
Recettes

Version 2025-06-25 07:07:25

Famille XonqNopp

juin 25, 2025

Table des matières

1	Conseils	3
1.1	Quantités de féculents	4
1.2	Hygiène alimentaire	5
1.3	Ingrédients à toujours avoir à portée	6
1.4	Informations importantes	7
1.5	Instructions pour l'édition des recettes	8
2	Cuisine	9
2.1	Amandes caramélisées	9
2.2	Ananas de poulet au curry	11
2.3	Avocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes	12
2.4	Bananes miel-coco	13
2.5	Bâtonnets aux noisettes	14
2.6	Beignets de crevettes a la patate douce	15
2.7	Biscuits aux épices	16
2.8	Biscuits aux figues	17
2.9	Biscuits bruns de Bâle	18
2.10	Biscuits étoiles a la cannelle	19
2.11	Biscuits milanais	20
2.12	Biscuits sablés	21
2.13	Boulettes de poisson à l'aneth	22
2.14	Brasato ticinese	23
2.15	Brochettes d'abricots	25
2.16	Brocoli cantonais (sai laan faa) à l'ail	26
2.17	Bûche chocolat-caramel aux noisettes	28
2.18	Buche crumble aux pommes	30
2.19	Burger	31
2.20	Cake au citron	32
2.21	Cake coco-épices	33
2.22	Cake coco limette	35
2.23	Cake pomme cannelle façon financier	37
2.24	Calamars farcis à la truite fumée	38

2.25	Cannelloni	39
2.26	Caramel liquide	40
2.27	Caramels mous	41
2.28	Carottes au gingembre	42
2.29	Carottes rôties au sirop d'érable	43
2.30	Carpaccio de betteraves	44
2.31	Carpaccio de concombres	45
2.32	Caviar d'aubergines	46
2.33	Châtaignes	47
2.34	Chips de légumes	48
2.35	Chou braisé au dashi	49
2.36	Chou rouge classique	50
2.37	Chou vietnamien	51
2.38	Choucroute	52
2.39	Cinque pi	53
2.40	Cocktail danseuse divine	54
2.41	Cocktail fruit des îles	55
2.42	Confiture	56
2.43	Crackers aux graines de chia	58
2.44	Croissants au jambon	59
2.45	Croquettes de chou-fleur	59
2.46	Crumble ananas	61
2.47	Crumble aux tomates	62
2.48	Cuchaule	64
2.49	Curry de patates douces	65
2.50	Curry rouge à la viande	66
2.51	Curry vert au poulet	67
2.52	Emincé de poulet au curry (ou Curry de poulet)	68
2.53	Emincé de poulet au potiron et au speculoos	69
2.54	Epices a guacamole	70
2.55	Escargots cannelle	71
2.56	Falafels a la betterave	72
2.57	Fenouil braisé au miel et aux agrumes	73
2.58	Filet mignon de porc aux oranges et fenouil	74
2.59	Filet mignon en croûte	75
2.60	Flammekueche (tarte flambee)	76
2.61	Fondue moitié-moitié	77
2.62	Galette des rois normande	80
2.63	Galettes de légumes	81
2.64	Gâteau a la courge	83
2.65	Gâteau aux amandes	84
2.66	Gâteau du Vully	85
2.67	Gâteau noix de coco	86
2.68	Gâteaux (petits) chocolat-amandes	88
2.69	Gaufres liégeoises au levain	89
2.70	Genoise	90
2.71	Glace au citron à la cardamome	91
2.72	Glace sorbet au gingembre et au kiwi	92

2.73	Glace sorbet noix de coco et citron vert	93
2.74	Glareyarde / viande séchée	94
2.75	Gnocchi carottes	95
2.76	Granola	96
2.77	Gratin al Vialone	97
2.78	Gratin dauphinois	98
2.79	Gratin de cèleri branche	99
2.80	Gratin de chou-fleur et pommes de terre	100
2.81	Gratin de patates douces	101
2.82	Gratin de pâtes	102
2.83	Gratin polenta carottes curry	103
2.84	Gratin valaisan	104
2.85	Guacamole	105
2.86	Hachis parmentier	106
2.87	Involtini	107
2.88	Jambon au Madère	108
2.89	Lait à la pomme	109
2.90	Lapin au four	110
2.91	Lasagnes	111
2.92	Légumes à l'eau	113
2.93	Legumes facon japonaise	114
2.94	Levain	115
2.95	Madeleines	117
2.96	Mafé (Sénégal)	119
2.97	Magrets de canard à l'orange	120
2.98	Mayonnaise	121
2.99	Medaillons d'agneau	122
2.100	Meringue	123
2.101	Moelleux au chocolat	124
2.102	Mousse au thon	126
2.103	Mousse aux vermicelles	127
2.104	Noisettes au santal	128
2.105	Noix de coco caramélisée (Cameroun)	129
2.106	Nouilles au safran	130
2.107	Nouilles aux champignons à la crème	131
2.108	Oeuf au plat travesti	132
2.109	Pain au levain	133
2.110	Pain d'épices	135
2.111	Pancakes brocoli	136
2.112	Papet vaudois	137
2.113	Parfait au miel et aux épices	139
2.114	Parmentier de volaille de Bresse	140
2.115	Parmigiana	141
2.116	Patates douces grillées	143
2.117	Pâte à crêpes	144
2.118	Pâte a crumble	145
2.119	Pâte à flam au levain	146
2.120	Pâte à gâteau	147

2.121	Pâte a pizza au levain	148
2.122	Pâtes	149
2.123	Pates au fenouil	150
2.124	Pesto	151
2.125	Piccata de cèleri	152
2.126	Poires caramelisees	153
2.127	Poivrons grilles a la Lorraine	154
2.128	Polenta	155
2.129	Pommes de terre au laurier	156
2.130	Pommes de terre rôties au four	157
2.131	Pommes de terre suédoises	158
2.132	Potage au maïs et aux tomates séchées	159
2.133	Potiron caramélise au sirop d'érable et aux épices	160
2.134	Poulet Nassa (Sénégal)	161
2.135	Purée d'automne	162
2.136	Quiche aux tomates	163
2.137	Raclette	164
2.138	Raclonette	165
2.139	Ragoût de boeuf	166
2.140	Ratatouille	167
2.141	Raviolis de foie gras et de speculoos saucec cannelle	168
2.142	Risotto aux asperges, tomates sechees et Sbrinz	169
2.143	Risotto aux pommes	170
2.144	Risotto aux tomates	171
2.145	Risotto d'ailleurs	172
2.146	Riz	173
2.147	Rôti d'épaule a la courge	174
2.148	Rôti de boeuf	175
2.149	Rouget au fenouil et jus de pommes	176
2.150	Roulades de poisson à la bruxelloise	177
2.151	Rouleaux de chou frise au boulgour	178
2.152	Rouleaux de printemps crus	179
2.153	Saint-Jacques balsamique	180
2.154	Salade bananes oranges citrons	181
2.155	Salade d'avocats	182
2.156	Salade de fenouil cuit	183
2.157	Salade de riz	184
2.158	Salade japonaise de crevettes	185
2.159	Salade japonaise de poulet	186
2.160	Salades diverses	186
2.161	Salée au sucre	188
2.162	Sambal Olek	190
2.163	Sauce a la noix de coco	191
2.164	Sauce à salade	192
2.165	Sauce arachides	193
2.166	Sauce aux crevettes, coco, curry	194
2.167	Sauce aux marrons	195
2.168	Sauce béchamel	196

2.169	Sauce bolognaise	197
2.170	Sauce méditerranéenne	198
2.171	Sauce mole au cacao	199
2.172	Sauce moutarde	201
2.173	Sauce tahini-jogurt	202
2.174	Sauce thai aigre-douce	203
2.175	Sauce vierge	204
2.176	Saumon en croute de coco	205
2.177	Saumon japonais	206
2.178	Saumon marine fenouil et avocat	207
2.179	Saumon sur lit de tomates	208
2.180	Saumon sur son lit de compotee pommes fenouil	209
2.181	Sirop de sureau	211
2.182	Sirop naturel de fraises	212
2.183	Snack abricots	213
2.184	Snack abricots-coco	214
2.185	Snack amandes-miel	215
2.186	Snack coco-choc	216
2.187	Snack noix-érable	217
2.188	Soupe de cotes de bette	218
2.189	Soupe de topinambours au safran	219
2.190	Spätzli	220
2.191	Steak tartare	221
2.192	Tartare de legumes	221
2.193	Tartare de saumon	222
2.194	Tarte cèleri branche et thon	223
2.195	Tarte tatin	224
2.196	Tartelettes a la raisinée	225
2.197	Tartelettes au citron	226
2.198	Tendrons de veau Marietta	227
2.199	Tian de Saint-Jacques à la verveine	229
2.200	Tomates/Poivrons farci(e)s	230
2.201	Tomates provençales	232
2.202	Tomates sur salade de courge	233
2.203	Torta di mosche	234
2.204	Tortillas gratinees aux avocats	235
2.205	Tortillas rafinees aux crevettes	236
2.206	Tourte aux noix des Grisons	238
2.207	Tresse à la levure	240
2.208	Tresse au levain	241
2.209	Tsatsiki	242
2.210	Veloute de bolets au safran	242
2.211	Viande hachée	244
2.212	Vols-au-vent saumon et poireaux	245
2.213	Yogourt	246
3	Cosmetique	247
3.1	Aloe vera	247

