

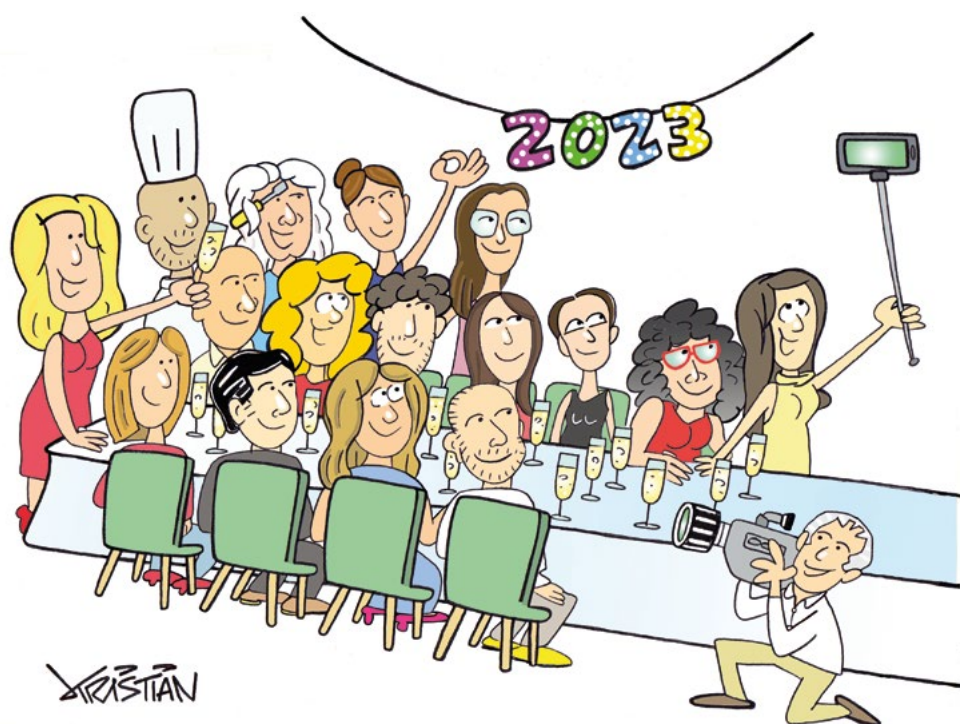


LA TRATTORIA

CATS

BUSINESS CENTER

EST. 1994, MONTE CARLO



KRISTIAN

Le meilleur des repas,
c'est celui que l'on partage entre amis.

Henri-Frédéric Amiel

ÉDITO

En ces temps heureux de partage et de joie, le banquet symbolise les valeurs d'échange et de convivialité, portées depuis plus de 20 ans par les centres d'affaires CATS.

Vous trouverez dans ce bel ouvrage, illustré par le fameux caricaturiste Kristian, des recettes variées, choisies par l'ensemble des employés CATS.

Nous avons en outre eu la chance d'être accompagnés dans notre démarche créative, par le grand chef Joël Metony. Celui-ci nous fait l'honneur de partager une recette inédite. Toute l'équipe CATS se joint à moi pour le féliciter et le remercier très chaleureusement pour sa participation à ce projet inédit.

Voici notre cadeau commun, pour vous remercier pour votre fidélité et votre confiance sans cesse renouvelée. J'espère que ce partage d'une petite part d'intimité vous touchera et vous incitera peut-être à nous faire part de votre recette personnelle préférée !

Merci à tous mes collaborateurs, pour leur attachement et leur engagement quotidien.

Merci à tous nos partenaires, pour les échanges fructueux et l'entraide régulière.

Merci à tous les artistes qui partagent leurs œuvres avec nous, au sein de ce livre ou au travers d'expositions dans nos locaux.

Merci enfin à tous nos fidèles clients : ils contribuent chaque jour à l'essor de nos activités et nous incitent à suivre le difficile, mais instructif, chemin de l'excellence !

Odile Quéré



SOMMAIRE

LA RECETTE DU CHEF

| | |
|--|----|
| Pavé de cabillaud Black Cod en croûte de noix de pécan onctuosité de butternut | 12 |
|--|----|

APERITIVI

| | |
|-----------------------------|----|
| Vin de pêche de maman | 16 |
| Fois gras des fêtes | 18 |
| Mousse de potimarron | 20 |
| U Barbagiuan | 90 |

ANTIPASTI

| | |
|------------------------------|----|
| Mozzarella in carrozza | 50 |
| Tartinade de sardines | 72 |
| Tartinade de thon | 74 |

PRIMI PIATTI

| | |
|---------------------------|----|
| Risotto ai funghi | 38 |
| Lasagnes revisitées | 68 |
| La Regina | 82 |
| Gratin de Macaromy | 94 |

SECONDI PIATTI

| | |
|------------------------------|-----|
| Tajine poulet de Yaya | 24 |
| Bacalhau à Minhota | 34 |
| Encornets à la Sétoise | 42 |
| Retour de pêche | 86 |
| Curry de poisson | 100 |

CONTORNI E INSALATE

| | |
|------------------------|----|
| Salade fraîcheur | 22 |
| Salade Détox' | 46 |
| Salade estivale | 58 |

DOLCI

| | |
|----------------------------|-----|
| Évasion d'été | 26 |
| Galette des rois | 28 |
| Tarte aux quetsches | 30 |
| Tiramisù della Mamma | 52 |
| Bûche photoshopée | 54 |
| Emilie's Crumble | 60 |
| Alfajores | 64 |
| A fougassa | 78 |
| Cookie XXL | 96 |
| Fondant au chocolat | 102 |



LA RECETTE DU CHEF

JOËL METONY



JOËL METONY: EVEILLE LES SENS ET LES PAPILLES





PAVÉ DE CABILLAUD BLACK COD EN CROÛTE DE NOIX DE PÉCAN ONCTUOSITÉ DE BUTTERNUT



POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 35 MIN.
CUISSON : 50 MIN.

INGRÉDIENTS

Pour le dos de cabillaud :

1 pavé de cabillaud
> 200 g
30 g de noix de pécan
10 g de cébette
20 g d'oignon rouge
Huile d'olive
Sel & Poivre

Pour l'onctuosité de butternut :

300 g de butternut
150 g de lait
1/2 litre d'eau
1 bouquet garni
1 oignon
50 g de beurre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Préparation du dos de cabillaud :

Hacher ensemble les noix de pécan, la cébette et les oignons.
Mettre délicatement sur le côté peau du cabillaud.
Saler, poivrer et passer au four pendant 10 min à 180°.

Préparation de l'onctuosité de butternut :

Tailler le butternut en cubes *- pas trop petits.*
Les mettre dans le bouillon et laisser cuire ainsi 40 minutes.
Mixer et ajouter 50 g de beurre afin d'obtenir une purée bien lisse.

Saler, poivrer à votre goût et dresser selon votre inspiration.
Bonne dégustation !

CONSEILS & ASTUCES

Vous pouvez remplacer les noix de pécan par des amandes hachées préalablement torréfiées.



LES RECETTES D'

ODILE

ODILE: SALADE FRAICHEUR TARTE AUX QUETSCHES VIN DE PÊCHE

DU
JARDIN
DES
DÉLICES!





VIN DE PÊCHE DE MAMAN



VIN DE PÊCHE

POUR 6 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.
REPOS : 15 JOURS

INGRÉDIENTS

100 feuilles de pêcher

> *Bien lavées et ramassées*

après le 15 août

1 kg de sucre blanc

2 à 3 sachets de sucre vanillé

5 L de vin rosé de Corse sur
coteaux bien ensoleillés

1 L d'alcool à 40°

> *Ou éventuellement à 45°*

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Mettre dans une cuve en verre tous les ingrédients en commençant par les feuilles de pêcher.

Laisser macérer 15 jours en remuant au moins une fois par jour.

Le 15^{ème} jour filtrer et mettre en bouteille.

Bonne dégustation !

CONSEILS & ASTUCES

Garder toujours une bouteille dans le frigo bien glacée et servir dans des verres apéritifs bien glacés.

Un régal pour les papilles !



