g
Zeste	1 citron
Œufs	2
Farine	175 g
Poudre à pâte	2 c.à.c.
Jus de citron	2 c.à.s.
Lait	2 c.à.s.

La recette

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Mixer le beurre et le sucre.
- 3 Ajouter le zeste de citron et les œufs et mixer le tout.
- 4 Retirer la pâte du mixeur et incorporer la farine.
- 5 Ajouter la poudre à pâte, le jus de citron et le lait.
- 6 Enfourner 35 à 40 minutes.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Macarons aux Noix

 Four : 15 min

Les ingrédients

Noix 150 g
Sucre Glace 120 g
Blanc d'Œuf 50 g

La recette

- 1 Mixer les noix.
- 2 Ajouter le sucre glace.
- 3 Ajouter le blanc d'œuf.
- 4 Sur une plaque, déposer 28 tas.
- 5 Enfourner 12 min à 190 °C.
- 6 Au sortir du four, les coller 2 à 2 en prenant bien garde à ne pas les casser.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les macarons se conservent jusqu'à 2 semaines.

Moelleux au Chocolat, Coulis Choco-Noisette



Préparation : 25 min | Four : 35 min

Les ingrédients

Pâte

Chocolat Noir	170 g
Chocolat au Lait	30 g
Œufs	3
Sucre en Poudre	110 g
Beurre	120 g
Farine	1 c.à.s.

Coulis

Chocolat au Lait	100 g
Lait	15 cL
Pâte de Noisettes	3 c.à.c.

La recette

- 1 Préchauffer le four à 180 °C
- 2 Faire fondre le chocolat en morceaux avec le beurre.
- 3 Mixer les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange épaississe. Fouetter les blancs en ajoutant graduellement le reste du sucre.
- 4 Mélanger les trois préparations, en ajoutant la farine.
- 5 Enfourner 2/3 de la préparation pendant 25 min.
- 6 Préparer un coulis avec le lait, le chocolat fondu et la pâte de noisettes.
- 7 Ajouter le coulis sur le moule, puis verser le restant de pâte par dessus.
- 8 Laisser cuire environ 10 min pour qu'une croûte se forme sur le dessus.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muffins Chocolat

 Préparation : 30 min |  Four : 30 min |  Ustensiles : Batteur à œufs, caissettes

Les ingrédients

Beurre Salé	200 g
Sucre Glace	200 g
Farine	150 g
Cacao sans Sucre	50 g
Œufs	2
Lait Tiède	160 g
Chocolat	150 g

La recette

- 1 Briser le chocolat en gros morceaux.
- 2 Préchauffer le four à 160 °C.
- 3 Mélanger le sucre et le beurre au batteur pendant au moins 3 min.
- 4 Incorporer les œufs un par un.
- 5 Ajouter le lait et fouetter encore un peu.
- 6 Ajouter la farine et la cacao. Mélanger sans insister. Ajouter les morceaux de chocolat.
- 7 Verser la préparation dans des caissettes, rajouter quelques carrés de chocolat sur le dessus.
- 8 Cuire environ 30 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pain d'Épices



Préparation : 30 min | Four : 40 min

Les ingrédients

Beurre	70 g
Farine	250 g
Miel	300 g
Jus d'Orange	10 cL $\simeq$ 1
Zeste d'Orange	1/2
Lait	10 cL
Œufs	2
Levure Chimique	1 sachet
Bicarbonate	1 c.à.c.
Cannelle	1 c.à.c.
4 Épices	1 c.à.c.
Muscade	1/2 c.à.c.
Gingembre	1/2 c.à.c.
Cardamome	1/2 c.à.c.
Cassonade	50 g
Sel	1 pincée

La recette

- 1 Préchauffer le four à 160 °C.
- 2 Chauffer le miel, le jus d'orange, le lait et le zeste à ébullition.
- 3 Stopper et ajouter le beurre.
- 4 Tiédir et ajouter les œufs un à un.
- 5 Mélanger la farine, la levure, le bicarbonate, les épices et la cassonade.
- 6 Ajouter le mélange liquide.
- 7 Enfourner 40 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

Pancakes

 Pour 12 portions |  Préparation : 30 min |  Cuisson : 45 min

Les ingrédients

Œufs	2
Beurre demi-sel	50 g
Lait	35 cL
Farine	300 g
Sucre	50 g
Levure	2 sachets

La recette

- 1 Mélanger la farine, la levure et le sucre.
- 2 Faire fondre le beurre dans le lait, et incorporer le mélange.
- 3 Ajouter les œufs.
- 4 Laisser reposer 30 min.
- 5 Dans une petite poêle beurrée, déposer une louche de pâte pour former des disques d'une bonne épaisseur. Retourner au bout d'une minute ou deux, puis retirer du feu.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pavlova

 Préparation : 30 min |  Four : 2 h |  Ustensiles : Batteur

Les ingrédients

Meringue

Blancs d'Œufs 7
Sucre 350 g

Crème Anglaise

Jaunes d'Œufs 7
Sucre 6 c.à.s.
Lait Entier 1l

La recette

- 1 Préchauffer le four à 150 °C.
- 2 Battre les blancs en neige, en incorporant les 350 g de sucre au fur et à mesure pour former une pâte à meringue.
- 3 Verser la préparation dans un plat à tarte/à desserts, pour former un biscuit meringué.
- 4 Enfourner pendant 2 h, et laisser refroidir dans le four.
- 5 Garnir d'une crème chantilly et de fruits frais.
- 6 Avec les jaunes d'œufs, faire une crème anglaise en ajoutant le lait entier et le reste du sucre.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La pavlova est un plat extrêmement apprécié et iconique en Australie, et ne vient pas du tout d'Europe de l'Est !