3.2	Anti-calcaire	248
3.3	Après rasage	249
3.4	Crème hydratante	250
3.5	Eponge tawashi	251
3.6	Film alimentaire (tissu wax)	252
3.7	Insecticide	253
3.8	Lave-vaisselle	254
3.9	Lessive	255
3.10	Liquide vaisselle	257
3.11	Pâte a modeler comestible	258
3.12	Produit lave-vaisselle	259
3.13	Sommeil	260
4	Conservation et utilisation des ingrédients et de leurs déchets	261
4.1	Ail	262
4.2	Ananas	263
4.3	Avocat	264
4.4	Banane	265
4.5	Basilic	266
4.6	Betterave	267
4.7	Brocoli	268
4.8	Carotte	269
4.9	Cèleri branche	270
4.10	Cerise	271
4.11	Champignon	272
4.12	Chou	273
4.13	Citron	274
4.14	Concombre	275
4.15	Courge	276
4.16	Courgette	277
4.17	Curry	278
4.18	Epinard	279
4.19	Fenouil	280
4.20	Fraise	281
4.21	Frigo	282
4.22	Gelifiant	283
4.23	Gingembre	284
4.24	Herbes aromatiques	285
4.25	Huître	286
4.26	Kiwi	287
4.27	Melon	288
4.28	Navet	289
4.29	Oeuf	290
4.30	Oignon	291
4.31	Olive	292
4.32	Orange	293
4.33	Pastèque	294
4.34	Persil	295

4.35	Petits pois	296
4.36	Poireau	297
4.37	Poisson	298
4.38	Pomme	299
4.39	Pomme de terre	300
4.40	Thym	301
4.41	Tomate	302
4.42	Viande	303
4.43	Poêle en inox	304
5	ToDo	305

Pour chercher par ingrédients : [genindex](#)

CHAPITRE 1

Conseils

- Lire la recette en entier et préparer tous les ingrédients avant de commencer.
- Préparer à l'avance tout ce qui prend du temps (ex : chauffer le four).
- Si on cuit du lait dans une casserole et qu'il monte, l'ôter immédiatement du feu et souffler dessus. Pour éviter que le lait ne monte quand on le chauffe dans une casserole, on peut mettre une soutasse à l'envers au fond de la casserole.

1.1 Quantités de féculents

Pour un repas, on compte normalement par personne 80g s'il y a un accompagnement de viande, sinon 120g. Le riz est souvent mesuré en tasse car il faut le cuire dans le double de volume d'eau.

1.2 Hygiène alimentaire

- Se laver les mains avant de commencer.
- Ne jamais utiliser d'ustensiles en métal dans les récipients en téflon.

1.3 Ingrédients à toujours avoir à portée

- Farine
- Huile
- Sel

1.4 Informations importantes

- Depuis que le four à air chaud s'est généralisé, on peut cuire au four moins chaud qu'avant. Les recettes indiquent traditionnellement des températures de fours dits conventionnels. Si on utilise un four à air chaud, on peut enlever 20°C.

1.5 Instructions pour l'édition des recettes

1.5.1 Index

On peut indexer une recette par ses ingrédients. La convention est de les utiliser toujours au singulier. Ceux qu'on ne liste pas sont :

- sucre
- poivre
- sel
- sauce soja
- bouillon
- eau
- vinaigre
- huile
- herbes aromatiques
- épices
- épices a guacamole
- maïzena
- farine
- lait
- levure
- sauce pour rouleaux de printemps

2.1 Amandes caramélisées

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 15 min

2.1.1 Ingrédients

- 200g amandes
- 1dl eau
- 200g sucre (vanillé)

2.1.2 Préparation

- Porter à ébullition l'eau et le sucre.
- Ajouter les amandes.
- Cuire à chaleur moyenne en remuant constamment jusqu'à évaporation de l'eau et recristallisation du sucre. Remuer encore 1 minute jusqu'à ce que le sucre commence à se liquéfier.
- Déposer sur une plaque chemisée et laisser refroidir.

2.1.3 Source

Croqu' menu

2.2 Ananas de poulet au curry

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.2.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/4	1	oignon
100 g	400 g	émincé de poulet
1/2 cs	2 cs	farine
1/4 dl	1 dl	bouillon
0.6 dl	2.5 dl	lait de coco
1/2 cc	2 cc	curry ou pâte de curry
1/4	1	ananas
		raisins secs
		noix de cajou

2.2.2 Préparation

- Faire tremper les raisins secs dans de l'eau tiède.
- Hacher l'oignon, le faire revenir avec la viande.
- Quand la viande est bien rôtie, saupoudrer avec la farine et bien mélanger.
- Ajouter le bouillon, bien mélanger le tout, assaisonner (sel, poivre, curry).
- Ajouter le lait de coco, mélanger et laisser mijoter environ 15 min.
- Couper l'ananas en 4 dans la longueur (en laissant les feuilles).
- Prélever la chaire de l'ananas de sorte qu'il en reste 1-2 cm avec la peau.
- Couper la chaire en morceaux.
- Quand la viande est bien cuite, retirer du feu et ajouter les morceaux d'ananas, les raisins secs et les noix de cajou.
- Servir : Mettre un peu de riz sur le 1/4 d'ananas, puis un peu d'émincé de poulet.

2.2.3 Remarques

- Idéal avec du riz parfumé.
- Prévoir le riz en moitié des quantités habituelles.
- Variante : verser dans des noix de coco, au lieu de l'ananas.

2.3 Avocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 5 min

2.3.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	avocats pas trop mûrs
1 cs	3 cs	jus de citron
2	8	branches de romarin
2	8	tranches de lard à griller
1 cs	4 cs	amandes effilées
1/4	1	petit piment
1/4	1	gousse d'ail
1/2 cs	2 cs	vinaigre
1/2 cs	2 cs	sauce pour rouleaux de printemps

2.3.2 Préparation

- Pour la sauce, faire griller les amandes dans une poêle sèche.
- Les broyer dans un mortier avec le piment et l'ail.
- Incorporer le vinaigre et la sauce pour rouleaux de printemps.
- Couper les avocats en 2 et retirer les noyaux. Couper chaque moitié en 2 et les peler.
- Les citronner et les saler.
- Garnir de romarin et envelopper de lard.
- Juste avant de servir, faire griller sur tous les côtés à feu moyen pendant 3-4min, en les retournant le moins possible pour éviter de les abîmer.

2.4 Bananes miel-coco

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min

2.4.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
15 g	30 g	noix de coco râpée
1	2	bananes
		jus de citron
1 cs	2 cs	miel liquide

2.4.2 Préparation

- Couper les bananes en 2 dans la longueur.
- Dorer la noix de coco dans une poêle, puis l'en retirer.
- Dans la même poêle, faire fondre du beurre.
- Cuire les bananes à feu moyen environ 2 min de chaque côté.
- Ajouter le miel et mélanger délicatement.
- Sortir les bananes de la poêle et les passer dans la noix de coco.

2.5 Bâtonnets aux noisettes

- Préparation : 10 min
- Temps repos : 30 min à quelques heures
- Cuisson : 10-15 min

2.5.1 Ingrédients

- 100 g beurre
- 1 oeuf
- 100 g sucre
- 1 pincée sel
- 125 g noisettes moulues
- 150 g farine
- 1 jaune d'oeuf
- 100 g noisettes entières

2.5.2 Préparation

- Couper les noisettes entières en morceaux.
- Tourner le beurre en crème dans une terrine.
- Ajouter l'oeuf, le sucre, le sel. Battre en mousse.
- Ajouter les noisettes moulues et la farine. Mélanger.
- Ajouter les morceaux de noisettes, mélanger.
- Former une boule.
- Laisser reposer à couvert, au frais.
- 10-15 min avant de l'étaler, sortir la pâte du frigo pour qu'elle ne soit pas trop dure.
- Abaisser à 7 mm d'épaisseur sur un papier sulfurisé.
- Mélanger le jaune d'oeuf et 1 cs d'eau. Dorer.
- Couper des bâtonnets de 1x5 cm.
- Cuisson au four 10-15 min à 200°C.

2.5.3 Source

Croqu'Menus.

2.6 Beignets de crevettes a la patate douce

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

À faire : Cuisine du monde p. 138

2.6.1 Ingrédients

- eau

2.6.2 Préparation

- Cuire

2.6.3 Source

Cuisine du monde, p. 138

2.6.4 Variante

Galettes a base de la panure, frites sans les crevettes.