FOIE GRAS DES FÊTES



TERRINE DE FOIE GRAS AU SAUTERNE

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

INGRÉDIENTS

1 Foie de canard Sud-Ouest

> *Déjà déveiné chez Picard*

400 g de Sauternes

1 càc de sel fin

> *12 g de sel / kg de foie gras*

1 càc de poivre noir

1/4 càc de 4 épices :

noix de muscade, gingembre,

cannelle, clou de girofle

1/4 càc Paprika doux

1/4 càc Gingembre en poudre

1/2 càc de Poivre de Sishuan

> *Choisir celui qui ne pétille pas*

et filtré à la passoire

Cardamone pilée

> *À souhait*

Pour luter la terrine :

100 g de farine

5 à 6 càs d'eau

Matériel :

Terrine avec un trou

> *N°4 chez Kitchen Basard*

CONSEILS & ASTUCES

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Préparation des épices :

Dans un bol, verser le sel fin, le poivre noir, les 4 épices, le gingembre en poudre et le poivre de Sishuan.

Préparation du foie gras :

Séparer les lobes de foie gras en deux et les déposer dans un plat. Répartir le mélange des épices sur les faces.

Placer les lobes de foie gras dans la terrine, côté rond, côté terrine. Y verser le Sauternes jusqu'à la moitié de la terrine.

Mélanger la farine et l'eau jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Former un boudin et le placer sur le bord de la terrine. Poser le couvercle dessus pour souder l'ensemble - *la terrine est lutée !*

Mettre la terrine au bain marie, et enfourner à 90° pendant 55 minutes en chaleur traditionnel.

Sortir la terrine et la mettre dans une serviette de toilette pour lui permettre de tiédir très lentement. Au bout de 5h le placer au frigidaire dans la serviette de toilette et faire reposer 3 jours minimum avant de le consommer.

Bonne dégustation !

Démouler au moment de servir en trempant le fond de la terrine quelques secondes dans de l'eau chaude.



MOUSSE DE POTIMARRON



MOUSSE DE POTIMARRON MONTÉE AU SIPHON

POUR 6 CONVIVES

PRÉPARATION : 40 MIN.

CUISSON : 35 MIN.

INGRÉDIENTS

1 Potimarron
25 cl de lait d'amande
10 cl de crème fraîche liquide
1 càc de cumin en poudre
1 càc de curcuma en poudre
Sel & Poivre

Matériel :

1 siphon
1 cartouche de gaz

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Nettoyer votre potimarron et le couper en morceaux dans une casserole. Rajouter le lait d'amande, le cumin en poudre, le curcuma, le sel et le poivre. Faire cuire le potimarron jusqu'à ce qu'il soit bien cuit - *environ 25 à 35 min.*

Mettre ensuite les morceaux de potimarron dans le mixeur et rajouter la crème fraîche liquide pour obtenir un mélange bien lisse.

Verser ce mélange dans le siphon.

Revisser la tête du siphon sur sa cuve puis placer une cartouche de gaz et visser sur l'embout spécifique sur la tête du siphon jusqu'à entendre un « *pschitt* » qui signifie que le gaz a été libéré dans la cuve.

Secouer le siphon tête en bas, de haut en bas, puis tête en haut, pour répartir le gaz, et placer le siphon couché sur une étagère, minimum 2h au réfrigérateur avant utilisation.

Pour servir, secouer à nouveau vigoureusement le siphon. Effectuer un essai dans une petite verrine au-dessus de l'évier pour vérifier la texture. La mousse doit être légère et aérienne.

Cette mousse de belle couleur orangée est un véritable délice d'automne !

CONSEILS & ASTUCES

Dressez cette préparation minute dans les verrines souhaitées car les mousses au siphon sont éphémères et retombent très vite.



SALADE FRAÎCHEUR



SALADE DE FENOUILS DU JARDIN & ORANGES

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

INGRÉDIENTS

Pour la salade :

2 à 3 beaux fenouils du jardin

Une belle orange

Menthe

Basilic

Pour la sauce vinaigrette :

1 càc de moutarde

Le jus d'un citron

Huile de mandarine de Menton

Sel & poivre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Bien laver vos fenouils avant de les râper fin à la mandoline.

Éplucher l'orange et la couper en petits morceaux et réserver quelques tranches pour la décoration.

Préparer votre sauce vinaigrette et y mélanger vos fenouils râpés fins et vos oranges coupées.

Y ajouter le basilic et la menthe tranchées fins.

Votre salade est prête à être dégustée.

Bon appétit !

CONSEILS & ASTUCES

Vous pouvez utiliser les herbes aromatiques de saison et selon vos goûts.



TAJINE POULET DE YAYA



TAJINE DE POULET AUX CITRONS CONFITS ET OLIVES

POUR 6 CONVIVES

PRÉPARATION : LA VEILLE + 35 MIN.

CUISSON : 35 MIN.

INGRÉDIENTS

Pour le tajine :

1 kg de poulet en morceaux
4 oignons
6 gousses d'ail
4 grosses tomates
1 morceau de gingembre frais
1 jus de citron
4 poignées d'olives violettes
5 citrons confits au sel
1 bouquet de coriandre hachée
1 tajine de 30 cm de diamètre

Pour la marinade :

1 verre d'huile d'olive
1 càs de curcuma
1 càs de paprika doux
1 pointe de piment de Cayenne
4 pistils de safran
Sel de Guérande
Poivre du moulin

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

La veille, préparer la marinade avec l'huile d'olive, le paprika doux, le curcuma, le piment de Cayenne, le sel et le poivre. Faire mariner les pilons toute la nuit. Le lendemain, faire revenir les morceaux de poulet à la poêle dans l'huile de la marinade jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis réserver.

Dans la même poêle, faire blondir les oignons émincés, puis ajouter l'ail écrasé et les tomates épépinées et concassées. Incorporer le gingembre et le safran et laisser mijoter ainsi 10 minutes à feu doux.

Verser dans la tajine et remettre ensuite les morceaux de poulet et arroser de jus de citron.

Laisser cuire à couvert encore 20 minutes à feu doux, ajouter la coriandre, les olives et les citrons confits coupés en quatre. Laisser sur le feu le temps de réchauffer les olives et les citrons.

Le tajine de poulet aux saveurs orientales, de ma Nounou Yaya du Maroc, qui a bercé mon enfance.

CONSEILS & ASTUCES

Servez le tajine bien chaud, accompagné de couscous et de légumes grillés.



ÉVASION D'ÉTÉ



MERINGUES & GLACE VANILLE SUR UN COULIS DE FRAISE

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

CUISSON : 15 MIN.

INGRÉDIENTS

500 g de fraises de saison
150 g de sucre en poudre
Le jus d'un citron
Meringues du commerce
Glace à la vanille
Quelques feuilles de menthe
Quelques fleurs pour la décoration

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Préparation du coulis de fraises :

Laver et équeuter les fraises. Les mettre dans un mixer.
Y ajouter le jus d'un citron et les 150 g de sucre en poudre.
Mixer le tout et réserver au frais au frigo.

Pour le dressage des assiettes :

Mettre le coulis dans une assiette creuse.
Déposer au centre de l'assiette la meringue et mettre au milieu une belle boule de glace à la vanille.

Décorer votre assiette avec de la menthe et une fleur.

Le tour est joué l'assiette est magnifique et vous n'avez plus qu'à déguster !

CONSEILS & ASTUCES

Réalisez-vous même les meringues : montez le blanc de 2 œufs, ajoutez un peu de jus de citron et du sucre glace ! Enfournez environ 40 min à 100°.



GALETTE DES ROIS



TARTE FRANGIPANE

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

INGRÉDIENTS

Pour les abaisses :

500 g de pâte feuilletée

> Réalisée la veille ou du commerce

Pour la crème frangipane :

200 g de poudre d'amandes

100 g de sucre en poudre

75 g de beurre

2 œufs

1 sachet de vanille en poudre

1 càc d'extrait de vanille liquide

Pour décorer la galette :

1 œuf

1 fève

1 sujet

1 couronne pour la Reine ou le Roi

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Abaisser la pâte feuilletée au rouleau sur 5 mm d'épaisseur et découpez-y deux ronds (*abaisses*) de même diamètre, en vous servant d'un moule comme emporte-pièce. Déposer l'une des abaisses directement sur une tôle recouverte au préalable d'une feuille de cuisson.