Petits Gâteaux au Chocolat et à la Crème

 Pour 6 portions |  Préparation : 10 min |  Four : 20 min |  Frigo : 1 h

Les ingrédients

Chocolat Noir	300 g
Crème Liquide	15 cL
Oufs	4
Sucre	50 g
Beurre	50 g
Glace	50 cL

La recette

- 1 Faire bouillir la crème et la verser sur le chocolat cassé en morceaux, remuer pour lisser puis ajouter le beurre en parcelles.
- 2 Battre les œufs entiers avec le sucre, et les ajouter à la préparation.
- 3 Répartir la préparation dans des caissettes et réserver 1 h au frais.
- 4 Passé ce temps, préchauffer le four à 200 °C et faire cuire les gâteaux 15 min.
- 5 Attendre un peu avant de démouler et les servir tièdes avec la glace.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spéculoos



Préparation : 10 min | Four : 50 min

Les ingrédients

Farine	250 g
Lait Entier	150 g
Miel de Sapin	150 g
Sucre Roux	50 g
Vergeoise Brune	75 g
Œuf	1
Bicarbonate de Soude	1 c.à.c.
Épices à Pain d'Épices	7 g

La recette

- 1 Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- 2 Préchauffer le four à 160 °C.
- 3 Former des biscuits sur une grande plaque ; enfourner.
- 4 Au bout de 10 min, monter la température à 180 °C.
- 5 Laisser cuire 40 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tarte au Citron Meringuée

 Préparation : 45 min |  Four : 45 min |  Frigo : 2 h

Les ingrédients

Pâte

Farine	250 g
Beurre	140 g
Œuf	1
Sucre Glace	75 g
Poudre d'Amandes	25 g
Citron	1 zeste

Crème

Sucre en Poudre	100 g
Œufs	2
Beurre Pommade	100 g
Jus de Citron	8 cL
Citron	1.5 zeste

Meringue

Blancs d'œufs	100 g $\simeq$ 3
Sucre	115 g
Citron	1 zeste

La recette

1 Préparer la pâte :

- (a) Préchauffer le four à 180 °C.
- (b) Mélanger à la spatule le beurre et le sucre, ajouter l'œuf, la poudre d'amandes, le sel et la farine.
- (c) Étaler dans un moule à tarte, enfourner 20 min et badigeonner d'un blanc d'œuf 5 min avant la fin de la cuisson.

2 Préparer la crème :

- (a) Infuser le sucre des zestes pendant 10 min.
- (b) Ajouter le jus de citron et les œufs, mettre au bain marie. Fouetter sans cesse jusqu'à épaississement.
- (c) Laisser refroidir, ajouter le beurre et laisser reposer 2 h au frais.

3 Préparer la meringue en une pièce à base circulaire.

4 Préchauffer le four à 250 °C

5 Placer la crème sur la tarte et lisser.

6 Étaler la meringue sur la tarte, et saupoudrer de sucre glace. Enfourner $\simeq$ 2 mn.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

Tarte aux Poires

 Préparation : 20 min |  Four : 30 min

Les ingrédients

Pâte Sablée	1
Poires au Sirop	1 boîte
Farine	1 c.à.s.
Œufs	2
Sucre en Poudre	100 g
Crème Fraîche	20 cL
Amandes en Poudre	50 g
Eau de Vie de Poire	2 c.à.s.

La recette

- 1 Mélanger la farine avec 3 cuillers à soupe de sirop de fruit jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- 2 Sur le fond de tarte, répartir les poires.
- 3 Incorporer tous les ingrédients au mélange et recouvrir le fond de tarte.
- 4 Enfourner à 210 °C pendant 30 à 35 min.
- 5 Saupoudrer de sucre glace.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tiramisu au Citron

Les ingrédients

Biscuits à la Cuiller	
Limoncello	
Mousse	
Mascarpone	250 g
Sucre	100 g
Citrons	2
Crème Fraîche	20 cL
Citrons Verts	

La recette

- 1 Mouiller les biscuits à la cuiller avec du limoncello et les placer dans le plat.
- 2 Mélanger le mascarpone avec le sucre et le jus des citrons après avoir rapé le zeste dans la préparation.
- 3 Fouetter la crème fraîche et incorporer au mélange précédent.
- 4 Recouvrir les biscuits. Décorer avec des rondelles de citron vert

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Autres

Bagels	82
Chutney de Figue	83
Chutney de Poires	84
Limoncello	85
Liqueurs	86
Planteur	87
Pâte Sablée	88
Sauce Caramel	89

Bagels

 Pour 10 portions |  Préparation : 45 min |  Four : 25 min |  Frigo : 1 h30

Les ingrédients

Farine	500 g
Levure	
Fraîche ou Sèche	15 g ou 8 g
Lait Tiède	15 cL
Eau Tiède	10 cL
Œuf	1
Blancs d'œufs	2
Sel	10 g
Sucre	10 g

La recette

- 1 Délayer la levure dans 5 cL d'eau tiède.
- 2 Laisser reposer 5 min.
- 3 Mélanger la farine, le lait, le reste d'eau, le sucre, le sel et les blancs d'œufs.
- 4 Incorporer la levure et pétrir 10-12 min.
- 5 Recouvrir d'un torchon humide et laisser lever 1 h30 La pâte doit doubler de volume.
- 6 Abaisser la pâte et la replier plusieurs fois sur elle même pour exprimer un maximum d'air.
- 7 Former 10 petites boules, faire un trou dans chacune d'entre elle avec les doigts. Couvrir et laisser lever 15 min.
- 8 Préchauffer le four à 210 °C.
- 9 Pocher les bagels deux par deux dans de l'eau frémissante.
- 10 Les poser sur une plaque beurrée. Badigeonner d'œuf et les parsemer de graines.
- 11 Laisser cuire 20-25 min au four, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Chutney de Figes



Préparation : 15 min | Cuisson : 40 min

Les ingrédients

Figes	24
Oignon	1
Miel	1 c.à.s.
Vinaigre Balsamique	10 cL
Eau	10 cL
Sucre en Poudre	2 c.à.s.

La recette

- 1 Faire revenir l'oignon émincé avec le miel.
- 2 Couper les figes en 4 et les ajouter aux oignons deux minutes.
- 3 Ajouter le sucre, le vinaigre et l'eau.
- 4 Laisser confire 35/40 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chutney de Poires



Préparation : 15 min |



Cuisson : 1 h

Les ingrédients

Poires	250 g
Oignons	150 g
Raisins de Corinthe	50 g
Sucre Roux	100 g
Vinaigre de Cidre	12 cL
Gingembre en Poudre	1/2 c.à.c.
Citrons	1
Piment	1

La recette

- 1 Hacher tous les ingrédients.
- 2 Faire cuire environ 1 h dans une grande casserole.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Limoncello

 Frigo : 7-10 jours

Les ingrédients

Alcool 1l
Citrons 6
Sucre 700 g

La recette

- 1 Faire macérer les zestes des citrons dans l'alcool pendant une semaine à 10 jours.
- 2 Préparer un sirop avec le sucre et l'eau.
- 3 Filtrer l'alcool et le rajouter au sirop.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Liqueurs



Préparation : 2 h

Les ingrédients

Eau	1l
Sucre	500-600 g
Ananas	Un demi
Rhum	50-75 cL

La recette

- 1 Couper l'ananas en dés.
- 2 Préparer un sirop léger avec l'eau et le sucre.
- 3 Verser l'ananas dans le sirop et laisser bouillir 2 h environ.
- 4 Après refroidissement, ajouter le rhum.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous pouvez remplacer l'ananas par d'autres fruits. Ces liqueurs se conservent un an ou deux.