2.7 Biscuits aux épices

- Préparation : 15 min
- Repos : 30 min
- Cuisson : 15 min

2.7.1 Ingrédients

- 500 g farine
- 250 g beurre
- 100 g sucre (de canne, miel, raisinée...)
- 1 pincée de sel
- 2 oeuf
- 200 g amandes moulues
- 10 cc cannelle en poudre
- 6 cc gingembre en poudre
- 6 cc cardamome en poudre
- 2 cc clous de girofle en poudre
- 1 cc noix de muscade en poudre

2.7.2 Préparation

- Réduire le beurre en pommade dans une terrine.
- Ajouter le sucre, le sel et les oeufs et pétrir jusqu'à ce que cela blanchisse.
- Incorporer les épices, les amandes et continuer de pétrir.
- Incorporer la farine et continuer de pétrir.
- Mettre au frais pendant 30 minutes. On peut aussi congeler la pâte et la cuire un autre jour.
- Découper les formes de 5mm d'épaisseur et les déposer sur une plaque.
- (Éventuellement rayer les biscuits avec une fourchette.)
- Mettre au milieu du four à 160°C sol-voûte (pas de chaleur tournante !) pendant 15 minutes.

2.8 Biscuits aux figues

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.8.1 Ingrédients

Pour environ 10 pièces.

Pâte :

- 100 g amandes moulues
- 90 g flocons d'avoine
- 1 cs miel ou jus de pommes
- 1 cs huile (de coco)
- 1 cs jus de citron
- peut-être ajouter un peu d'eau ?

Garniture :

- 120 g figues séchées
- 1-2 cs eau
- 1 cs jus de citron
- 1 cc cannelle
- 1 cc vanille en poudre

2.8.2 Préparation

- Mixer tous les ingrédients de la pâte pour former une texture compacte et collante.
- Etaler entre 2 feuilles de papier sulfurisé à environ 4 mm d'épaisseur.
- Mixer tous les ingrédients de la garniture jusqu'à obtention d'une préparation évoquant une confiture épaisse.
- Répartir toute la garniture sur la moitié de la pâte.
- Rabattre la 2e moitié de pâte par-dessus.
- Cuire 10-15min dans le four préchauffé à 180°C.
- Laisser refroidir et découper.

2.8.3 Source

Coopération

2.9 Biscuits bruns de Bâle

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.9.1 Ingrédients

- 250g amande moulues
- 100g sucre
- 1cs cacao
- 2cs farine
- 1cc cannelle
- 1 pointe de couteau de clous de girofle en poudre
- 1 pincée de sel
- 2 blancs d'oeuf
- 150g chocolat noir

2.9.2 Préparation

- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients jusqu'au sel compris.
- Battre les blancs en neige et les incorporer.
- Faire fondre le chocolat, le lisser et l'incorporer.
- Abaisser la pâte sur un peu de sucre à 1cm d'épaisseur.
- Découper les formes (trempier les emporte-pièces dans du sucre de temps en temps).
- Faire sécher les biscuits à température ambiante pendant au moins 5h (ou toute une nuit).
Ne pas les couvrir.
- Cuire environ 4min au milieu du four préchauffé à 240°C.

2.9.3 Source

<https://fooby.ch/fr/recettes/14183/bruns-de-bale>

2.10 Biscuits étoiles a la cannelle

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.10.1 Ingrédients

- 3 blancs d'oeufs
- 1 pincée de sel
- 35g sucre glace
- 1cs (bombée) cannelle
- 400-600g amandes moulues

2.10.2 Préparation

- Monter les blancs en neige.
- Réserver 15g pour le glaçage, y incorporer 35g de sucre.

Note : On ne peut pas faire le glaçage avec de l'eau, cela ne convient pas a la cuisson.

- Dans le reste des blancs, incorporer le sel.
- Incorporer la cannelle et les amandes jusqu'à ce que la pâte ne colle presque plus.
- Aplatir (3-5cm) la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et mettre 1h au frigo.
- Si la pâte est restée plus longtemps au frigo, la sortir 30-60min avant de la travailler.
- Abaisser la pâte a 1cm d'épaisseur (plutôt plus que moins). Si besoin mettre du sucre glace sur le plan de travail.
- Découper. Si les formes a biscuits collent a la pâte, les passer dans du sucre glace.
- Poser les biscuits sur un papier de cuisson et étaler le glaçage au pinceau.
- Cuire 20-25min en bas du four préchauffé a 140oC chaleur voute+sol.

2.10.3 Source

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM_div_1112_01/etoiles-a-la-cannelle/

2.11 Biscuits milanais

- Préparation : 20 min
- Repos : 2h15 min
- Cuisson : 10 min

2.11.1 Ingrédients

- 500 g farine
- 250 g beurre
- 100 g sucre (miel ?)
- 1 pincée de sel
- 3 oeufs
- 2 citrons

2.11.2 Préparation

- Réduire le beurre en pommade dans une terrine.
- Ajouter le sucre, le sel et les oeufs.
- Mélanger jusqu'à ce que la pâte blanchisse.
- Râper le zeste des citrons. Presser le jus. Ajouter les zestes, le jus et la pulpe à la pâte.
- Tamiser la farine et rassembler la pâte.
- Mettre au frais pendant 2h. On peut aussi congeler la pâte et la cuire une autre fois.
- Etaler à 8mm et découper en formes diverses.
- (Eventuellement mettre au frais pendant 15 minutes.)
- Cuire au milieu du four préchauffé à 200°C sol-voûte (pas de chaleur tournante !) pendant 10 minutes.

2.12 Biscuits sablés

- Préparation : 15 min
- Repos : 30 min
- Cuisson : 12 min

2.12.1 Ingrédients

- 500 g farine
- 400 g beurre
- 100 g sucre (vanillé) selon les ajouts, on peut ne pas mettre de sucre
- 2 pincées de fleur de sel
- 2 blancs d'oeuf

2.12.2 Préparation

- Couper le beurre en petits morceaux et les malaxer gentiment pour qu'ils ramollissent.
- Verser la farine et mélanger.
- Ajouter le sel et le sucre glace.
- Sabler rapidement, faire la « fontaine ».
- Battre les blancs d'œufs avec le sucré vanillé. Ajouter à la farine.
- Former un rouleau et mettre au (très) frais pendant environ 30 minutes. On peut aussi congeler la pâte et la cuire un autre jour.
- Sortir la pâte et la laisser ramollir 30-60 minutes.
- Découper des rondelles de 8mm d'épaisseur, déposer sur une plaque en laissant suffisamment d'espace.
- Faire cuire tout de suite au milieu du four à 200°C sol-voûte (pas de chaleur tournante !) pendant 10 minutes.

On peut améliorer la recette de base en ajoutant par exemple :

- noix et cranberries (on peut remplacer le sucre par du sirop d'érable)
- pistaches et abricots secs
- raisins secs
- caramel
- pépites de chocolat

2.13 Boulettes de poisson à l'aneth

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.13.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
150 g	1 kg	filet de poisson sans peau (sole, loup, cabillaud)
10 g	50 g	riz cuit
1/6	1	poivron rouge
1	4	gousses d'ail
1/4	1	oignon
1/4	1	oeuf
1/3 dl	2 dl	eau
1/6 cs	1 cs	huile
		chapelure
1/3 cs	2 cs	persil frais
1/3 cs	2 cs	aneth
		curcuma
		sel, poivre

2.13.2 Préparation

- Hacher finement une gousse d'ail et l'oignon.
- Mettre dans un bol l'œuf battu, le riz cuit, l'huile, 1 cs de chapelure, la gousse d'ail hachée et l'oignon. Ajouter la moitié des herbes et épices.
- Hacher le poisson cru. Ajouter dans le bol avec les autres ingrédients. Pétrir.
- Dans une casserole, verser l'eau et un peu d'huile, puis ajouter le poivron rouge découpé en morceaux, les gousses d'ail restantes, puis les herbes restantes, finement ciselées, 1 cc de curcuma, 1/2 cc de poivre et 1 cc de sel.
- Porter la casserole à ébullition sur feu vif.
- Avec les mains enduites d'huile, former des boulettes de la grosseur d'un petit oeuf.
- Les déposer au fur et à mesure délicatement dans la casserole et laisser cuire sur feu vif, puis doux pendant une demi-heure.