Dans un saladier travailler la poudre d'amande, le sucre et le beurre ramolli de façon à avoir une pâte lisse. Incorporer un à un les 2 œufs entiers, puis la vanille en poudre et l'extrait de vanille. Verser cette crème sur l'abaisse de pâte posée sur la tôle en laissant un bord libre - *pour coller les deux abaisses ensemble.*

Séparer le jaune et le blanc d'œuf. Badigeonner le blanc d'œuf sur le bord libre. Glisser la fève et le sujet dans la crème en l'enfonçant bien et recouvrir de la deuxième abaisse de pâte. Appuyer tout autour pour faire adhérer la pâte et faites les incisions à la pointe du couteau en formant des dessins. Enfoncer assez fort la pointe du couteau sans toutefois déchirer la pâte - *pour que ceux-ci soient bien visibles après cuisson.*

Dorer la galette au jaune d'œuf mélangé d'une pointe d'eau avec un pinceau. Faire cuire 40 min à 180° puis baisser à 160° pendant 10 min.

Bonne dégustation !

CONSEILS & ASTUCES

Disposez votre galette dans un joli plat festif ! Mystère pour celle ou celui qui trouvera la fève pour avoir la couronne !



TARTE AUX QUETSCHES



TARTE AUX QUETSCHES FRAÎCHEMENT CUEILLIES DU JARDIN

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 25 MIN.

CUISSON : 35 MIN.

INGRÉDIENTS

Pour la garniture :

500 g de quetsches

3 càs de sucre roux

2 càs de poudre d'amandes

1 càc de cannelle en poudre

1 sachet de sucre vanillé

Pour la pâte sablée :

250 g de farine de blé

50 g de sucre glace

20 g de sucre blanc

125 g de beurre mou

> *Coupé en cubes*

1 jaune d'œuf

1 pincée de sel

30 g d'eau tiède

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Sabler entre les mains la farine et le beurre mou. Lorsque le beurre est totalement absorbé par la farine ajouter le sucre glace - *préférable pour que la pâte soit moins cassante et plus fondante.*

Ajouter le jaune d'œuf et l'eau froide puis une pincée de sel. Mélanger tous les ingrédients et dès que la pâte se forme l'emballer dans un papier film et laisser refroidir 30 min au réfrigérateur.

Étaler votre pâte et la disposer sur le moule à tarte et y mettre un peu de sucre blanc au fond, recouvrir de papier cuisson. La mettre au four 10 min à 180° jusqu'à ce qu'elle commence à dorer.

Pendant ce temps de cuisson laver à l'eau froide vos fruits, les couper en 4 en ôtant le noyau et les mettre dans une passoire.

Retirer du four votre pâte dorée et disposer un peu de poudre d'amande sur le fond avec un peu de sucre roux. Disposer ensuite vos fruits harmonieusement sur le fond de la tarte. Saupoudrer de sucre roux. Enfournier durant 35 min à 200°.

Quand la tarte est cuite la retirer du four et saupoudrer de cannelle et de sucre glace. Un régal !

CONSEILS & ASTUCES

Pensez à piquer la pâte avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle durant la cuisson.



LA RECETTE D'

ADÉLAÏDE

ADELAÏDE = FÉE DU MÉNAGE --- ET DES FOURNEAUX





BACALHAU À MINHOTA



MORUE FRITE À LA FAÇON DU MINHO

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 30 MIN.

CUISSON : 15 MIN.

INGRÉDIENTS

4 pavés de morue dessalés
1 kg de pommes de terre
2 œufs
2 oignons
1 pincée de paprika
6 gousses d'ail
50 ml d'huile d'olive
1 feuille de laurier
Vinaigre blanc
1 càs de persil
1 càs de farine de blé
Huile de friture
Sel & Poivre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Cuire les œufs dans de l'eau bouillante et vinaigrée pendant 7 min après ébullition. Après cuisson, passer sous l'eau froide, égaler et réserver.

Éplucher et couper en rondelles les oignons et l'ail. Faire revenir dans une poêle chaude l'huile d'olive, l'oignon l'ail et le laurier. Les faire dorer. Ajouter le vinaigre selon préférence, le sel le poivre et le paprika. Mélanger et retirer du feu. Réserver .

Éplucher et couper les pommes de terre en rondelles. Les frire dans l'huile chaude, les égoutter et les assaisonner avec le sel. Paner les pavés de morue dans la farine et les frire des deux côtés. Égoutter et réserver.

Mixer les œufs, et ajouter du persil haché. Réserver.

Dans un plat, disposer la morue d'un côté et les pommes de terre de l'autre. Mettre l'oignon entre le poisson et les pommes de terre et l'œuf avec le persil à côté des pommes de terre.

La morue frite façon Minho est prête !
Servir bien chaud.

CONSEILS & ASTUCES

Vous pouvez accompagner la morue frite de Minhota avec des légumes verts (épinards...) à adapter selon vos goûts.

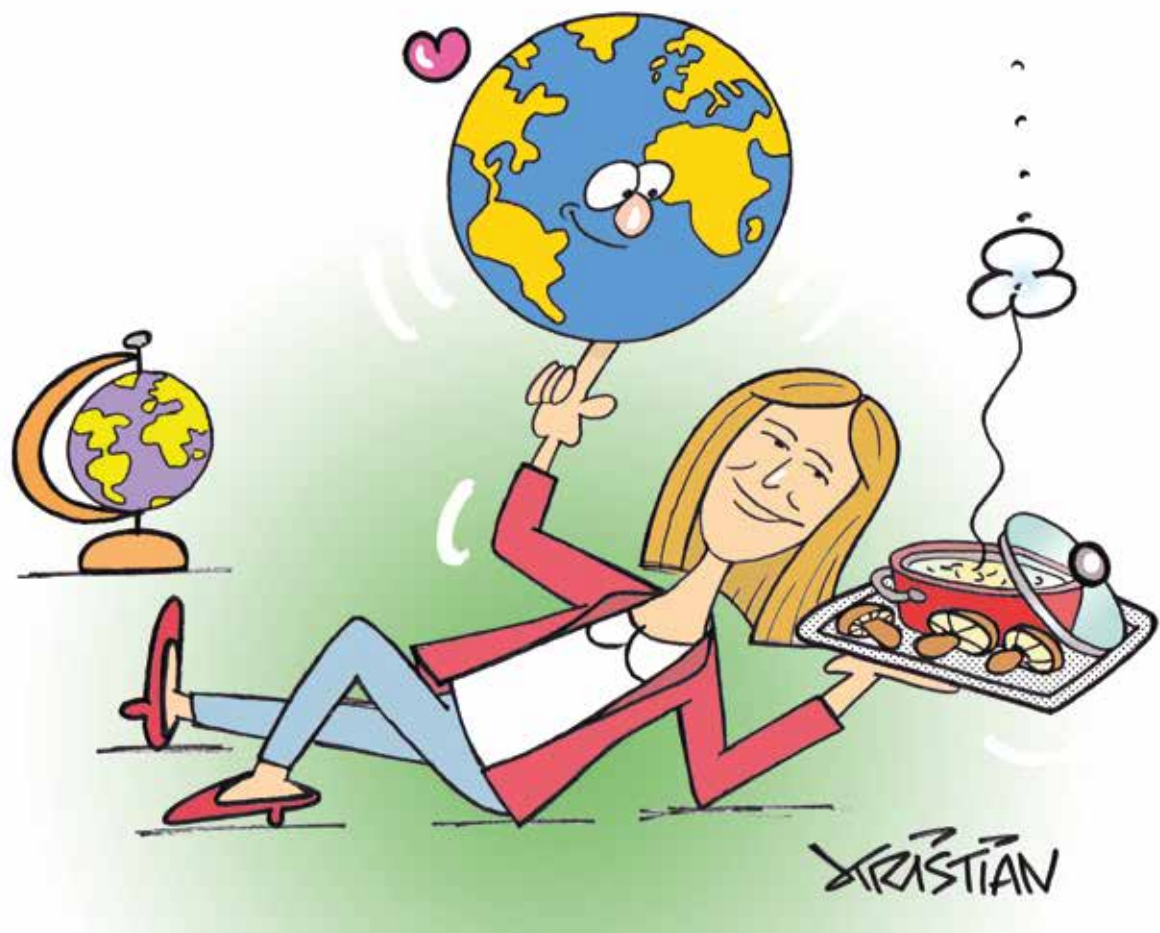


LA RECETTE DE

CÉLINE

CÉLINE: RISOTTO FUNGHI*

* TRADUCTION OFFICIELLE: RISOTTO AUX CHAMPIGNONS





RISOTTO AI FUNGHI



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

CUISSON : 50 MIN.