Planteur

 Préparation : 10 min |  Frigo : 2-3 semaines

Les ingrédients

Jus d'Orange	2l
Jus d'Ananas	1l
Jus de Pam- pelmousse	1l
Nectar d'Abricot	1l
Jus de Tomate	Un peu
Rhum	1l
Sirop d'Orgeat	1/2l
Sirop de Sucre de Canne	1/2l
Jus de Goyave	1 pot

La recette

- 1 Tout mélanger.
- 2 Laisser 2 à 3 semaines au frigo.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pâte Sablée

 Pour 2 portions |  Préparation : 20 min |  Frigo : 2 h |  Ustensiles : Mixeur

Les ingrédients

Beurre	140 g
Sucre Glace	75 g
Farine	250 g
Pâte d'Amandes	25 g
Œuf	1
Sel	2 g

La recette

- 1 Verser le beurre, le sucre, le sel, l'œuf, la farine et la pâte d'amandes dans le bol du robot.
- 2 Si vous faites la pâte à la main, commencez par sabler le beurre et la farine avant d'ajouter le reste.
- 3 Laisser reposer 2 h au frais.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous pouvez ajouter des graines de pavot dans la pâte pour apporter du goût.

Sauce Caramel



Préparation : 30 min

Les ingrédients

Sucre	160 g
Beurre	
Demi-Sel	80 g
Crème	
Fraîche	20 cL

La recette

- 1 Faire caraméliser le sucre dans une casserole.
- 2 Ajouter le beurre et la crème, bien mélanger en prenant garde à ce que le mélange n'accroche pas.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Index

Ingrédient

Œuf

1, 17, 20, 46, 76, 77, 82, 88

Œufs

4 + 1 jaune, 7

2, 3, 43, 48–50, 55, 58, 68, 71–73, 77, 78

3, 4, 8, 9, 32, 54, 61, 63, 64, 66, 70

4, 2, 5, 11, 25, 40, 52, 62, 75

4 Épices

1 c.à.c., 72

Ail, 35

1 gousse, 2, 17, 21, 24, 27, 29, 33

2 gousses, 25, 30

3 gousses, 18

3–4 gousses, 38

Ail en poudre

1 c.à.s., 16

Alcool

1l, 85

Amandes

50 g, 60

Amandes en Poudre

50 g, 78

Amandes entières

1 poignée, 31

Ananas

Un demi, 86

Aneth, 9

Asperges vertes

8, 41

Aubergine

1, 18

Aubergines

2, 25

Avocats

2, 40

Bœuf

3 livre, 15

Basilic, 24, 25, 34

40 g, 27

Beurre, 19, 52

100 g, 67

10 g, 29

120 g, 70

125 g, 8, 63, 64, 68

140 g, 77, 88

150 g, 51

200 g, 56

30 g, 41

40 g, 24, 37, 42

50 g, 36, 48, 60, 61, 75

60 g, 50, 58

70 g, 72

80 g, 7, 34, 46, 57

90 g, 55

Beurre Demi-Sel

80 g, 89

Beurre demi-sel

50 g, 73

Beurre doux

100 g, 47

Beurre Fondu

150 g, 54

Beurre Pommade

100 g, 77

Beurre Salé

100 g + 30 g, 49

200 g, 71

Beyaz peynir

250 g, 10

Bicarbonate

1 c.à.c., 72

Bicarbonate de Soude

1 c.à.c., 76

Biscuits à la Cuiller, 79

Blanc d'Œuf

50 g, 69

Blancs d'Œufs

3, 57

4, 67

6, 56

7, 74

Blancs d'œufs

100 g $\simeq$ 3, 77

2, 29, 82

Blancs d'œufs

5, 36

Blancs de Volaille
 4, 21
 Bon chocolat noir
 200 g, 48
 Bouillon de bœuf
 25 cL, 16
 Bouillon de Volaille
 1.2L, 38
 1 cube, 28
 Bouillon de volaille
 2L, 34
 1 cube, 33
 Boulette
 1, 33
 Broccoli
 1, 28, 43
 Cœurs de laitue
 4, 23
 Cacahuètes, 30
 ≈ 20, 38
 Cacahuètes grillées salées, 43
 Cacao
 3 c.à.c., 54
 Cacao non sucré
 1 c.à.s., 48
 Cacao sans Sucre
 50 g, 71
 Cannelle
 1 c.à.c., 49
 1/2 bâton, 65
 Cannelle
 1 c.à.c., 72
 1/2 c.à.c., 59
 Cardamome
 1/2 c.à.c., 72
 Carotte
 1, 24
 Carottes, 39
 1 kg 500 g, 15
 250 g, 42, 49
 3-4, 38
 2, 31, 37, 43
 Cassonade
 50 g, 72
 1 c.à.s., 16
 3 c.à.s., 59
 7 c.à.s., 30
 Cassonnade
 30 g, 53
 Cerfeuil, 40
 Cerises
 1 kg, 52
 Cerneaux de Noix
 100 g, 56
 Chair à Saucisse
 500 g, 17
 700 g, 26
 Champignons, 38
 500 g, 15
 Champignons de Paris
 150 g, 24, 37
 8, 41
 Chapelure, 29
 Chocolat
 120 g, 46
 150 g, 71
 200 g, 63
 250 g, 63
 Chocolat au Lait
 100 g, 70
 30 g, 70
 Chocolat Blanc
 50 g, 55
 Chocolat Noir
 100 g, 54
 140 g, 64
 170 g, 70
 300 g, 75
 80 g, 61
 Chou-Fleur
 1 petit, 2
 Chèvre Frais
 100 g, 8
 Ciboulette, 3, 11
 Citron
 1 zeste, 77
 1.5 zeste, 77
 Citronnelle
 1 tige, 21
 Citrons, 49
 0.5, 37
 1, 3, 11, 20, 27, 31, 84
 2, 18, 23, 29, 79
 6, 85
 Citrons jaune
 1, 35
 Citrons Verts, 79
 2, 2, 35
 Cives, 18
 Clous de Girofle, 18
 Clémentines Confites
 2, 49
 Comté râpé
 100 g, 36
 Consommé de volaille
 1L, 37