2.14 Brasato ticinese

- Marinade : 3 jours
- Préparation : 60 min
- Cuisson : 2h

2.14.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
250 g	1 kg	rôti
10 g	40 g	lard cru
100 g	400 g	carottes
100 g	400 g	oignons
50 g	200 g	cèleri branche
1	4	gousses d'ail
1	4	feuilles de laurier
2	8	clous de girofle
2 dl	8 dl	vin rouge (Merlot)
50 g	200 g	tomates (sauce)
2 dl	8 dl	bouillon
25 g	100 g	bolets séchés
25 g	100 g	farine

2.14.2 Préparation

- Couper les carottes en rondelles de 1cm d'épaisseur.
- Couper le cèleri en tronçons de 1cm d'épaisseur. (On peut aussi utiliser du cèleri rave. Dans ce cas, le peler et le couper en bâtonnets de 5mm d'épaisseur.)
- Peler les oignons, coupe les gros en 2.
- Piquer les feuilles de laurier dans les oignons avec des clous de girofle.
- Larder la viande. Éventuellement mettre une carotte au centre.
- Mettre avec les légumes dans une bassine et couvrir de vin rouge.
- Laisser mariner 2-3 jours.
- Sortir la viande et l'essuyer.
- Dans une casserole, faire bouillir le vin et les épices.
- Fariner la viande, puis la faire rôtir de tous les cotes dans de l'huile dans une casserole assez grande pour y mettre l'ensemble du plat par la suite.
- Une fois rôtie, retirer la viande de la casserole et y faire revenir les légumes.
- Ajouter les tomates.
- Ajouter le vin.
- Ajouter la viande et le bouillon, assaisonner.
- Cuire au moins 1h30 à petits bouillons, en ajoutant un petit peu d'eau si besoin.

Variante plus rapide

- On peut sauter l'étape de la marinade.
- Pas besoin de bouillir le vin à part.
- Quand on a fait revenir les légumes, ajouter le vin rouge et laisser bouillir.
- Ajouter les tomates, le bouillon et la viande.

2.14.3 Source

<https://ticinoatavola.ch/index.php/2020/08/24/brasato/>

2.15 Brochettes d'abricots

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.15.1 Ingrédients

- abricots
- miel liquide
- huile d'olive
- romarin

2.15.2 Préparation

- Couper les abricots en 2 et ôter les noyaux, les piquer sur une baguette.
- Mélanger le miel et l'huile.
- Enduire les abricots.
- Parsemer de romarin des 2 côtés.
- Griller rapidement.

2.16 Brocoli cantonais (sai laan faa) à l'ail

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.16.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	brocoli
1	4	gousses d'ail
4 g	16 g	gingembre
	1 cc	sucre
	1 cc	bouillon
	2 cc	maizena
		vin blanc
	1 cc	sauce soja
		sel
		huile

2.16.2 Préparation

- Préparer une bassine d'eau salée.
- Rincer le brocoli plusieurs fois dans l'eau, la tête en bas. Le laisser tremper quelques minutes dans cette position.
- Couper les fleurs du brocoli à leurs bases. Couper le sommet du brocoli à sa base et séparer ses fleurs à la main. Si besoin de couper, le faire uniquement sur la base. De même avec les fleurs trop grosses.
- Peler le reste du tronc et le couper en morceaux assez fins.
- Ecraser et peler l'ail, puis le hacher finement.
- Ecraser et hacher le gingembre.
- Mélanger
 - 1/2cc sel
 - le sucre
 - 1cs vin blanc
 - le bouillon
 - la maizena
 - 1cs eau
 - la sauce soja
- Préparer une bassine d'eau très froide (éventuellement avec des glaçons).
- Faire bouillir une casserole d'eau salée avec un peu d'huile.
- Quand l'eau bout, y plonger le brocoli. En premier les morceaux du tronc qui sont plus coriaces.
- Couvrir et chauffer fort.
- Quand l'eau bout, sortir le brocoli et le plonger dans l'eau froide. L'égoutter.

- Chauffer une poêle ou un wok très fort, puis baisser à feu moyen.
- Ajouter un peu d'huile et mettre l'ail, mélanger.
- Ajouter le gingembre, mélanger.
- Ajouter le brocoli, mélanger sans arrêt à feu vif.
- Ajouter une tombée de vin blanc, mélanger.
- Ajouter notre sauce petit à petit (pour pas que les légumes baignent), mélanger.
- Ajouter un peu d'huile. Bien mélanger puis retirer du feu et servir.

2.16.3 Source

<https://www.youtube.com/watch?v=ShsbcKn8A8E>

2.17 Bûche chocolat-caramel aux noisettes

Pour 6-8 personnes.

- Préparation : 3h

2.17.1 Mousse chocolat-caramel

Ingrédients

- 100 g sucre
- 1 pincée de fleur de sel
- 100 g chocolat concassé
- 315ml demi-crème

Préparation

- Dans une casserole, faire bouillir 80 ml de crème.
- Dans une autre casserole (haute), caraméliser le sucre.
- Retirer du feu et ajouter la crème. Attention, ça peut monter !
- Une fois homogène, ajouter le sel.
- Une fois lisse, verser sur le chocolat dans un bol.
- Lisser et refroidir à température ambiante.
- Fouetter le reste de crème et l'incorporer.

On peut envisager de remplacer ce composant par une mousse au chocolat de 100g chocolat et 2.5 dl demi-crème.

2.17.2 Croustillant noisettes-caramel

Ingrédients

- 125 g sucre
- 1 pincée de fleur de sel
- 75 g noisettes

Préparation

- Caraméliser le sucre.
- Ajouter les noisettes et les napper.
- Couler sur un papier de cuisson et laisser refroidir.
- Réduire en poudre et ajouter le sel.
- Etaler en fine couche sur le papier et mettre 3 min dans le four chaud à 180°C (pour coller).
- Sortir du four et aplatir au rouleau entre 2 feuilles de cuisson.

2.17.3 Montage

Ingrédients

- 125 g noisettes
- 1 *Genoise*

Préparation

- Dorer les noisettes 12 min au four puis les peler et concasser grossièrement.
- Décoller la génoise.
- Étaler la mousse dessus sur 5 mm d'épaisseur.
- Parsemer d'éclats de noisettes.
- Découper des bandes de croustillant (en prenant soin de garder 2 gros morceaux pour les extrémités de la bûche) et les disposer sur la mousse, parallèlement au sens de roulage.
- Rouler le biscuit avec un papier de cuisson, bien serrer.
- Laisser reposer 2h au frigo.

2.17.4 Crème caramel

Ingrédients

- 65 g sucre
- 60 ml eau
- 200 g fromage frais (Philadelphia)

Préparation

- Caraméliser le sucre, déglacer à l'eau pour faire un sirop de caramel, laisser refroidir.
- Incorporer le philadelphia.
- Garnir la bûche.

2.17.5 Source

Magazine Coopération N51 15.12.2020, recette de Romain Wanner.

2.18 Buche crumble aux pommes

- Préparation : 2h

2.18.1 Ingrédients

- 1 *Genoise*
- 4 pommes
- 100 g sucre
- 50 g beurre
- 75 g farine
- 75 g amandes moulues
- 50 g cassonade
- 5 dl creme

2.18.2 Préparation

- Eplucher les pommes et les couper en fines lamelles.
- Caraméliser le sucre et y ajouter les pommes, laisser refroidir.
- Dans un bol, pétrir le beurre, la farine, les amandes moulues et la cassonade.
- Etaler sur une plaque et enfourner 12 min dans le four préchauffé à 180°C.
- Fouetter la crème.
- Sur la génoise, étaler la crème fouettée, déposer des lamelles de pommes et parsemer de crumble.
- Rouler le tout.

2.18.3 Source

<https://www.hervecuisine.com/recette/recette-buche-de-noel-crumble-aux-pommes/#ebook>

2.19 Burger

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 10 min

2.19.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
100 g	400 g	viande hachée
1/4	1	oignon (nouveau)
1/4	1	gousse d'ail (ou ail en poudre)
1/4	1	oeuf
1 cs	4 cs	panure
1/4 cc	1 cc	moutarde
		poivre
		paprika

2.19.2 Préparation

- Hacher finement l'oignon.
- Ecraser l'ail.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et bien pétrir.
- Prendre une portion du mélange et l'aplatir pour une épaisseur de 1cm.
- Cuire dans la poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce que chaque cote soit bien doré. Pour éviter qu'ils prennent de l'épaisseur, on peut mettre du poids dessus pendant la cuisson.

On peut ensuite monter les burgers. On peut griller rapidement l'intérieur des pains dans la poêle dans le jus de la viande. On peut agrémenter les burgers avec tomates, cornichons, fromages, moutarde, ketchup, mayonnaise...

2.19.3 Source

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM201206_80/hamburger/

2.20 Cake au citron

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 40 min

2.20.1 Ingrédients

Pour un moule a cake de 8x16cm

- 120g sucre
- 120g beurre
- 3 oeufs
- 2 citron
- 150g farine
- 1 cc poudre a lever

2.20.2 Préparation

- Râper les zestes des citrons puis presser le jus.
- Ramollir le beurre.
- Mélanger le beurre, le sucre et les zestes.
- Ajouter les oeufs, la farine et la poudre a lever, bien mélanger.
- Ajouter la moitié du jus de citron.
- Mettre 30-40min dans le four préchauffé a 170°C.
- Sortir et couvrir pour que l'humidité reste.
- Quand il est froid/tiède, faire plein de petits trous a la fourchette et imbiber avec le restant du jus.