INGRÉDIENTS

240 g riz pour Risotto

> *Type Carnaroli*

200 g de champignons de Paris

1 oignon

80 g de beurre

50 g de vin blanc

60 g de Parmigiano Reggiano

1 poignée de persil

1 cube de bouillon de légumes

1 L d'eau

Huile d'olive

Sel & Poivre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Nettoyer les champignons et enlever le pied terreux.

Émincer et réserver.

Dans un fait-tout, faire fondre la moitié du beurre - 40g.

Faire rissoler l'oignon préalablement ciselé. Ajouter les champignons et laisser cuire environ 5 min à feu moyen.

Ajouter le riz et mélanger de temps à en temps jusqu'à ce que le riz soit toasté.

Incorporer le vin blanc et laisser mijoter jusqu'à évaporation totale de l'alcool.

Pendant ce temps, faire bouillir 1l d'eau dans une bouilloire et ajouter le cube de bouillon de légumes - *selon les instructions du paquet.*

Ajouter petit à petit le bouillon dans le fait-tout. La cuisson dure environ 14 minutes.

Lorsque le risotto est prêt, ajouter le beurre restant, l'huile d'olive, du sel, du poivre et mélanger. Terminer par le parmesan et une poignée de persil.

Il risotto ai funghi è pronto !

Buon appetito !

CONSEILS & ASTUCES

Le risotto peut être réalisé avec d'autres types de légumes, variez les plaisirs au rythme des saisons !

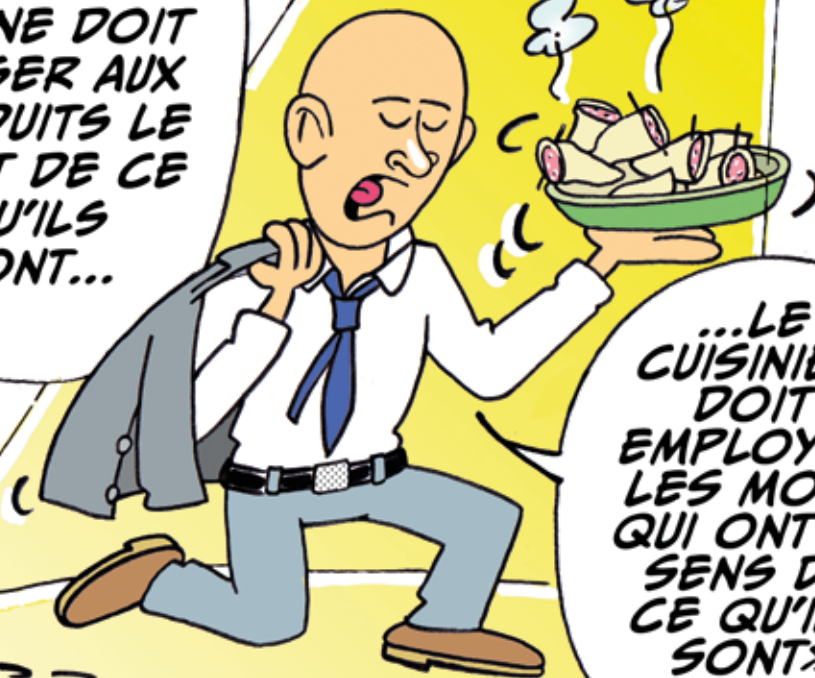


LA RECETTE DE

CHRISTIAN

CHRISTIAN: ÉLOQUENCE ET... ENCORNETS FARCIS

«DE MÊME
QUE LA
CUISINE DOIT
LAISSER AUX
PRODUITS LE
GOÛT DE CE
QU'ILS
SONT...



...LE
CUISINIER
DOIT
EMPLOYER
LES MOTS
QUI ONT LE
SENS DE
CE QU'ILS
SONT»

PAUL BOCUSE

CHRISTIAN



ENCORNETS À LA SÉTOISE



ENCORNETS FARCIS À LA SÉTOISE

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 30 MIN.

CUISSON : 3H

INGRÉDIENTS

Pour la farce :

4 encornets moyens nettoyés

> *Frais si possible ou surgelés*

400 g de chair à saucisses

1 tranche de pain trempée

dans du lait

2 œufs

Ail, Persil, Herbes de Provence

Sel & Poivre

Pour la sauce :

1 oignon

20 cl de vin blanc sec

1 boîte de tomates concassées

1 sucre

1/4 verre d'eau

1 càc de concentré de tomates

Laurier, Ail, Piment

Sel & Poivre

Accompagnement :

Aïoli

> *Optionnel*

CONSEILS & ASTUCES

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Rincer et bien sécher les encornets.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette et ajouter la chair à saucisses, la mie de pain, l'ail, le persil, le sel, le poivre, les herbes de Provence. Bien mélanger et farcir les tubes d'encornets - *fermer avec un cure-dent en bois.*

Dans un faitout, faire revenir les encornets à feu doux avec de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et que l'eau de cuisson se soit évaporée.

Ajouter l'oignon haché et le faire suer.

Puis le vin blanc, les tomates concassées, le concentré de tomates, l'eau et les aromates (laurier et ail), saler et poivrer.

Les encornets doivent être recouverts par la sauce - *si besoin, compléter de sauce tomate et de vin blanc.*

Faire mijoter environ 3 heures.

Quand la sauce est suffisamment réduite, baisser le feu.

Ajouter l'aïoli si souhaité, rectifier l'assaisonnement de la sauce et ajouter une pointe de piment.

Remettre les encornets à chauffer quelques minutes dans le faitout à couvert.

Servir les encornets nappés de sauce avec des spaghettis ou du riz blanc.

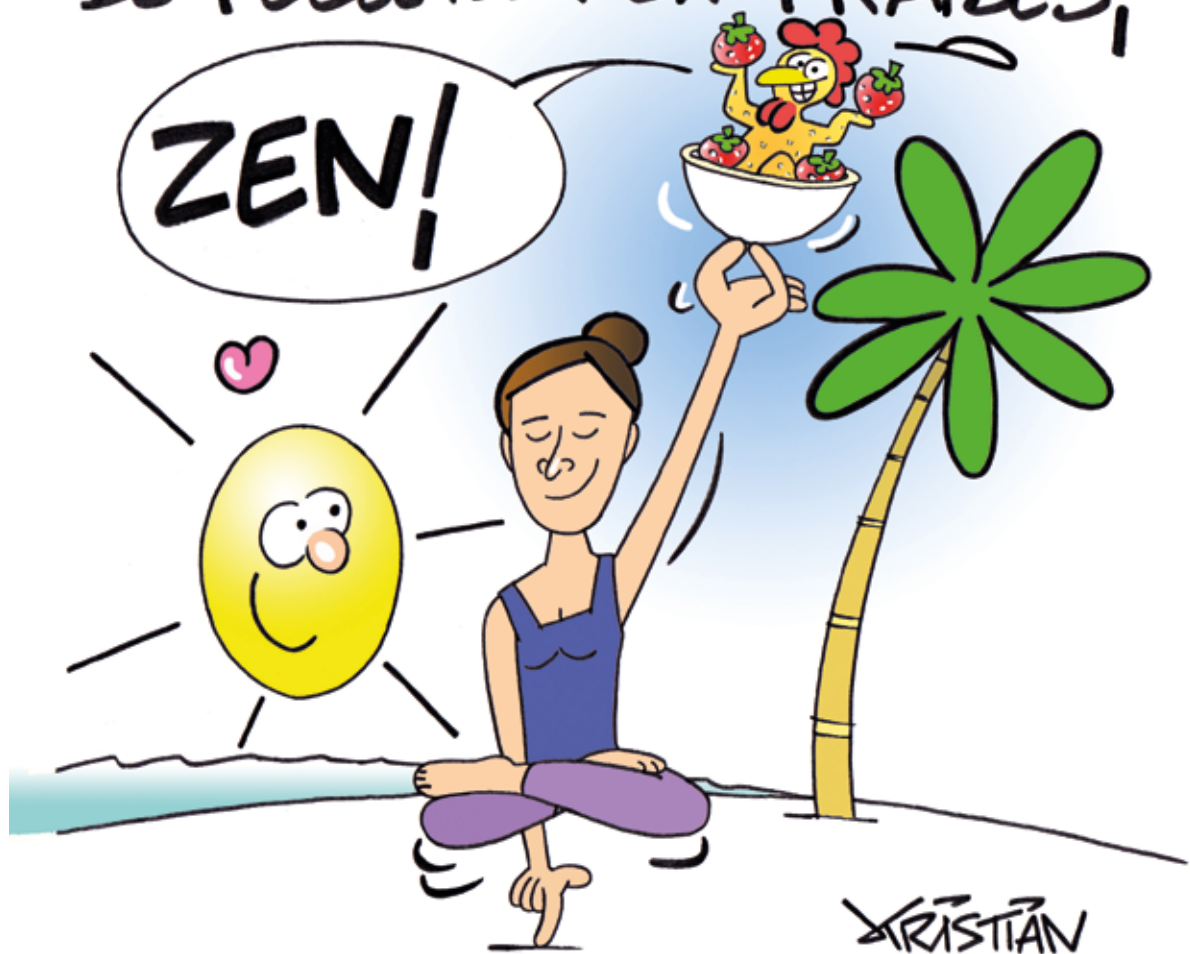
Pour une préparation rapide de la sauce, faites mijoter le tout à couvert pendant 30 minutes. Retirer les encornets et faire réduire la sauce à feu vif.