Cookies au Chocolat	Eau de fleur d'oranger
100 g, 60	2 cL, 47
Coquillettes	Eau de Vie de Poire
360 g, 33	2 c.à.s., 78
Coriandre, 2, 10, 18, 30, 35, 40, 43	Eau Tiède
1/2 botte, 31	10 cL, 82
Cornichons	Escalopes de veau
4, 11	600 g, 41
Coulis de Tomate	Extrait de Vanille, 46
500 g, 24	Farine
Coulis de Tomates	100 g, 52
200 g, 25	120 g, 2
Courgette, 39	150 g, 7, 8, 29, 51, 55, 62, 71
1, 18, 40	170 g, 54
Courgettes	175 g, 68
2, 25	180 g, 4
Cream Cheese	200 g, 66
150 g, 55	250 g, 5, 58, 72, 76, 77, 88
Croûtons, 42	300 g, 73
Crème	40 g, 22, 24, 46
10 cL, 52	500 g, 47, 82
20 cL, 32	50 g, 36, 63
Crème de Marrons	60 g, 64
500 g, 61	780 g, 6
Crème Fraîche	80 g, 56, 57, 67
10 cL, 3, 50, 65	1 c.à.s., 20, 70, 78
20 cL, 78, 79, 89	Farine de Maïs
Crème fraîche	50 g, 49
20 cL, 33, 41	Figues
Crème Liquide	24, 83
10 cL, 60	Filets de poulet
15 cL, 75	4, 31
25 cL, 54	Fleur de sel, 25
35 cL, 42	Flocons d'avoine
3 c.à.s., 8	100 g, 46
Une brique, 9	500 g, 59
Crème Liquide Entière	Flocons d'orge
50 cL, 21	325 g, 59
Crème liquide entière	Flocons d'épeautre
20 cL, 23	325 g, 59
4 cL, 22	Foie gras cru
Cuisses de Poulet	160 g, 37
600 g, 38	Fraises
Cumin, 25	200 g, 50
1 c.à.c., 2	Fromage
Curcuma, 42	130 g, 22
1 c.à.c., 2	Fromage Frais
Curry	100 g, 42
20 g, 21	Fromage frais
Eau	1 boîte, 11
10 cL, 83	Fromage Rapé
125ml, 51	100 g, 4
1l, 86	Fromage rapé, 19

Garniture, 4, 6	Jus d'Orange
Gingembre	10 cL $\simeq$ 1, 72
100 g, 29	1 verre, 66
25 g, 21	2l, 87
1 noix, 30	Jus de Citron
1 pouce, 38	8 cL, 77
1/2 c.à.c., 72	1/2, 50
Gingembre en Poudre	Jus de citron
1/2 c.à.c., 84	2 c.à.s., 68
Glace	Jus de citrons
50 cL, 75	2, 40
Gros Sel, 26	Jus de Goyave
Gros sel, 6, 22	1 pot, 87
Gruyère Rapé, 32	Jus de Pamplermousse
100 g, 5	1l, 87
150 g, 7	Jus de Pomme
Gruyère Râpé	60 mL, 59
125 g, 24	Jus de Tomate
Gélatine	Un peu, 87
1 feuille, 50	Ketchup, 9
Herbes, 10, 17, 20, 26, 29	Lait
Huile, 10, 18	10 cL, 4, 72
10 cL, 66	15 cL, 52, 53, 70
15 cL, 5	20 cL, 17, 32
1 c.à.s., 59	2 cL, 47
4 c.à.s., 28	35 cL, 73
Huile d'Olive, 3, 21, 26, 39	50 cL, 24, 58
10 cL, 4	75 cL, 23, 65
110 g, 6	125ml, 51
25 cL, 35	2 c.à.s., 68
1 c.à.s., 30	Lait de Coco
2 c.à.s., 2	30 cL, 21
4 c.à.s., 20	40 cL, 53
8 c.à.s., 27	1l, 63
Huile d'olive, 31, 34, 40, 41, 43	Lait Entier
3 c.a.s., 33	150 g, 76
4 c.a.s., 22	1l, 74
Huile de friture, 47	Lait entier
Huile neutre	50 cL, 36
1 c.à.s., 16	Lait Tiède
Jambon	15 cL, 82
200 g, 5	160 g, 71
Jambon blanc	Lardons
1 tranche, 19	200 g, 32
4 tranches, 33	Lardons Fumés
Jaune d'œuf	400 g, 28
1, 22, 37	Lasagnes
Jaunes d'Œufs	$\simeq$ 10, 24
7, 74	Laurier, 15
Jaunes d'œufs	Levure
4, 36	1 c.à.c., 46, 67
Jus d'Ananas	1 sachet, 4, 5, 8, 49, 54, 55, 58, 62, 66
1l, 87	2 sachets, 73

Levure Chimique
1 sachet, 72
Levure chimique
1 sachet, 47
Levure Fraiche ou Sèche
15 g ou 8 g, 82
Levure Sèche
7 g, 6
Limoncello, 79
Macaronis
320 g, 26
Mascarpone
250 g, 79
Maïs cuit
1 boîte, 35
Menthe, 42
3 branches, 57
Miel
200 g, 65
300 g, 72
35 g, 29
1 c.à.s., 31, 43, 46, 83
Miel de Sapin
150 g, 76
Miel Liquide
100 g, 56
Moutarde
2 c.à.c., 35
Moutarde en poudre
1 c.à.s., 16
Moutarde à l'ancienne
1 c.à.s., 41
Mozarella
250 g, 26
Muscade, 3, 7, 36
1/2 c.à.c., 72
Myrtilles
18, 54
Mâche
4 poignées, 35
Nectar d'Abricot
1l, 87
Noisettes, 42
Noisettes Concassées
50 g, 49
Noisettes en Poudre
250 g, 62
Noix
150 g, 59, 69
50 g, 20
Noix de Cajou salées
25 g, 35
Noix de Coco Râpée