2.20.3 Source

<http://nathaliebakes.com/gateaux-et-cakes/cake-au-citron/>

2.21 Cake coco-épices

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 35 min

2.21.1 Ingrédients

- 170g farine
- 60g son d'avoine
- 1 cc levure chimique
- 1 cc cannelle
- 1/2 cc muscade
- 1 orange
- 60g raisins secs
- 1 oeuf
- 70g cassonade brune
- 220g compote de pommes
- 1 cc vanille
- 30g huile de coco
- 150g courgette râpée essorée
- 30g copeaux de noix de coco

A voir si on veut ajouter du gingembre, clou de girofle...

2.21.2 Préparation

- Râper le zeste de l'orange et presser son jus.
- Tiédir le jus d'orange et y tremper les raisins secs.
- Dans un grand récipient, mélanger la farine, le son, la levure, le zeste et les épices.
- Dans un autre récipient, battre l'oeuf avec la cassonade, puis incorporer la compote et la vanille.
- Y ajouter l'huile de coco et les courgettes.
- Incorporer le contenu du premier récipient en une fois et bien mélanger.
- Ajouter les copeaux de noix de coco et les raisins secs (pas le jus).
- Verser dans un moule.
- Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 30-35min.

2.21.3 Source

<https://sosrecette.com/cake-moelleux-courgette-noix-de-coco-aux-epices-douces/>

2.22 Cake coco limette

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 45 min

2.22.1 Ingrédients

- 175 g beurre
- 170 g sucre
- 2 limettes
- 3 oeufs
- 160 g farine
- 1.5 cc de levure chimique
- 50 g noix de coco râpée
- 70 g lait
- 50 g crème
- 80 g lait de coco
- 100 g sucre glace
- copeaux de noix de coco

À faire : essayer de remplacer lait et creme par du lait de coco

2.22.2 Préparation

- Râper les zestes et presser le jus des limettes.
- Mélanger le lait avec le jus de citron.
- Ramollir le beurre, le fouetter avec le sucre et les zestes.
- Ajouter les oeufs en incorporant bien chaque oeuf avant d'ajouter le suivant.
- Incorporer la noix de coco râpée.
- Incorporer la crème, 60g de lait de coco et le mélange lait-limette.
- Incorporer TODO sel, la levure.
- Incorporer la farine.
- Verser dans un moule.
- Cuire au four préchauffé a 180oC pendant 20min, puis baisser a 160oC et cuire encore 20-25min (tester avec un couteau).
- Pendant la cuisson on prépare le glaçage.
- Dans un bol, mettre le sucre glace et ajouter du lait de coco (3cs pour un glaçage épais, 5cs pour liquide translucide).
- Mélanger avec une lécheuse en écrasant bien les morceaux de sucre.
- Quand le cake est cuit, le laisser refroidir 10min dans le moule avant de le démouler, et le laisser refroidir complètement sur une grille avant de lui faire son glaçage.
- Placer le cake froid sur une grille, au-dessus d'une plaque pour récupérer le glaçage qui va couler.
- Verser le glaçage sur le cake.

- Décorer avec des copeaux de noix de coco et des zestes.

2.22.3 Source

<https://www.ilovecakes.fr/cake-coco-citron-vert/>

2.23 Cake pomme cannelle façon financier

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 50 min

2.23.1 Ingrédients

Pour un moule a cake d'environ 10x25 cm

- 150g beurre
- 170g sucre glace
- 100g amandes moulues
- 50g noisettes moulues
- 50g farine
- 2cc cannelle
- 5 blancs d'oeuf
- 2 pommes

2.23.2 Préparation

- Préchauffer le four a 180oC.
- Chauffer le beurre dans une casserole jusqu'à ce que le liquide tourne au brun. Attention de ne pas le faire brûler.
- Dans un récipient, mélanger le sucre glace, les amandes et les noisettes, la farine, la cannelle et 1 pincée de sel.
- Ajouter le beurre fondu.
- Monter les blancs en neige.
- Incorporer les blancs en neige au reste de la préparation.
- Eplucher les pommes et enlever le coeur, puis les couper en morceaux.
- Ajouter les pommes dans la pâte.
- Verser dans le moule et enfourner environ 50min.

2.23.3 Source

<https://www.iletaitunefoislapatisserie.com/2016/01/cake-pomme-cannelle-financier.html>

2.24 Calamars farcis à la truite fumée

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 10 min

2.24.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/4	1	oignon rouge
75 g	300 g	truite fumée
2	8	petits calamars
25 g	100 g	rucola
1/4	1	bouquet de basilic frais
1/4	1	poignée de feuilles de persil frais
1/4	1	bouquet de menthe fraîche
15 ml	60 ml	vinaigre (de vin blanc)
1/4 cs	1 cs	huile d'olive
1/2	2	citrons verts

2.24.2 Préparation

- Hacher grossièrement la truite.
- Vider et nettoyer les calamars.
- Émincer 1/2 oignon rouge et hacher l'autre moitié grossièrement.
- Mélanger l'oignon, la truite et la moitié du basilic grossièrement ciselé et en farcir les corps des calamars.
- Fermer avec une pique en bois (cure-dent).
- Faire cuire les calamars dans une grande poêle chaude légèrement huilée. Ils doivent être dorés et tendres.
- Mettre dans un saladier la roquette, le persil, la menthe grossièrement ciselée, l'oignon émincé et le reste du basilic.
- Verser dessus l'huile et le vinaigre, remuer délicatement.
- Découper les calamars en deux et les disposer sur les assiettes.
- Garnir de salade et de quartiers de citron vert.

2.25 Cannelloni

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 45 min

2.25.1 Ingrédients

1 personne	3 personnes	
250g	750g	viande hachée
60g	180g	fromage frais (Philadelphia)
1/3	1	oignon
1/3	1	gousse d'ail
100g	300g	purée de tomates (1 boîte)
		fromage râpé
		basilic
4	12	cannelloni (ou lasagnes fraîches)

2.25.2 Préparation

- Faire revenir la viande avec l'oignon et l'ail, assaisonner.
- Quand la viande est cuite, enlever le jus et mettre dans un plat.
- Ajouter le fromage frais et mélanger.
- Remplir les cannelloni le plus possible avec la farce et les déposer dans un plat à gratin.
- Dans la poêle, mélanger le reste de viande aux tomates et au basilic.
- Couvrir les cannelloni avec la sauce.
- Saupoudrer de fromage râpé.
- Cuire au four a 200°C environ 35-40min.

2.25.3 Chez nous

- 16 cannelloni pour un repas (en 2020)
- 1 étage du grand plat à gratin : 13 cannelloni
- 500g viande, 500g champignons, 180g fromage frais, 600g tomates : 19 cannelloni
- Pâtes fraîches : 400g farine = 23 cannelloni (17g farine/cannelloni). Prévoir 350g farine pour un gros repas.

2.26 Caramel liquide

- Préparation : 2 min
- Cuisson : 15 min

2.26.1 Ingrédients

- 100 g sucre
- 2 cs eau

2.26.2 Préparation

- Mettre le sucre et l'eau dans une poêle.
- Cuire a feu vif.
- **NE PAS MELANGER AVEC UN USTENSILE.** On peut uniquement remuer la poêle.
- Dès que le mélange change de couleur, retirer du feu.

Pour un caramel liquide :

- Ajouter 1dl d'eau (le caramel va figer, c'est normal)
- Chauffer **GENTIMENT** jusqu'à ce que le caramel se soit complètement dilué dans l'eau (le mélange doit frémir, mais pas bouillir). On peut maintenant remuer avec une spatule.

Note : La caramélisation peut tourner en cristallisation si le mélange n'est pas assez pur (sucre avec impuretés, poêle pas propre, usage d'ustensiles). Il ne faut donc pas introduire de potentiels corps étrangers avant que la caramélisation ait commencé.

Si on a systématiquement le sucre qui cristallise, on peut essayer de rajouter quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre blanc quand le mélange est en train de chauffer.

2.26.3 Sources

- <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/guides-cuisine/astuces-pour-reussir-caramel-45923?amp>
- <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/guides-cuisine/comment-faire-du-caramel-liquide-qui-ne-durci>
- <http://lesotlylaisse.over-blog.com/article-plusieurs-questions-sur-le-caramel-84277877.html>

2.27 Caramels mous

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 30-60 min

2.27.1 Ingrédients

- 800 g lait condensé sucré (2 boîtes)
- 600 g sucre
- 160 g beurre

2.27.2 Préparation

- Préparer un papier de cuisson sur une grande plaque à gâteau.
- Dans une grande casserole, mélanger le tout et cuire à feu moyen à vif en remuant continuellement pendant 30 minutes.
- Lorsque le mélange est brun clair, le retirer du feu et le verser sur la plaque.
- Égaliser la masse et laisser tiédir un peu.
- Faire les marques selon lesquelles on découpera par la suite.
- Laisser refroidir avant de découper.