LA RECETTE DE

CONCETTA

CONCETTA: SACADE
DE POULET...AUX FRAISES!





SALADE DÉTOX'



SALADE DE POULET, FRAISES, AVOCATS & ÉPINARDS

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

CUISSON : 15 MIN.

INGRÉDIENTS

400 g de poitrine de poulet
200 g d'épinards frais
1 avocat
Le jus d'un citron
2 càs d'huile d'olive
1 poignée de graines de sésame
1 poignée d'amandes entières
Sel & Poivre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Tout d'abord, nous grillons les blancs de poulet sur une plaque de cuisson.

Pendant ce temps, versez les épinards frais lavés et séchés dans un grand bol avec les fraises coupées en tranches.

Ajoutez ensuite le poulet grillé, l'avocat mûr pelé et coupé en tranches, une pincée de sel, du poivre noir en poudre et un filet d'huile d'olive extra vierge.

Enfin, on arrose avec le jus de citron et on mélange le tout.

On peut maintenant servir dans des assiettes et décorer avec des amandes, grossièrement hachées au couteau, et des graines de sésame selon le goût.

**La salade de poulet aux fraises, épinards et avocat est prête !
Profitez-en !**

CONSEILS & ASTUCES

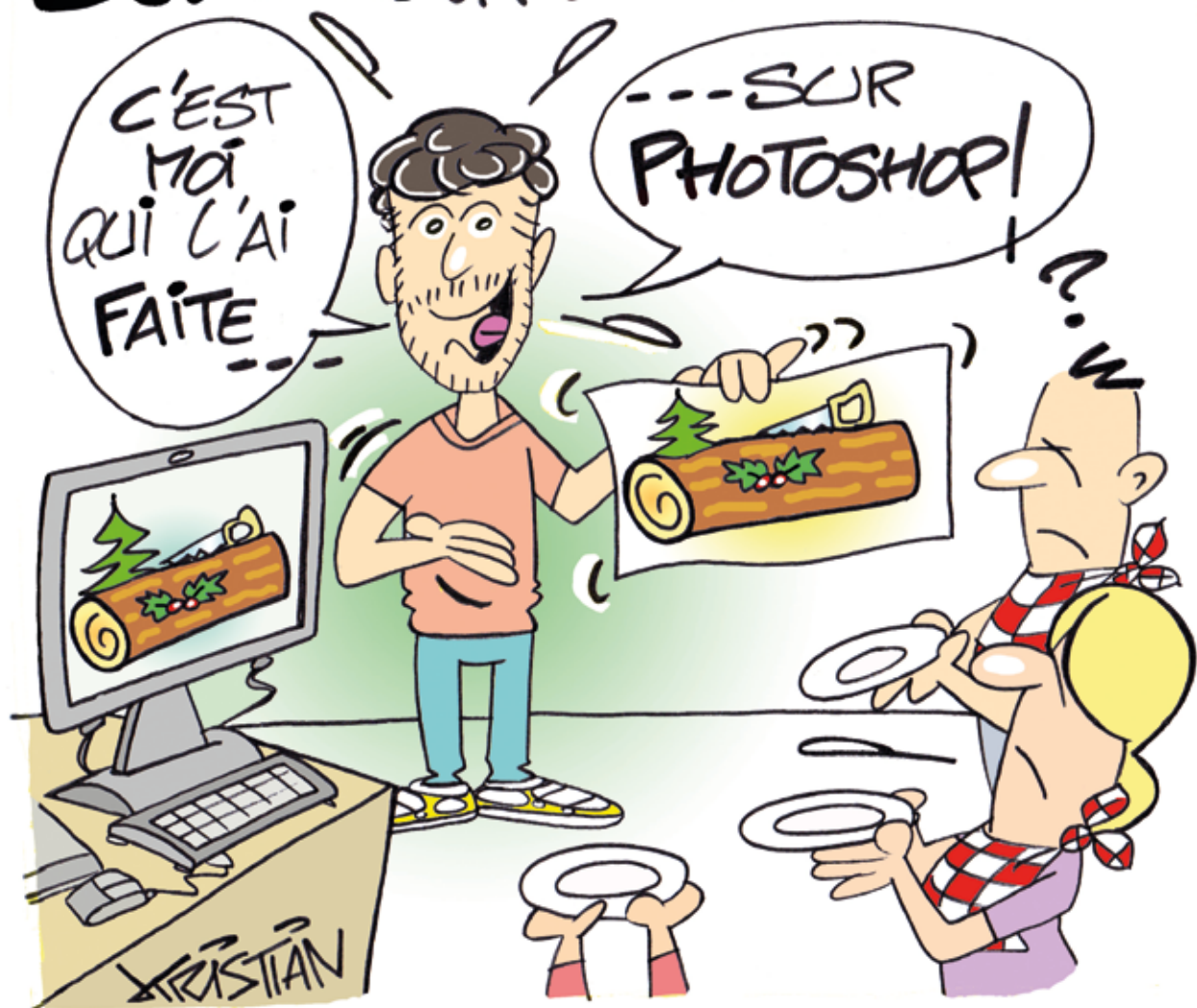
Au lieu du jus de citron, vous pouvez utiliser un peu de vinaigre balsamique, qui se marie bien avec les fraises !
Votre salade sera tout aussi savoureuse.



LES RECETTES DE

DORIAN

DORIAN: LA BÛCHE DE NOËL





MOZZARELLA IN CARROZZA



VERSION «LIGHT» AU FOUR

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 15 MIN.

CUISSON : 15 MIN.

INGRÉDIENTS

200 g de mozzarella
8 tranches de pain de mie
2 œufs
50 g lait demi-écrémé
Chapelure
Sel & Poivre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Découper les bords du pain de mie.
Essuyer la mozzarella, découper en tranches.

Disposer la mozzarella sur le pain de mie. et refermer par une autre tranche. Obtenir 4 sandwich et réserver.

Dans un récipient verser le lait, dans un autre la chapelure.
Dans un bol, battre les œufs, ajouter du sel et du poivre.

Pour la panure, tremper le sandwich dans le lait, puis dans les œufs, et paner dans la chapelure.

Déposer les sandwich sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire 15 min au four à 200°.

**Le Mozzarella in Carrozza sono pronte !
Servir bien chaud et filant pour l'apéro.**

CONSEILS & ASTUCES

Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter du jambon blanc, ou des légumes pour une version végétarienne.



TIRAMISÙ DELLA MAMMA



TIRAMISÙ AU CAFÉ

POUR 8 CONVIVES

PRÉPARATION : 40 MIN.

CUISSON : 15 MIN.

INGRÉDIENTS

250 g de biscuits cuillères

750 g de mascarpone

300 g de café

> *Sucré à souhait*

260 g œufs extra frais Bio

> *Environ 5 œufs moyens*

120 g de sucre

Cacao amer à saupoudrer

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Commencer par préparer le café et laisser refroidir.