125 g, 63
Noix de Muscade, 65
Nouilles de Riz, 38
Nuoc Mam
3 c.à.s., 30
Oignon, 39
1/2, 24
1, 17, 18, 21, 25, 26, 33, 41, 43, 83
Oignon doux
1, 37
Oignon en poudre
1 c.à.s., 16
Oignons
150 g, 84
3 gros, 15
2, 31
Oignons nouveaux
2-3, 40
Olives, 39
Olives Dénoyautées
20, 8
Olives Dénoyautés
100 g, 5
Olives violettes
1 poignée, 31
Onglet de bœuf
240 g, 35
Orange
1, 49
Oranges Confites, 64
Pain de Campagne
4 tranches, 40
Pain de campagne
4 tranches, 11
Pain de Mie
2 tranches, 17
Trois tranches, 9
Pain de mie
2 tranches, 19
Paprika, 9, 25
Paprika fumé
2 c.à.s., 16
Parmesan
30 g, 17
50 g, 26, 28
Parmesan Râpé
50 g, 27
Parmesan râpé
200 g, 34
50 g, 33
Penne
350 g, 27
500 g, 28

Perles du Japon	Poudre à pâte
50 g, 53	2 c.à.c., 68
Persil, 18	Poulet
Petits pois cuits	1 gros, 18
100 g, 40	Purée de marrons non sucrée
Philadelphia	200 g, 48
200 g, 49	Pâte Brisée, 32
350 g, 50	Pâte d'Amandes
Piment, 11	25 g, 88
1, 18, 84	Pâte de Noisettes
Piment d'Espelette, 25, 40	3 c.à.c., 70
Piment de Cayenne, 16	Pâte feuilletée
Piment oiseau	250 g, 37
1, 35	Pâte Sablée
Pistaches Décortiquées	1, 78
50 g, 60	Quinoa
Poires	100 g, 43
250 g, 84	Radis, 40
Poires au Sirop	1 botte, 35
1 boîte, 78	Raisins de Corinthe
Pois Chiches	50 g, 84
1 grosse boîte, 39	Raisins Secs
Poisson blanc	25 g, 60
4 morceaux, 29	Rhum
Poitrine de bœuf	1 c.à.s., 48
1.5 kg, 16	1l, 87
Poitrine de Porc	50-75 cL, 86
1 kg, 30	Riz arborio
Poivre, 2, 11, 16, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 33,	350 g, 34
35-37, 39-42	Roquette
Poivre du moulin, 31	200 g, 22
Pomme Verte	Safran
1, 21	1 pincée, 31
Pommes de Terre, 39	Salade
150 g, 3	1, 43
2 grosses, 21	Sambal
3, 18	1 cuiller à soupe, 38
Pommes de terre	Sauce barbecue
150 g, 22	15 cL, 16
1 kg, 23	Sauce Soja
2, 43	1 c.à.s., 30, 43
Poudre d'Amande	Saumon
75 g, 57	600 g, 20
Poudre d'Amandes	Sel, 2, 11, 16, 18, 21, 22, 25-27, 30, 33,
25 g, 77	35-37, 39-42
55 g, 27	10 g, 82
80 g, 64	17 g, 6
Poudre d'amandes	2 g, 88
125 g, 67	1 c.à.c., 2
Poudre de Colombo	1 pincée, 72
2 c.à.s., 18	Sel fin, 31, 34, 47
Poudre de Noisettes	Sel, Poivre, 9
80 g, 49	Sel/Poivre, 4, 7, 15

Semoule
 150 g, 65
 Sirop d'Orgeat
 1/2l, 87
 Sirop d'Érable
 60 mL, 59
 Sirop de Menthe
 1 c.à.s., 57
 Sirop de Sucre de Canne
 1/2l, 87
 Spigol, 39
 Spéculoos
 200 g, 50
 Sucre
 100 g, 63, 67, 79
 10 g, 82
 115 g, 77
 120 g, 46
 160 g, 89
 175 g, 68
 200 g, 66
 30 g, 29
 350 g, 74
 40 g, 58
 50 g, 73, 75
 60 g, 52
 700 g, 85
 500-600 g, 86
 6 c.à.s., 74
 Sucre de Canne
 100 g + 40 g, 49
 Sucre en Grain, 51
 Sucre en Poudre
 100 g, 62, 77, 78
 110 g, 70
 150 g, 64
 20 g, 50
 70 g, 50
 1 c.à.s., 51
 2 c.à.s., 83
 Sucre en poudre
 75 g, 47
 Sucre Glace
 100 g, 56
 120 g, 69
 150 g, 55
 200 g, 71
 40 g, 49
 50 g, 55
 75 g, 57, 77, 88
 Sucre glace, 47
 Sucre Roux
 100 g, 62, 84
 150 g, 54
 50 g, 76
 Sucre Semoule
 125 g, 65
 Sucre Vanillé
 1 sachet, 55, 62
 2 sachets, 65
 Sucre vanillé
 1 sachet, 66
 Sucuk
 100 g, 10
 Thon
 1 boîte, 11
 Une boîte, 9
 Thym, 15, 18, 23-25
 Tomates, 39
 Tomates cerise
 100 g, 22
 Tomates cerises
 100 g, 35
 Tomates concassées
 500 g, 29
 Tomates Confites
 12 pétales, 8
 Tomates Pelées
 450 g, 26
 Truffe broyée
 1, 37
 Truite Fumée
 4 tranches, 3
 Vaille
 1/2 c.à.c., 59
 Vanille
 1 gousse, 65
 1 c.à.c., 50
 Vergeoise Brune
 75 g, 76
 Vermicelles Colorés, 54
 Viande, 39
 Viande Hachée
 400 g, 24
 500 g, 17
 Vin Blanc
 15 cL, 5
 Vin blanc sec
 1 verre, 34
 Vin Rouge
 50 cL, 15
 Vinaigre, 18
 1 c.à.s., 43
 Vinaigre Balsamique
 10 cL, 83
 Vinaigre balsamique