2.28 Carottes au gingembre

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 20 min

2.28.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
125g	500g	carottes
1/4	1	oignon
1/2 cc	1 cs	gingembre
1/2	2	oranges
		sel, poivre

2.28.2 Préparation

- Couper les carottes en allumettes.
- Hacher l'oignon.
- Hacher finement le gingembre.
- Presser les oranges.
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon.
- Ajouter le gingembre et les carottes.
- Frire 3 min en remuant.
- Ajouter le jus des oranges et cuire encore 1 min, assaisonner.

2.28.3 Source

allrecipes.fr (n'existe plus)

2.29 Carottes rôties au sirop d'érable

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 45 min

2.29.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
125 g	500 g	carottes en botte
1 cs	4 cs	sirop d'érable
1 cc	2 cs	romarin
1 cc	2 cs	noisettes moulues

2.29.2 Préparation

- Couper les carottes en 2 dans la longueur.
- Ciseler le romarin.
- Tout mélanger dans un plat a gratin.
- Saler et arroser d'huile d'olive, mélanger.
- Cuire environ 45min au four préchauffé a 180oC.

2.29.3 Source

<https://fooby.ch/fr/recettes/19043/carottes-roties-au-sirop-d-erable>

2.30 Carpaccio de betteraves

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 30-60 min (pour les betteraves)

2.30.1 Ingrédients

- 2-3 betteraves rouges
- 1-2 oranges ou 3-4 mandarines
- 2-3 poignées de noix (facultatif)
- 50 g feta
- huile
- vinaigre (balsamique)

2.30.2 Préparation

- Cuire les betteraves.
- Peler les betteraves et les couper en fines tranches (par ex. À la mandoline). Les répartir sur un plat.
- Peler les oranges à vif et les couper en petits morceaux.
- Hacher grossièrement les noix.
- Couper la fêta en dés.
- Répartir les différents ingrédients sur les betteraves.
- Saler et poivrer.
- Napper de vinaigre et d'huile.

2.31 Carpaccio de concombres

- Préparation : 15 min

2.31.1 Ingrédients

- 1 concombre
- 5 champignons
- un morceau de parmesan
- huile, vinaigre, sel, poivre

2.31.2 Préparation

- Peler le concombre et la couper en fines tranches.
- Couper finement les champignons.
- Répartir le tout sur un plat ou une grande assiette.
- Râper du parmesan en lamelles au-dessus.
- Assaisonner.

2.32 Caviar d'aubergines

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 45-60 min

2.32.1 Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 échalotte/petit oignon rouge
- épices/herbes
- éventuellement sésame
- éventuellement ail

2.32.2 Préparation

- Piquer l'aubergine un peu partout.
- Cuire au four 45-60 min à 200°C (sur une grille avec une plaque dessous).
- Couper l'aubergine et recueillir la chaire.
- Couper l'oignon.
- Mélanger et hacher.
- Ajouter un peu d'huile et assaisonner.

2.33 Châtaignes

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 30 min

2.33.1 Ingrédients

- 100-200g châtaignes par personne

2.33.2 Préparation

- Entailler (en ligne) les châtaignes et les laisser reposer un moment dans de l'eau.
- Mettre dans le four tout en haut, 200°C grill chaud pendant environ 20min
- Sortir les châtaignes du four et les emballer dans un linge pour les garder chaude et humide (sinon la petite peau sera difficile a peler).

2.34 Chips de légumes

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 45 min

2.34.1 Ingrédients

- Légumes (carottes, betteraves, patates...)

2.34.2 Préparation

- Couper en tranches de 2mm le plus régulier possible.
- Répartir sur une plaque de cuisson.
- Mettre au four froid sur chaleur tournante a 150oC pendant 30-45min, retourner 2-3 fois.

Avertissement : Surveiller la cuisson a la fin, si trop cuit cela sera amer et mauvais.

- Saler et servir.

Idéal pour accompagner une soupe.

2.34.3 Source

https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_MILE180118_0003A-40-fr

2.35 Chou braisé au dashi

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 30 min

2.35.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/4	1	chou (carotte, panais, navet...)
1 dl	3 dl	dashi
1/2	2	gousses d'ail
1/4	1	oignon nouveau
1/2 cs	2 cs	miso blanc
1/2 cs	2 cs	sirop d'érable
1/4 cs	1 cs	sauce soja

2.35.2 Préparation

- Couper le chou en quarts.
- Emincer grossièrement l'ail et l'oignon.
- Faire griller le chou sur les deux faces plates dans une poêle bien chaude.
- Ajouter le dashi, l'oignon et l'ail, couvrir et faire braiser à feu moyen 20 à 30 minutes.
- Sortir le chou de la poêle.
- Ajouter dans la poêle le miso, le sirop d'érable et la sauce soja, réduire la sauce de moitié à feu vif.
- Dresser le chou dans un plat de service, verser la sauce bien chaude dessus.

2.35.3 Source

<https://qblog.qoqa.ch/fr/posts/5111>

2.36 Chou rouge classique

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 2h

2.36.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
		beurre
1/4	1	oignon
1/2	2	feuilles de laurier
1/2	2	clous de girofle
250 g	1 kg	chou rouge
1/4	1	pomme
1/4 cc	1 cc	sel
50 ml	200 ml	vin rouge
50 ml	200 ml	bouillon
1/2 cs	2 cs	vinaigre balsamique

2.36.2 Préparation

- Hacher le chou et l'oignon.
- Râper grossièrement la pomme.
- Faire fondre le beurre dans une casserole
- Faire suer l'oignon, les feuilles de laurier et les clous de girofle.
- Ajouter le chou et la pomme, étuver brièvement le tout et saler.
- Ajouter le vin et laisser réduire environ 1 minute.
- Compléter avec le bouillon et le vinaigre.
- Couvrir et laisser mijoter env. 2h à petit feu en remuant de temps en temps.

2.36.3 Source

<https://fooby.ch/fr/recettes/18407/chou-rouge>

2.37 Chou vietnamien

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15-20 min

2.37.1 Ingrédients

- 500 g chou (blanc, frisé, kale, mais PAS rouge)
- 2 gousses d'ail
- 5 mm gingembre (ou 1dl jus de gingembre)
- 1 branche de citronnelle
- 1 cs sauce soja (goûter et rajouter au besoin)
- poivre
- 1 cc sambal olek
- 2 cs beurre de cacahuètes

2.37.2 Préparation

- Couper le chou en fines lamelles.
- Peler et hacher finement l'ail, le gingembre et la citronnelle.
- Chauffer l'huile dans un wok/une grande poêle profonde.
- Mettre dans le wok le chou, l'ail, le gingembre (pas si en jus), la citronnelle.
- Cuire à feu vif 15 minutes.
- Ajouter le poivre, le jus de gingembre (si pas frais), la sauce soja, le beurre de cacahuètes, le sambal olek, mélanger et retirer du feu.
- Laisser 2 min à couvert.

2.38 Choucroute

- Préparation : 10 min
- Cuisson : entre 45 min et 1h30.

2.38.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
125 g	500 g	choucroute
0.25 dl	1 dl	bouillon
1/2	2	feuilles laurier
2	10	baies genièvre
		éventuellement clou girofle, graines de poivre
125 g	500 g	palette jambon fumé
		morceau lard fumé
1	4	saucisses de vienne
1-2	5-6	patates

2.38.2 Préparation

- Rincer le jambon et le lard pour qu'ils ne soient pas trop salés.
- Cuire d'abord le jambon fumé dans l'eau bouillante, s'il a besoin de plus de temps que la choucroute. Le temps de cuisson dépend de la taille, mais compter entre 30 min et 1h30 (se référer aux instructions sur l'emballage).
- Cuire la choucroute entre 45 min et 1h15 avec le bouillon, le laurier, le genièvre, et le lard et le jambon fumé par dessus.
- Cuire les patates à part, ou sur la choucroute, environ 30-40 minutes.

2.38.3 Source

Sylvana Berthod

2.39 Cinq pi

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.39.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes		Italiano
1 dl	4 dl	crème	Panna
1 cs	4 cs	purée/sauce tomates	Pomodori
1/4	1	gousse d'ail	
		sel	
		poivre	Peppe
15 g	60 g	fromage rape	Parmigiano
1/2 cs	2 cs	persil	Persil
60 g	250 g	tomates cerises	

2.39.2 Préparation

- Ecraser l'ail.
- Ciseler le persil.
- Couper les tomates en 4.
- Porter à ébullition la crème, la purée de tomates et l'ail.
- Baisser le feu et laisser mijoter environ 5 min.
- Assaisonner puis incorporer le fromage et le persil.
- Ajouter les tomates et laisser mijoter encore 5 min.

Servir avec environ 90 g de pâtes par personne.

2.39.3 Source

Fooby.

2.40 Cocktail danseuse divine

2.40.1 Ingrédients

Pour un cocktail (2dl) :

- 20 ml sirop de cassis
- 100 ml jus de mangue
- 50 ml jus de poire
- 20 ml jus de limette (citron vert)

2.41 Cocktail fruit des iles

2.41.1 Ingrédients

Pour un cocktail (1.5dl) :

- 20 ml jus de litchi
- 30 ml jus de kiwi
- 60 ml jus de maracuja (fruit de la passion)
- 40 ml jus de goyave

Selon le goût, on peut ajouter du malibu, de la passaia. . .