Séparer les blancs des jaunes. Fouetter les jaunes d'œufs en incorporant petit à petit la moitié de sucre - 60g. Le mélange doit être clair et mousseux. Dès lors, ajouter le mascarpone jusqu'à obtenir un mélange dense et compacte. Réserver.

Battre les blancs en neige et incorporer les délicatement à la préparation en mélangeant avec une spatule. La crème est prête.

Distribuer une cuillerée généreuse au fond d'un plat. Recouvrir de biscuits cuillères préalablement trempés dans le café. Mettre une nouvelle couche de crème au mascarpone et répéter l'opération.

Terminer par une couche de crème. Pour la crème restante, transférer dans une poche à douille 12 mm de diamètre et décorer le dessus. À l'aide d'un petit tamis, saupoudrer le cacao.

Il Tiramisù della Mamma è pronto !

Laisser refroidir une petite heure avant de servir.

CONSEILS & ASTUCES

Réalisez vous-mêmes les biscuits cuillères !

Mélangez 2 œufs, 50 g de sucre, 50 g de maïzena, du sucre glace. Montez les blancs en neige, y ajouter les jaunes, la Maïzena. Dressez sur une plaque de cuisson et saupoudrez de sucre glace. Cuire 11 min à 190° et c'est prêt !



BÛCHE PHOTOSHOPÉE



BÛCHE DE NOËL AU NUTELLA

POUR 8 CONVIVES

PRÉPARATION : 40 MIN.

CUISSON : 15 MIN.

INGRÉDIENTS

Pour le biscuit roulé :

80 g de Maïzena

1/2 sachet de levure chimique

3 œufs

130 g de sucre

1 càc de gousse de vanille en
poudre

300 g de Nutella

Pour le sirop :

25 g de sucre

50 g d'eau

Pour le glaçage :

100 g de Nutella

10 cl de crème liquide entière

20 cl de mascarpone

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Fouettez les jaunes avec le sucre pour les blanchir, incorporez la fécule de maïs et la levure. Batte les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation en mélangeant avec une spatule.

Recouvrir une plaque de papier cuisson et étaler la pâte dessus avec le dos d'une spatule - *l'épaisseur doit être homogène*. Enfourner à 180°C pendant 15 minutes. Sortir le biscuit du four et le retourner sur un torchon propre, décollez le papier cuisson et rouler le biscuit dans le torchon.

Chauffer le sucre et l'eau dans une casserole pendant 5 min. Laisser refroidir.

Fouetter fermement la crème liquide. Incorporer le Nutella et le mascarpone. Réserver 30 min au frais.

Dérouler le biscuit, imbiber de sirop avec un pinceau. Étaler le Nutella sur le biscuit à l'aide d'une spatule et rouler. À l'aide d'une spatule, recouvrir de glaçage et décorer avec une fourchette pour lui donner un aspect de bûche.

«Les jaloux diront Photoshop»

Bonne dégustation !

CONSEILS & ASTUCES

Pour un esprit festif, vous pouvez ajouter des petits décors à bûches : bonhomme de neige, père Noël, scies dorées, sapin... Laissez place à votre créativité !



LES RECETTES D'
ÉMILIE

ÉMILIE: CRUMBLE AUX POIRES

UN SEUL OBJECTIF

LAISSER UNE BELLE IMAGE!





SALADE ESTIVALE



SALADE DE BOULGOUR ET SA VINAIGRETTE SUCRÉ · SALÉ

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

CUISSON : 12 MIN.

INGRÉDIENTS

Pour la vinaigrette :

- 2 càc de moutarde
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 6 càs d'huile d'olive
- 1 càc de miel
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 càc de paprika

Pour la garniture :

- 1 verre de Bulgour
 - > 1 verre moyen pour 2 pers.
- 2 g de Feta
- 1/4 de pastèque
- 6 brins d'aneth
- Mélange de graines
 - > À souhait
- Le zeste d'1/2 citron jaune
- Le zeste d'1/2 citron vert
 - > Optionnel

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Préparation de la vinaigrette :

Mélanger à la fourchette la moutarde, le vinaigre, le sel, le poivre et le paprika. Ajouter le miel. Mélanger.
Ajouter l'huile d'olive, mélanger.
Votre sauce est prête.

Préparation de la garniture :

Faire cuire le boulgour selon les indications du paquet.
Une fois cuit, verser un filet d'huile d'olive et mélanger puis mettre au frais environ 30 minutes.

Couper la pastèque en petits cubes. Effriter la Feta avec les doigts. Émincer l'aneth.

Une fois le boulgour refroidi, ajouter la pastèque, Feta, aneth, et le mélange de graines par-dessus. Bien mélanger.

Râper un demi-citron par-dessus pour avoir de jolis zestes.
Saupoudrer de paprika (deux pincées)

**Servir la vinaigrette à coté pour l'assaisonnement.
Bon appétit !**

CONSEILS & ASTUCES

Vous pouvez également râper un peu de citron vert avec le zeste de citron, pour ajouter de la couleur.



EMILIE'S CRUMBLE



CRUMBLE AUX POIRES & CHOCOLAT NOIR

POUR 6 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

CUISSON : 30-35 MIN.

INGRÉDIENTS

Pour le crumble :

100 g de farine de blé
50 g de poudre d'amande
125 g de beurre doux
80 g de noisettes pilées
100 g de sucre roux
1 sachet de sucre vanillé

Pour la garniture :

5 à 6 poires
1 càc de cannelle
50 g de sucre blanc
50 g d'éclats de chocolat noir

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Préparation de la pâte à crumble :

Verser la farine, la poudre d'amande et le sucre roux dans un grand saladier. Effriter avec les doigts le beurre un peu mou par-dessus - *le beurre doit être à température ambiante.*

Mélanger avec les doigts le beurre et le mélange farine/sucre/poudre d'amandes pour obtenir une pâte grumeleuse.

Verser les éclats de noisettes et mélanger.

Réserver au frais

Préparation de la garniture :

Préchauffer le four à 180°C.

Peler, évider et couper les poires en cubes grossiers.

Faire bouillir de l'eau avec le sucre et la cannelle. À ébullition, verser les poires dedans pour les pocher durant 5 minutes.

Sortir les poires délicatement avec une écumoire et les mettre au fond du plat.

Verser les éclats de chocolat en les répartissant sur tout le plat.

Émietter la pâte à crumble par-dessus en recouvrant les poires. Enfourner pendant environ 30-35 minutes et surveiller la cuisson.

Servir tiède avec une boule de glace vanille pour les gourmands.

CONSEILS & ASTUCES

Le crumble est prêt quand la pâte est bien dorée.
Elle ne doit être ni blanche, ni trop foncée !



LA RECETTE DE
JORGE

JORGE: ALFAJORES DE MAICENA





ALFAJORES



BISCUITS D'ARGENTINE ET DULCE DE LECHE

POUR 12 CONVIVES

PRÉPARATION : 25 MIN.

CUISSON : 15 MIN.

INGRÉDIENTS

Pour les biscuits :

100 g de farine

150 g de Maïzena

1/4 càc de bicarbonate alimentaire

1 càc de levure chimique

100 g beurre mou

80 g sucre

2 jaunes d'œufs Bio

1 càc d'extrait de vanille Bio

Le zeste d'1/2 citron jaune Bio

Pour la décoration

& la garniture :

1 pot de dulce de leche

Noix de coco râpée

Dulce de leche

> *Ou de la confiture de lait*

1 boîte de lait concentré sucré

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Dans une cocotte minute, recouvrir d'eau la boîte de lait concentré sucré. Laisser cuire 40 min et réserver.

Dans un bol fouetter le beurre mou et le sucre pour obtenir une crème. Incorporer les jaunes d'œufs, l'extrait de vanille et le zeste du citron et continuer de fouetter. Ajouter en plusieurs fois les ingrédients secs tamisés : la farine, la Maïzena, la levure chimique et le bicarbonate.

Obtenir une pâte et former une boule. Recouvrir de papier film et placer au frais pendant 30 min.

Étaler la pâte et l'abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (épaisseur 0,5 cm). À l'aide d'un emporte-pièce ou un verre, découper des cercles de 5 cm de diamètre. Les placer sur une plaque tapissée d'un papier cuisson.