70 g, 29
Vinaigre balsamique blanc
2 c.a.s, 22
Vinaigre balsamique rouge
2 c.à.s., 35
Vinaigre blanc, 23
Vinaigre de Cidre
12 cL, 84
Vinaigre de cidre
2 c.à.s., 16
Yaourt Grec
300 g, 2
Yaourt Nature
1, 54
Yufka
≈ 20 feuilles, 10
Zeste
1 citron, 68
Zeste d'Orange
1/2, 72
Zeste de Citron
1, 50
Zeste de Citrons
1, 38
Échalote
1, 3, 34
Échalotes
2, 2, 30
Épeautre
300 g, 20
Épice à paella
1 pincée, 34
Épices à Pain d'Épices
7 g, 76
Œuf
1, 22
Œufs
4, 47

Quantité

10 portions, 82
12 portions, 4, 9, 15, 73
2 portions, 53, 88
20 portions, 61
4 portions, 2, 3, 6, 10, 11, 18–27, 29–38,
40–43
6 portions, 7, 8, 16, 17, 28, 47, 54, 60, 65, 75

Recette

Autres
Bagels, 82
Chutney de Figues, 83
Chutney de Poires, 84

Limoncello, 85
Liqueurs, 86
Planteur, 87
Pâte Sablée, 88
Sauce Caramel, 89

Desserts

Biscuits IKEA™ à l'avoine., 46
Bugnes, 47
Bûche Chocolat–Marron Légère, 48
Carrot Cake, 49
Cheesecake Spéculoos, Coulis de Fraises,
50
Chouquettes, 51
Clafoutis, 52
Crème aux Perles du Japon, 53
Cupcakes au Chocolat, 54
Cupcakes Chocolat Blanc, 55
Financiers Miel–Noix, 56
Financiers à la Menthe, 57
Gaufres, 58
Granola, 59
Gâteau au Chocolat et aux Fruits Secs, 60
Gâteau aux Marrons, 61
Gâteau aux Noisettes, 62
Gâteau Chocolat–Coco, 63
Gâteau Chocorange, 64
Gâteau de Semoule aux Épices, 65
Gâteau Hyper Léger, 66
Gâteau Saint Jacques, 67
Lemon Syrup Cake, 68
Macarons aux Noix, 69
Moelleux au Chocolat, Coulis
Choco–Noisette, 70
Muffins Chocolat, 71
Pain d'Épices, 72
Pancakes, 73
Pavlova, 74
Petits Gâteaux au Chocolat et à la Crème,
75
Spéculoos, 76
Tarte au Citron Meringuée, 77
Tarte aux Poires, 78
Tiramisu au Citron, 79

Entrées

Beignets de Chou–Fleur aux Épices, 2
Blinis de pommes de terre, 3
Cake, 4
Cake aux Olives, 5
Focaccia, 6
Gougères, 7
Muffins au Chèvre Frais, 8
Pain de Poisson, 9
Sigara Böreği, 10

Tartine œuf mimosa, thon et fromage
frais, 11

Plats

Bœuf Bourguignon, 15
Beef Brisket à l'Américaine, 16
Boulettes de Viande, 17
Colombo de Poulet et Riz à la Créole, 18
Croque-Monsieur, 19
Croquettes de Saumon et Épeautre, 20
Curry Coco de Volaille, Pomme verte, 21
Galette de pommes de terre, 22
Gratin Dauphinois et Cœur de laitue, 23
Lasagnes à la Bolognaise, 24
Légumes Cuisinés aux Épices, Œuf cassé,
25
Macaronis en ragoût, 26
Penne au Pesto d'Amande, 27
Penne Pilaf, 28
Poisson Pané aux Herbes, Ketchup Maison,
29
Porc au Caramel, 30
Poulet au citron façon tajine, 31
Quiche Lorraine, 32
Risotto de coquillettes jambon, 33
Risotto à la milanaise, 34
Salade de Bœuf, 35
Soufflé au Comté, 36
Soupe de Foie Gras en Croûte, 37
Soupe Viêt, 38
Tajine, 39
Toast à l'avocat et œufs mollets, 40
Veau cuisiné à la crème de moutarde,
asperges vertes et champignons, 41
Velouté de Carottes au Curcuma, 42
Wok de Légumes et Quinoa, 43

Temps

Cuisson

10 min, 27
15 min, 10, 17
1 h, 21, 39, 84
20 min, 3, 29, 31, 33, 47, 54
25 min, 22, 25, 42
30 min, 2, 20, 58
35 min, 43
40 min, 18, 30, 83
45 min, 73
4 h, 15
50 min, 38
5 min, 19, 35, 40, 65
9 min, 11
20min, 41
30min, 34

35-40 min, 59, 68
40-50 min, 26

Four

10 min, 46
15 min, 57, 69
1 h, 5, 24
20 min, 8, 55, 56, 61, 63, 75
25 min, 7, 82
2 h, 74
30 min, 4, 6, 50, 51, 71, 78
35 min, 62, 70
40 min, 49, 52, 72
45 min, 9, 32, 64, 66, 77
50 min, 23, 67, 76
5 h30, 16
18 minutes, 36
20min, 37

Préparation

10 min, 38, 58, 59, 75, 76, 87
12 min, 11, 27
15 min, 10, 19, 28, 32, 35, 51, 52, 55, 56,
60, 61, 67, 83, 84
1 h, 15
20 min, 3, 7-9, 23-26, 29, 31, 33, 40, 46,
57, 62-66, 78, 88
25 min, 4, 70
2 h, 6, 86
30 min, 2, 17, 20, 39, 42, 43, 49, 50, 54,
71-74, 89
40 min, 21
45 min, 18, 30, 77, 82
5 min, 53
20 minutes, 36
20min, 16, 34, 41
25min, 47
30 minutes, 22
30min, 37

Repos

12 h, 15, 37
1 h, 75
1 h30, 82
20 min, 35
24 h, 6
2 h, 47, 50, 53, 60, 77, 88
6 h, 65
1 nuit, 46
1j, 48
2-3 semaines, 87
7-10 jours, 85

Ustensiles

Batteur, 74
Batteur à œufs, caissettes, 71

Caissettes, 61
Hachoir, 27
Mixeur, 6, 9, 42, 88

Ustensiles, 46
Wok, 28

<u>Thermostat</u>	<u>Degrés C°</u>	<u>Degrés F°</u>
Thermostat 1	30°C	85°F
Thermostat 2	60°C	140°F
Thermostat 3	90°C	195°F
Thermostat 4	120°C	250°F
Thermostat 5	150°C	300°F
Thermostat 6	180°C	350°F
Thermostat 7	210°C	410°F
Thermostat 8	240°C	460°F
Thermostat 9	270°C	520°F