2.42 Confiture

- Préparation : 60 min
- Cuisson : 30 min

2.42.1 Ingrédients

- 1.5 kg fruits
- 750 g sucre
- 1 sachet de gélifiant 2 :1

2.42.2 Préparation

- Mettre 1 cm d'eau dans chaque bocal et les mettre 3-5 min au micro-ondes jusqu'à ce que l'eau bouille.
- Verser l'eau bouillante sur les couvercles.
- Mettre les fruits préparés dans une grande casserole avec le gélifiant et le sucre, faire cuire tout en remuant.
- Lorsque le mélange bout, passer au mixer.
- Cuire jusqu'à ce que la confiture épaississe.
- Pour contrôler que la confiture est prête : regarder sur la spatule en bois comment coule la confiture, elle doit ne pas tomber trop vite. Ou déposer un peu de confiture dans une petite assiette et vérifier qu'elle durcit en refroidissant.
- Répartir la confiture dans les bocaux, bien remplir les bocaux. Les fermer rapidement et les retourner un moment pour les laisser refroidir.

2.42.3 Conservation

- En principe 1 année, voire plus.

2.42.4 Quantités

2018

- Cerises : 1kg = 7 petits bocaux
- Fraises : 2kg = 11 bocaux
- Framboises : 1kg = 5 bocaux
- Prunes : 2.5kg
- Abricots : 1kg
- Poires : 2kg = 9 bocaux

2020

- Fraises : 3kg = 4 litres = 14 bocaux ; 2kg (???)
- Cerises : 1.1kg = 6 bocaux
- Poires : 2kg
- Abricots
- Framboises

2.43 Crackers aux graines de chia

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 1h15

2.43.1 Ingrédients

1 plaque, environ 36 pièces.

- 50 g graines de chia
- 30 g graines de courge
- 30 g graines de sésame
- 75 g farine d'épautre
- 75 g flocons d'avoine
- 30 g raisins secs
- 1/2 cc sel
- 2 cs huile de colza
- 2 cs miel
- 4 dl eau

2.43.2 Préparation

- Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude au moins 5min.
- Mettre de côté 1 cs de graine de chia, courge et sésame, dans un même récipient.
- Mélanger le reste des graines à la farine, aux flocons d'avoine et au sel.
- Ajouter l'huile et l'eau, mélanger.
- Laisser reposer 10-15 minutes.
- Préchauffer le four à 140-150°C.
- Verser la masse sur une plaque du four (sur du papier cuisson). Etaler de sorte à répartir la masse sur la plaque.
- Saupoudrer la préparation des graines mises de côté.
- Mettre dans le four environ 10-15 minutes.
- Couper en petits rectangles.
- Remettre environ 60 minutes dans le four. Les crackers doivent être sèches.
- Laisser refroidir.

2.44 Croissants au jambon

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.44.1 Ingrédients

- eau

À faire : croque-menu

2.44.2 Préparation

- Cuire

2.44.3 Source

2.45 Croquettes de chou-fleur

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 10 + 15 min

2.45.1 Ingrédients

- 2 oeufs
- 1 chou fleur
- 1 oignon
- 100 g parmesan râpé
- 60 g chapelure
- ciboulette
- herbes aromatiques
- sel
- poivre
- huile

Note : On peut aussi remplacer le chou-fleur par du chou, de la salade pain de sucre, de la chicorée. L'amertume de ces légumes ne ressort pas dans cette recette.

2.45.2 Préparation

- Cuire le chou fleur (environ 10 min, il doit être tendre quand on le pique avec une pointe de couteau), puis le réduire en purée.
- Peler et hacher l'oignon.
- Hacher la ciboulette.
- Tout mélanger sauf l'huile.
- Former des croquettes et les poser sur une plaque du four.
- Badigeonner d'huile.
- Cuire environ 15 min au four préchauffé à 180°C.

Servir avec du ketchup.

2.45.3 Source

750g.com

2.46 Crumble ananas

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.46.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1/8	1/4	ananas
15 g	30 g	beurre
30 g	60 g	speculoos
10 g	20 g	sucre
1/2	1	pincée de sel

2.46.2 Préparation

- Répartir l'ananas dans des petits ramequins.
- Réduire les speculoos en poudre
- Mélanger le beurre, les speculoos, le sucre, le sel avec les doigts.
- Recouvrir l'ananas.
- Cuire au four préchauffé à 180°C 10-15 min.
- Servir tiède.

2.47 Crumble aux tomates

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 25 min

2.47.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
4	16	tomates
25 g	100 g	parmesan râpé
25 g	100 g	beurre demi-sel
25 g	100 g	farine
13 g	50 g	chapelure
1/2	2	bouquets de basilic
1 cs	4 cs	huile d'olive
		sel
		poivre

2.47.2 Préparation

- Couper les tomates en petits dés.
- Faire revenir les tomates dans 2 cs d'huile d'olive, saler et poivrer.
- Les égoutter dans une passoire en tassant pour les assécher.
- Graisser un moule avec du beurre (env. 20 g).
- Préparer la pâte à crumble : mélanger avec les doigts le parmesan, la farine, la chapelure et le reste de beurre coupé en petits morceaux, pour former une pâte sablée.
- Laver le basilic, le sécher avec du papier ménage, le couper grossièrement dans un bol. Y ajouter 2 cs d'huile d'olive et passer le tout au mixer jusqu'à former un mélange bien homogène.
- Verser la chair de tomates dans le moule, la couvrir de la pâte au basilic puis parsemer avec la pâte à crumble pour les recouvrir complètement. Glisser le plat dans le four préchauffé à 160°C et laisser cuire 20 minutes.
- Dès que le dessus est croustillant, c'est prêt !

2.47.3 Variante rapide

- Couper les tomates en morceaux et les mettre dans un plat à gratin graissé.
- Préparer la pâte à crumble : mélanger avec les doigts le parmesan, la farine, la chapelure et le reste de beurre coupé en petits morceaux, pour former une pâte sablée.
- Laver le basilic, le sécher avec du papier ménage, le couper grossièrement dans un bol. Y ajouter 2 cs d'huile d'olive et passer le tout au mixer jusqu'à former un mélange bien homogène.

- Couvrir les tomates de la pâte au basilic puis parsemer avec la pâte à crumble pour les recouvrir complètement.
- Glisser le plat dans le four préchauffé à 180°C et laisser cuire 30 minutes.

2.48 Cuchaule

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 50 min

2.48.1 Ingrédients

- 500 g farine claire
- 2.5 dl lait
- 50 g beurre
- 2 cc sucre
- 1/2 cc sel
- 1 dose de safran en poudre
- 10 g levure
- 1 jaune d'oeuf

2.48.2 Préparation

- Délayer la levure dans le lait, ajouter le sucre et faire fondre.
- Mettre la farine dans un saladier.
- Ajouter le beurre coupé en morceaux, le lait et un peu de sel.
- Bien travailler la pâte.
- La laisser lever dans un endroit tempéré pendant 2h.
- Former un pain rond. Laisser lever un moment au frais.
- Badigeonner avec un oeuf.
- Cuisson : 20 min à froid dans un four à 150°, puis de monter la température à 190° pendant 30 minutes environ.
- Si la cuchaule brunit trop, il est possible de la recouvrir d'une feuille d'aluminium jusqu'à la fin de la cuisson.

2.48.3 Source

Cuisine et traditions au pays de Fribourg.

Note : Dans la recette originale, il y a 60 g de sucre (et non 2 cc).

2.49 Curry de patates douces

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.49.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
200 g	800 g	patates douces
1/2	2	oignons rouges
		curry
30 g	120 g	lentilles
20 g	60 g	pignons
75 g	300 g	jogurt
		origan

2.49.2 Préparation

- Peler les patates douces et les couper en cubes d'env. 2 cm.
- Peler les oignons et les couper en lanières.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une grande casserole.
- Faire revenir les oignons et les patates douces env. 5 minutes.
- Ajouter le curry, faire revenir un instant, saler, poivrer.
- Verser l'eau, porter à ébullition.
- Baisser le feu, laisser mijoter env. 10 min à couvert.
- Incorporer les lentilles, poursuivre la cuisson env. 8 min à découvert, rectifier l'assaisonnement.
- Faire griller les pignons à sec dans une poêle.
- Incorporer la moitié du jogurt au curry, dresser.
- Répartir dessus le reste du yogourt.
- Effeuille l'origan, parsemer avec les pignons grillés.