Faire cuire pendant 10/15 minutes à 180°C (Th.6). Les biscuits ne doivent pas dorer. Laissez refroidir sur une grille.

À l'aide d'une cuillère - *ou d'une poche à douille*, garnir la face plate d'un disque de dulce de leche. Recouvrir d'un autre disque.

Faire rouler l'Alfajores sur la tranche dans de la noix de coco râpée et c'est prêt ! Conserver dans une boîte hermétique.

CONSEILS & ASTUCES

Lors de la préparation, il est conseillé de ne pas trop travailler la pâte. Les biscuits sont fragiles en sortant du four, ils durcissent légèrement en refroidissant.



LA RECETTE DE

JULIEN

JULIEN ET SES LASAGNES





LASAGNES REVISITÉES



LASAGNES À LA BOLOGNAISE, SANS BÉCHAMEL

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 25 MIN.

CUISSON : 25 MIN.

INGRÉDIENTS

1 paquet de lasagnes
350 g de bœuf haché
1 boîte de tomates pelées
et concassées
1 oignon
200 g de mozzarella
100 g de Parmigiano Reggiano
40 cl de crème liquide
Huile d'olive
Sel & Poivre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Peler et émincer l'oignon.
Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive.
Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter le bœuf haché et laisser cuire 5 minutes.
Ensuite, incorporer les tomates concassées, du sel et du poivre
et laisser mijoter pendant 20 minutes. Réserver.

Préchauffer le four à 200°C.

Verser un filet d'huile dans un plat à gratin.
Placer une couche de lasagnes puis recouvrez avec la
préparation. Ajouter ensuite la mozzarella puis parsemer de
parmesan.

Répéter l'opération en remplaçant une couche de lasagnes, une
couche de préparation au bœuf puis une couche de mozzarella
et de parmesan, jusqu'à épuisement des ingrédients.

Terminer en recouvrant de crème liquide. Saler et poivrer à
souhait. Enfourner pendant environ 25 minutes.

Dégustez bien chaud.

CONSEILS & ASTUCES

Pour plus de gourmandise, recouvrez le plat de lasagnes de
mozzarella et de parmesan râpé, puis enfournez.



LES RECETTES DE
MAGALI



MAGALI ET SES TARTINADES --- GOURMANDES





TARTINADE DE SARDINES



TARTINADE DE SARDINES & SAINT-MORET

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

INGRÉDIENTS

2 boîtes de sardines
100 g de St-Môret
Le jus d'un citron
1 petit bouquet de ciboulette
2 échalotes
> Optionnel
Sel & Poivre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Émietter les sardines dans un petit saladier en enlevant l'arête centrale.

Rajouter le fromage, les échalotes émincées très fines et le petit bouquet de ciboulette ciselée très fine, un peu de poivre, un léger soupçon de sel.

Mélanger bien le tout avec une spatule jusqu'à une texture assez homogène de tous les ingrédients.

Mettre un peu au frais, et c'est prêt à tartiner à l'apéritif ou en entrée.

CONSEILS & ASTUCES

Tartiner sur du pain légèrement grillé au four ou toasté à la poêle.



TARTINADE DE THON



TARTINADE DE THON, KIRI & CURRY

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

INGRÉDIENTS

1 boîte de thon au naturel
6 portions de Kiri
1 càc de curry
> À adapter selon les goûts
1 brin de coriandre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Laver et hacher la coriandre

Égoutter le thon et le déposer dans un saladier.
L'écraser à l'aide d'une fourchette puis incorporer les portions de Kiri et le curry.

Mélanger énergiquement, puis ajouter la coriandre hachée.

Entreposer au frais jusqu'au moment de servir.

CONSEILS & ASTUCES

Pour une version light sans culpabiliser, découpez des bâtonnets de crudités (concombre, carotte, fenouil...)



LA RECETTE DE

MARIE-FRANÇOISE

MARIE-FRANÇOISE ET LA FOUGASSE

... FOUGASSE
MENTONNAISE!

ET SI VOUS
AVEZ 2 ou 3H
JE VOUS
RACONTE
MA RECETTE...





A FOUGASSA



LA FOUGASSE MENTONNAISE

POUR 10 CONVIVES

PRÉPARATION : 25 MIN. + LEVÉE 10H
CUISSON : 30 MIN.

INGRÉDIENTS

500 g de farine de blé
40 g de levure de boulanger
 délayée dans un peu
 d'eau tiède
100 g de poudre d'amande
50 g de pignons pilés
50 g de raisins secs
100 g d'amandes amères
> ou 100 g d'amandes douces
100 g de sucre
2 càs d'eau de fleur d'oranger
1/2 verre de vin blanc
1/2 verre d'huile d'arachide
1 pincée de sel
Quelques dragées

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Faire tremper les amandes dans de l'eau tiède.
Enlever la peau et les piler.

Mettre sur la planche à pétrir : la farine, le sucre, la levure,
l'huile, le vin, l'eau de fleur d'oranger.
Bien mélanger le tout.

Ensuite, ajouter les amandes, les pignons pilés, les raisins secs,
retravailler la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache des doigts.
Couvrir la pâte avec un torchon.

Laisser lever la pâte environ 10 heures.
Il vaut mieux la pétrir le soir et la mettre dans la tourtière le
lendemain matin et la laisser encore lever une heure environ.

Ajouter sur la pâte quelques dragées.
- E counfature, en dialecte

Mettre au four pendant 30 minutes (th. 6 - 180°).
Après cuisson, retirer du four, arroser légèrement d'eau de
fleur d'oranger et saupoudrer de sucre fin.

A fougassa ese prouna...
Bouana degustacian !!

CONSEILS & ASTUCES

Pour une levée rapide, vous pouvez laisser reposer la pâte
environ 1h30 à 2h recouverte d'un torchon humide, à
température ambiante et à l'abri du courant d'air.



LA RECETTE DE

MICHEL



MICHEL: PIZZA REINE ET ROI DU BRICOLAGE

EN CUISINE,
J'SAIS TOUT
FAIRE...



...DU
SOL
AU
PLAFOND!





LA REGINA



PIZZA REINE FAITE MAISON

POUR 2 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN. + LEVÉE 1H30/2H
CUISSON : 25 MIN.

INGRÉDIENTS

Pâte à pizza :

500 g de farine 00

> Ou farine T55

350 ml d'eau tiède

7 g de levure de boulanger
déshydratée

1 càc de sucre

10 g d'huile d'olive

8 g de sel

Garniture :

300 g de pulpe de tomate
concassée

150 g de jambon blanc

100 g de champignons de Paris

200 g de mozzarella

1 pincée d'origan

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Préparation de la pâte à pizza :

Verser la farine dans un grand bol.

- Vous pouvez réaliser cette recette à la main ou au robot.

Incorporer la levure de boulanger avec un peu d'eau tiède et le sucre. Mélanger tout en versant le reste de l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. In fine, ajouter l'huile d'olive puis le sel. La pâte est prête lorsqu'elle se décolle des parois. Recouvrir le bol d'un papier film et laisser reposer à pendant 1h30 à 2h à température ambiante.

Une fois la pâte levée, dégazer et diviser-la en deux sur un plan de travail fariné. Étaler votre pizza en cercle rond.

Préparation de la garniture & cuisson :

Découper le jambon blanc en petits morceaux. Laver, retirer les pieds terreux, et émincer les champignons de paris.

Répartir la pulpe de tomate concassée sur toute la pâte
Rajouter la mozzarella, le jambon, les champignons et l'origan.
Enfourner à 220° pour 25/30 min.

Ajoutez quelques olives noires, la pizza Regina è pronta !
Buon appetito

CONSEILS & ASTUCES

La température idéale pour la levée de votre pâte se situe entre 26° et 28°. Si vous manquez de temps, optez pour une pâte déjà prête.



LA RECETTE DE

NATHALIE

NATHALIE: SOUPE DE POISSONS "RETOUR DE PÊCHE"





RETOUR DE PÊCHE



SOUPE DE POISSON

POUR 8 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.
CUISSON : 1 H

INGRÉDIENTS

Pour la soupe :

2 kg de poissons de Méditerranée
Environ 1 à 1,5 litre(s) d'eau.
2 oignons
3 tomates
3 dosettes de safran
4 gousses d'ail
1 branche de fenouil
Huile d'olive
Sel & poivre

Accompagnement :

Tranches de pain sec (type croûtons)
Rouille
Fromage râpé

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Nettoyer, vider les poissons et les couper en gros morceaux.