Fonction de conversion : $T[^{\circ}C] = \frac{5}{9} \times (T[^{\circ}F] - 32)$

Table 1 – Conversion de Température : Thermostat — Métrique — Impérial

<u>Onces liquides (fl oz) -> Millilitres (mL)</u>	
1 fl oz	30 mL
2 fl oz	60 mL
4 fl oz	120 mL
8 fl oz	240 mL
16 fl oz	480 mL
128 fl oz (1 gallon)	3.785 L

Table 2 – Conversion de Volume : Métrique — Impérial

<u>Onces (oz) Américains -> Grammes (g)</u>	
1 oz	28.35 g
2 oz	56.70 g
4 oz	113.40 g
8 oz	226.80 g
16 oz	453.60 g
<u>Livres Américaines (lb) -> Grammes</u>	
1 lb (16 oz)	453.60 g
2 lb (32 oz)	907.20 g
3 lb (48 oz)	1360.80 g
4 lb (64 oz)	1814.40 g

Table 3 – Conversion de Masse : Impérial — Métrique

<u>Farine</u>		<u>Sucre blanc</u>		<u>Sucre brun</u>		<u>Beurre</u>	
1 c.à.c.	3 g	1 c.à.c.	4 g	1 c.à.c.	4.5 g	1 c.à.c.	5 g
2 c.à.c.	6 g	2 c.à.c.	8 g	2 c.à.c.	9 g	2 c.à.c.	10 g
1 c.à.s.	9 g	1 c.à.s.	13 g	1 c.à.s.	14 g	1 c.à.s.	14 g
2 c.à.s.	18 g	2 c.à.s.	25 g	2 c.à.s.	28 g	2 c.à.s.	28 g
1/4 tasse	30 g	1/4 tasse	50 g	1/4 tasse	55 g	1/4 tasse	57 g
1/3 tasse	40 g	1/3 tasse	65 g	1/3 tasse	73 g	1/3 tasse	76 g
1/2 tasse	60 g	1/2 tasse	100 g	1/2 tasse	110 g	1/2 tasse	113 g
1 tasse	120 g	1 tasse	200 g	1 tasse	220 g	1 tasse	227 g
2 tasses	240 g	2 tasses	400 g	2 tasses	440 g	2 tasses	454 g
3 tasses	360 g	3 tasses	600 g	3 tasses	660 g	3 tasses	681 g
4 tasses	480 g	4 tasses	800 g	4 tasses	880 g	4 tasses	908 g
<u>Riz</u>		<u>Cacao</u>		<u>Flocons d'avoine</u>		<u>Chapelure</u>	
1 c.à.c.	4 g	1 c.à.c.	2.5 g	1 c.à.c.	2 g	1 c.à.c.	2.3 g
2 c.à.c.	8 g	2 c.à.c.	5 g	2 c.à.c.	4 g	2 c.à.c.	4.6 g
1 c.à.s.	13 g	1 c.à.s.	8 g	1 c.à.s.	7 g	1 c.à.s.	9 g
2 c.à.s.	26 g	2 c.à.s.	16 g	2 c.à.s.	14 g	2 c.à.s.	18 g
1/4 tasse	49 g	1/4 tasse	25 g	1/4 tasse	23 g	1/4 tasse	28 g
1/3 tasse	65 g	1/3 tasse	33 g	1/3 tasse	30 g	1/3 tasse	37 g
1/2 tasse	98 g	1/2 tasse	50 g	1/2 tasse	45 g	1/2 tasse	55 g
1 tasse	195 g	1 tasse	100 g	1 tasse	90 g	1 tasse	110 g
2 tasses	390 g	2 tasses	200 g	2 tasses	180 g	2 tasses	220 g
3 tasses	585 g	3 tasses	300 g	3 tasses	270 g	3 tasses	330 g
4 tasses	780 g	4 tasses	400 g	4 tasses	360 g	4 tasses	440 g

Table 4 – Conversions entre Volume Impérial et Masse Métrique pour Différents Ingrédients

<u>Fécule de maïs</u>		<u>Poudre d'amande</u>		<u>Semoule</u>		<u>Poudre de noisettes</u>	
1 c.à.c.	3 g	1 c.à.c.	2 g	1 c.à.c.	3.5 g	1 c.à.c.	2.3 g
2 c.à.c.	6 g	2 c.à.c.	4 g	2 c.à.c.	7 g	2 c.à.c.	4.6 g
1 c.à.s.	9 g	1 c.à.s.	8 g	1 c.à.s.	14 g	1 c.à.s.	9 g
2 c.à.s.	18 g	2 c.à.s.	16 g	2 c.à.s.	28 g	2 c.à.s.	18 g
1/4 tasse	30 g	1/4 tasse	24 g	1/4 tasse	42 g	1/4 tasse	28 g
1/3 tasse	40 g	1/3 tasse	32 g	1/3 tasse	56 g	1/3 tasse	37 g
1/2 tasse	60 g	1/2 tasse	48 g	1/2 tasse	84 g	1/2 tasse	56 g
1 tasse	120 g	1 tasse	96 g	1 tasse	168 g	1 tasse	112 g
2 tasses	240 g	2 tasses	192 g	2 tasses	336 g	2 tasses	224 g
3 tasses	360 g	3 tasses	288 g	3 tasses	504 g	3 tasses	336 g
4 tasses	480 g	4 tasses	384 g	4 tasses	672 g	4 tasses	448 g

Table 5 – Conversions entre Volume Américain et Masse Métrique pour Différents Ingrédients — 2