Dans un faitout, verser un filet d'huile d'olive. Faire revenir les oignons et les gousses d'ail dans l'huile bien chaude.

Ajouter les poissons, les tomates, le safran, la branche de fenouil, le sel et le poivre.

Couvrir d'eau, et laisser cuire 1 heure à feu doux.

Une fois que la cuisson est terminée, passer plusieurs fois la soupe au chinois.

Servir la soupe bien chaude, accompagnée de croûtons de pain frottés à l'ail, assaisonnés de rouille et de fromage râpé, selon les goûts de chacun.

CONSEILS & ASTUCES

Vous pouvez aussi bien utiliser des restes de poisson de votre frigo, des poissons surgelés ou demander les filets de poissons à votre poissonnier.



LA RECETTE DE

PHILIPPE

PHILIPPE: LES DESSOUS DE CATS

JE FAIS PASSER
L'ARRIÈRE CUISINE...





U BARBAGIUAN



RAVIOLIS FRITS FARCIS AUX BLETTES

POUR 6 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

CUISSON : 25 MIN.

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

200 g de farine
2 càs d'huile d'olive
2 œufs
20 cl d'eau
1 pincée de sel

Pour la farce :

300 g d'épinards
40 g de ricotta
30 g de jambon
1 gousse d'ail
30 g de Parmigiano Reggiano
3 pincées de sel
2 œufs entiers

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Préparation de la pâte à barbagiuan :

Former un puit avec la farine. Y verser les œufs, l'huile, un peu d'eau et du sel.

Malaxer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une consistance de pâte brisée. Une fois le résultat obtenu, mettre la pâte au frais.

Préparation de la garniture :

Faire blanchir les épinards dans de l'eau bouillante et salée. Les égoutter et hacher très fin.

Dans un bol, ajouter l'ail préalablement écrasé au pilon. Ajouter les épinards, les œufs, le parmesan, la ricotta, le jambon, le sel et le poivre.

Montage et cuisson :

Étaler la pâte très finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Détailler des ronds avec un emporte-pièces. Allonger les ronds de sorte à obtenir une forme ovale. Déposer une noix de farce sur la pâte. Mouiller au blanc d'œuf l'autre partie et rabattre. Penser à bien serrer les bords avec les doigts.

Faire cuire les barbagiuans dans de l'huile bien chaude, ou une friteuse à 175° pendant 5 à 6 minutes.

CONSEILS & ASTUCES

Vous pouvez remplacer les épinards par des blettes ou des légumes de votre choix.



LES RECETTES DE

ROMY



ROMY: GRATIN DE MACAROMY





GRATIN DE MACAROMY



GRATIN DE MACARONI AUX DÉS DE JAMBON

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 30 MIN.

CUISSON : 20 MIN.

INGRÉDIENTS

250 g de macaroni
100 g de dés de jambon
1 oignon jaune
150 g de fromage râpé
> Ou 150 g de mozzarella, gouda...
20 g de beurre
20 g de farine de blé
40cl de lait demi-écrémé
1 càs de chapelure
1 càc piment d'espelette
1 càc de noix de muscade
1 poignée de persil haché
Huile d'olive
Sel & Poivre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Préparation de la Béchamel :

Faire fondre complètement le beurre dans une petite casserole sur un feu moyen. Ajouter la farine en une seule fois et mélanger énergiquement. Incorporer le lait au fur et à mesure et mélanger jusqu'à obtenir une béchamel bien homogène.

Couper le feu. Poivrer et saler à votre convenance.

Ajouter au mélange une pincée de noix de muscade ainsi qu'une pincée de piment d'Espelette. Réserver.

Préparation du gratin :

Faire cuire les macaronis selon les indications du paquet.

Émincer l'oignon et faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Réserver.

Dans un plat à gratin, mélanger les macaronis et la béchamel. Ajouter ensuite les oignons, puis les dés de jambon et le persil. Recouvrir le tout de chapelure et de fromage râpé.

Enfourner le plat 20 minutes à 180°.

Le gratin est prêt à déguster ! Buon appetito !

CONSEILS & ASTUCES

Pour un gratin croustillant, disposer des petits morceaux de beurre ou un peu d'huile d'olive sur le fromage



COOKIE XXL



COOKIE GÉANT AUX PÉPITES DE CHOCOLAT & NUTELLA

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 25 MIN.

CUISSON : 40 MIN.

INGRÉDIENTS

220 g de beurre mou

200 g de sucre roux

3 œufs

600 g de farine de blé

150 g de pépites de chocolat

340 g de Nutella

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Dans un saladier, fouetter le beurre mou avec le sucre roux.

Ajouter les œufs et fouetter de nouveau.

Verser la farine dans le mélange et travailler le tout avec une spatule et incorporer les pépites de chocolat.

Séparer la pâte en deux.

Étaler une partie de celle-ci dans un moule de 20 cm de diamètre - *si possible, opter pour un moule à charnière.*

Faire fondre le Nutella au micro-ondes et verser dans le moule. Recouvrir avec le reste de la pâte

Enfourner le tout pour 40 minutes de cuisson à 170°.

Et voilà, le cookie XXL est prêt !

CONSEILS & ASTUCES

À la sortie du four, laisser tiédir ou servir aussitôt pour profiter d'un cœur coulant au Nutella.



LES RECETTES DE

SOPHIE

SOPHIE: CURRY DE POISSON --- ET CHOCOLAT





CURRY DE POISSON



POISSON AU CURRY ACCOMPAGNÉ DE RIZ BASMATI

POUR 4 CONVIVES

PRÉPARATION : 20 MIN.

CUISSON : 25 MIN.

INGRÉDIENTS

500 g de dos de cabillaud
> *Ou 500 g de filet de poisson blanc*
2 gousses d'ail
1 oignon
1 càs de curry en poudre
20 cl de lait de coco
280 g de riz basmati
Huile d'olive
Sel & Poivre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Préparation du riz :

Faire cuire le riz basmati

Préparation du curry de poisson :

Faire revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive.

Ajouter le curry, mélanger, puis ajouter le poisson coupé en morceaux.

Une fois que celui-ci est légèrement doré, ajouter le lait de coco et laisser mijoter à feu doux.

Saler et poivrer légèrement

Mettre le riz dans les assiettes, faire un puit au milieu et y verser le poisson avec la sauce au curry et lait de coco

CONSEILS & ASTUCES

Pour varier les plaisirs, vous pouvez mélanger les poissons.



FONDANT AU CHOCOLAT



FONDANT AU CHOCOLAT ET SON CŒUR COULANT

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN.

CUISSON : 10-15 MIN.

INGRÉDIENTS

200 g de chocolat noir pour

> *Chocolat dessert*

100 g de beurre

1 noix de beurre pour le moule

2 œufs

50 g de farine

100 g de sucre

LA RECETTE ÉTAPES PAR ÉTAPES

Préchauffer le four th.7 (200°C)

Faire fondre le chocolat au bain-marie :

Casser le chocolat en morceaux et le mettre dans une petite casserole - *déposer cette casserole dans une plus grande contenant de l'eau bouillante.*

Laisser fondre le chocolat sans mélanger.

Au bout de 5 min mélanger.

Ajouter le beurre coupé en morceaux au chocolat et mélanger jusqu'à ce que le beurre soit fondu - *en maintenant l'eau bouillante du bain marie à feu très doux.*

Préparation du fondant au chocolat :

Dans un saladier, ajouter le sucre, les œufs, la farine, puis ajouter le mélange chocolat-beurre.

Bien mélanger.

Beurrer et fariner le moule et verser la pâte à gâteau.

Faire cuire au four environ 10 min pour avoir un cœur bien fondant, 15 min maximum.

A la sortie du four le gâteau ne paraît pas assez cuit.

C'est normal. Le laisser refroidir puis le démouler.

CONSEILS & ASTUCES

Pour les plus gourmands, vous pouvez servir le gâteau avec de la glace vanille, des fruits rouges, du coulis de framboise... ce qui ravit vos papilles.



LA TRATTORIA

CATS

BUSINESS CENTER

EST. 1994, MONTE CARLO