<u>Farine</u>		<u>Sucre blanc</u>		<u>Sucre brun</u>		<u>Beurre</u>	
50 mL	27 g	50 mL	42 g	50 mL	44 g	50 mL	47 g
100 mL	54 g	100 mL	83 g	100 mL	88 g	100 mL	95 g
150 mL	81 g	150 mL	125 g	150 mL	132 g	150 mL	142 g
200 mL	108 g	200 mL	167 g	200 mL	176 g	200 mL	189 g
250 mL	135 g	250 mL	208 g	250 mL	220 g	250 mL	237 g
300 mL	162 g	300 mL	250 g	300 mL	264 g	300 mL	284 g
500 mL	270 g	500 mL	417 g	500 mL	440 g	500 mL	474 g
<u>Riz</u>		<u>Cacao</u>		<u>Flocons d'avoine</u>		<u>Chapelure</u>	
50 mL	25 g	50 mL	21 g	50 mL	18 g	50 mL	24 g
100 mL	50 g	100 mL	42 g	100 mL	36 g	100 mL	48 g
150 mL	75 g	150 mL	63 g	150 mL	54 g	150 mL	72 g
200 mL	100 g	200 mL	83 g	200 mL	72 g	200 mL	96 g
250 mL	125 g	250 mL	104 g	250 mL	90 g	250 mL	120 g
300 mL	150 g	300 mL	125 g	300 mL	108 g	300 mL	144 g
500 mL	250 g	500 mL	208 g	500 mL	180 g	500 mL	240 g
<u>Fécule de maïs</u>		<u>Poudre d'amande</u>		<u>Semoule</u>		<u>Poudre de noisettes</u>	
50 mL	27 g	50 mL	24 g	50 mL	35 g	50 mL	24 g
100 mL	54 g	100 mL	48 g	100 mL	70 g	100 mL	48 g
150 mL	81 g	150 mL	72 g	150 mL	105 g	150 mL	72 g
200 mL	108 g	200 mL	96 g	200 mL	140 g	200 mL	95 g
250 mL	135 g	250 mL	120 g	250 mL	175 g	250 mL	119 g
300 mL	162 g	300 mL	144 g	300 mL	210 g	300 mL	143 g
500 mL	270 g	500 mL	240 g	500 mL	350 g	500 mL	238 g

Table 6 – Conversions entre Volume Métrique et Masse Métrique pour Différents Ingrédients

<u>Lait</u>		<u>Eau</u>		<u>Huile d'olive</u>		<u>Crème liquide</u>	
1 c.à.c.	5 mL	1 c.à.c.	5 mL	1 c.à.c.	5 mL	1 c.à.c.	5 mL
2 c.à.c.	10 mL	2 c.à.c.	10 mL	2 c.à.c.	9 mL	2 c.à.c.	10 mL
1 c.à.s.	15 mL	1 c.à.s.	15 mL	1 c.à.s.	14 mL	1 c.à.s.	15 mL
2 c.à.s.	30 mL	2 c.à.s.	30 mL	2 c.à.s.	28 mL	2 c.à.s.	30 mL
1/4 tasse	60 mL	1/4 tasse	60 mL	1/4 tasse	55 mL	1/4 tasse	60 mL
1/3 tasse	80 mL	1/3 tasse	80 mL	1/3 tasse	73 mL	1/3 tasse	80 mL
1/2 tasse	12 cL	1/2 tasse	12 cL	1/2 tasse	11 cL	1/2 tasse	12 cL
1 tasse	24 cL	1 tasse	24 cL	1 tasse	22 cL	1 tasse	24 cL
2 tasses	48 cL	2 tasses	48 cL	2 tasses	44 cL	2 tasses	48 cL
3 tasses	72 cL	3 tasses	72 cL	3 tasses	66 cL	3 tasses	72 cL
4 tasses	1.0 L	4 tasses	1.0 L	4 tasses	0.9 L	4 tasses	1.0 L
<u>Miel</u>		<u>Jus de citron</u>		<u>Yaourt nature</u>		<u>Vin blanc (sec)</u>	
1 c.à.c.	7 mL	1 c.à.c.	5 mL	1 c.à.c.	5 mL	1 c.à.c.	5 mL
2 c.à.c.	14 mL	2 c.à.c.	10 mL	2 c.à.c.	10 mL	2 c.à.c.	10 mL
1 c.à.s.	21 mL	1 c.à.s.	15 mL	1 c.à.s.	16 mL	1 c.à.s.	15 mL
2 c.à.s.	42 mL	2 c.à.s.	30 mL	2 c.à.s.	31 mL	2 c.à.s.	30 mL
1/4 tasse	85 mL	1/4 tasse	60 mL	1/4 tasse	62 mL	1/4 tasse	60 mL
1/3 tasse	11 cL	1/3 tasse	80 mL	1/3 tasse	83 mL	1/3 tasse	80 mL
1/2 tasse	17 cL	1/2 tasse	12 cL	1/2 tasse	12.5 cL	1/2 tasse	12 cL
1 tasse	34 cL	1 tasse	24 cL	1 tasse	25 cL	1 tasse	24 cL
2 tasses	68 cL	2 tasses	48 cL	2 tasses	50 cL	2 tasses	48 cL
3 tasses	1.0 L	3 tasses	0.7 L	3 tasses	0.8 L	3 tasses	0.7 L
4 tasses	1.4 L	4 tasses	1.0 L	4 tasses	1.0 L	4 tasses	1.0 L

Table 7 – Conversions entre Volume Américain et Volume Métrique pour Différents Liquides

<u>Lait de coco</u>		<u>Lait de soja</u>		<u>Vinaigre (blanc)</u>		<u>Vinaigre balsamique</u>	
1 c.à.c.	5 mL	1 c.à.c.	5 mL	1 c.à.c.	5 mL	1 c.à.c.	5 mL
2 c.à.c.	10 mL	2 c.à.c.	10 mL	2 c.à.c.	10 mL	2 c.à.c.	10 mL
1 c.à.s.	15 mL	1 c.à.s.	15 mL	1 c.à.s.	15 mL	1 c.à.s.	16 mL
2 c.à.s.	30 mL	2 c.à.s.	30 mL	2 c.à.s.	30 mL	2 c.à.s.	31 mL
1/4 tasse	60 mL	1/4 tasse	60 mL	1/4 tasse	60 mL	1/4 tasse	62 mL
1/3 tasse	80 mL	1/3 tasse	80 mL	1/3 tasse	80 mL	1/3 tasse	83 mL
1/2 tasse	12 cL	1/2 tasse	12 cL	1/2 tasse	12 cL	1/2 tasse	12.5 cL
1 tasse	24 cL	1 tasse	24 cL	1 tasse	24 cL	1 tasse	25 cL
2 tasses	48 cL	2 tasses	48 cL	2 tasses	48 cL	2 tasses	50 cL
3 tasses	72 cL	3 tasses	72 cL	3 tasses	72 cL	3 tasses	0.8 L
4 tasses	1.0 L	4 tasses	1.0 L	4 tasses	1.0 L	4 tasses	1.0 L

Table 8 – Conversions entre Volume Américain et Volume Métrique pour Différents Liquides — 2