2.49.3 Source

https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_BBZI231015_0008A-40-fr

2.50 Curry rouge à la viande

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

2.50.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
150 g	600 g	viande de bœuf ou filets de poulet
150 g	600 g	courgettes
1/4	1	poivron rouge
1/4	1	gros oignon
1 cs	3-4 cs	pâte de curry rouge
125 ml	500 ml	lait de coco
1/2 cs	1-2 cs	sauce de poisson
1/2	2	tomates cerises
		basilic frais

2.50.2 Préparation

- Couper la viande en petits morceaux.
- Chauffer un wok ou une grand poêle, y mettre un peu d'huile et faire dorer la viande, puis la réserver.
- Éépiner le poivron, peler l'oignon et couper tous deux en morceaux de 1 cm.
- Faire revenir le lait de coco et 3 cs de pâte de curry dans le wok.
- Ajouter les légumes et laisser mijoter pendant environ 5 minutes.
- Ajouter la viande et laisser mijoter environ 2 min supplémentaires.
- Assaisonner avec la sauce de poisson.
- Pour un curry plus épicé, ajouter encore 1 cs de pâte de curry.
- Décorer avec les tomates cerises coupées en 2 et le basilic, et servir avec du riz.

2.51 Curry vert au poulet

- Préparation : XX min
- Cuisson : XX min

2.51.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
150 g	600 g	émincé de poulet
200 g	800 g	aubergine
1 cs	2-4 cs	pâte de curry vert
125 ml	500 ml	lait de coco
1/2 cs	1-2 cs	sauce de poisson
1/2	2	tomates cerises
		basilic frais

2.51.2 Préparation

- Chauffer un wok ou une grande poêle, y mettre un peu d'huile et faire dorer la viande, puis réserver.
- Couper les aubergines en dés.
- Faire revenir le lait de coco et 2 cs de pâte de curry.
- Ajouter les aubergines et laisser mijoter pendant environ 10 minutes.
- Ajouter la viande et laisser mijoter environ 2 minutes supplémentaires.
- Assaisonner avec la sauce de poisson.
- Pour un curry plus épicé, ajouter encore 1-2 cuillères à soupe de pâte de curry.
- Décorer avec les tomates cerises coupées en deux et le basilic, et servir avec du riz.

2.52 Emincé de poulet au curry (ou Curry de poulet)

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 20 min

2.52.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/4	1	gros oignon haché
100 g	600 g	émincé de poulet (ou blanc de poulet émincé)
1/2 cs	3 cs	farine
1/4 cc	1 cc	bouillon de légumes
1/4 dl	1 dl	eau pour diluer le bouillon
1/4 dl	1 dl	lait ou lait de coco
1/4 cc	2 cc	curry
1/2 cs	3 cs	demi-crème
40 g	250 g	ananas coupé en morceaux
10 g	50 g	raisins secs
10 g	50 g	noix de cajou

2.52.2 Préparation

- Chauffer une poêle, y faire griller les noix de cajou. Quand elles sont grillées, les mettre de côté.
- Mettre un peu d'huile dans la poêle et faire revenir la viande et l'oignon en remuant bien.
- Quand la viande est bien rôtie, saupoudrer avec la farine, bien mélanger et ajouter immédiatement le bouillon.
- Bien mélanger le tout et assaisonner avec du sel, un peu de poivre et le curry.
- Ajouter les raisins secs.
- Laisser mijoter environ 15 minutes à feu moyen. Au besoin, rajouter un petit peu d'eau.
- Ajouter la crème et laisser encore 5 minutes sur le feu.
- Ajouter l'ananas et les noix de cajou.

2.53 Emincé de poulet au potiron et au speculoos

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 60 min

2.53.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
150g	600g	émincés ou filets ou blancs de poulet sans peau
50g	200g	speculoos
1/4	1	oeuf
1	4	oignons rouges
100g	400g	potiron (chaire)

2.53.2 Préparation

- Découper le potiron en petits morceaux(env. 1-2cm) et les disposer dans le plat.
- Eplucher les oignons et les couper en quartier (même s'ils sont petits). Les démonter et les disposer dans le plat.
- Mixer les speculoos jusqu'à obtention d'une fine chapelure, verser dans une assiette.
- Battre l'oeuf dans une assiette.
- Couper le poulet en petits morceaux.
- Passer chaque morceau de poulet dans l'oeuf puis dans les speculoos.
- Disposer les morceaux dans un plat a gratin.
- Assaisonner et mouiller avec 1dl d'eau.
- Cuire au four préchauffé a 200oC environ 45-60min.

2.53.3 Source

Speculoos, recettes salées et sucrées, Editions Arthemis, 2011, p. 6

2.54 Epices a guacamole

- Préparation : 5 min

2.54.1 Ingrédients

Pour 2 avocats.

- 1/2 cc sel
- 1/2 cc muscade en poudre
- 1 cc cumin
- 1 cc persil séché
- 1 cc coriandre en poudre
- 1 cc ail en poudre
- 1 cc paprika ou piment de Cayenne en poudre

2.54.2 Source

- https://www.marmiton.org/recettes/recette_melange-d-epices-pour-guacamole_336462.aspx
- <https://ileauxepices.com/blog/2019/04/11/recette-epices-guacamole-maison/wpid17732/>

2.55 Escargots cannelle

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 30 min

2.55.1 Ingrédients

- 230g pâte feuilletée (ronde 32cm)
- 350g amandes/noisettes moulues
- 15g cannelle
- 150g raisins secs
- 2.5 dl jus de pomme

2.55.2 Préparation

- Mélanger tous les ingrédients sauf la pâte dans un saladier.
- Couper la pâte en bande de 1cm de large et 10-15cm de long.
- Étaler la farce sur la pâte.
- Rouler les escargots et les poser à plat.
- Cuire au four préchauffé à 180°C chaleur tournante pendant 20-30 min.

2.55.3 Remarques

(Dernier essai : 50min chaleur voûte+sol, trop cuits.)

2.55.4 Source

Invention familiale

2.56 Falafels a la betterave

- Préparation : 90 min
- Cuisson : 45 min

2.56.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
125g	500g	betteraves
1	4	gousses d'ail
125g	500g	pois chiches humides
1/2 cc	2 cc	cumin

2.56.2 Préparation

- Cuire la betterave.
- Mixer tous les ingrédients.
- Former des boules de la taille d'une balle de golf, les aplatir un peu, et les répartir sur une plaque de cuisson.
- Cuire au four préchauffé a 200oC pendant 35-45min.
- Servir avec la *Sauce tahini-jogurt*.

2.56.3 Source

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM2019_CHDO_18/falafels-a-la-betterave-et-sauce-tahini

2.57 Fenouil braisé au miel et aux agrumes

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 20 min

2.57.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	fenouils
1/4	1	orange
1/4	1	citron
1 cs	4 cs	miel

On peut aussi remplacer les agrumes par du jus de fruits.

2.57.2 Préparation

- Presser les agrumes pour obtenir 1.5 dl de jus.
- Oter les tiges des fenouils et les couper en fines tranches. S'ils sont gros, on peut couper les tranches en plusieurs morceaux.
- Faire dorer les fenouils à feu vif dans une grande poêle avec de l'huile (ou du beurre).
- Saler et poivrer.
- Arroser avec le miel et le jus des fruits, couvrir et laisser mijoter 10min à feu doux en remuant de temps en temps.
- Quand ils sont tendres, les mettre de côté et faire réduire la sauce à feu vif jusqu'à ce qu'elle devienne légèrement sirupeuse.
- Remettre les fenouils dans la sauce et laisser mijoter encore 1min.

Peut être servi avec de la volaille, du poisson, des scampis.

2.57.3 Source

Irresistibles légumes p. 114

2.58 Filet mignon de porc aux oranges et fenouil

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.58.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
200 g	800 g	filet mignon de porc
1	4	oranges
1/4 botte	1 botte	oignons nouveaux
		graines de cardamome
1	4	fenouil

2.58.2 Préparation

- Couper la viande en médaillons.
- Faire fondre un peu de beurre dans une sauteuse.
- Y faire dorer les médaillons de porc des deux côtés.
- Pendant ce temps, peler les oignons et les couper grossièrement.
- Râper finement le zeste de deux oranges puis les presser.
- Peler à vif les deux autres et détacher précautionneusement les quartiers.
- Lorsque les médaillons sont bien dorés, ajouter les zestes, le jus d'orange, les oignons, la cardamome.
- Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- Ajouter les quartiers d'orange et poursuivre la cuisson 5 minutes à couvert.
- Couper les bulbes de fenouil dans le sens de l'épaisseur après avoir enlevé l'écorce la plus dure.
- Mettre un peu d'huile d'olive dans le fond d'une sauteuse et laisser cuire en couvrant bien pendant environ 30 minutes et en les retournant à mi-cuisson.

2.58.3 Source

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/312141-filet-mignon-de-porc-aux-oranges-et-au-fenouil>

2.59 Filet mignon en croûte

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 40 min

2.59.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
20 g	80 g	champignons secs (cornes d'abondance, bolets, morilles)
100 g	400 g	filet mignon de porc
100 g	300 g	pâte feuilletée
2 cs	8 cs	moutarde (mélange normale et gros grains)
50 g	200 g	lard à cuire
1/2 cs	2 cs	sel
1/2 cs	2 cs	herbes aromatiques

2.59.2 Préparation

- Faire tremper les champignons dans de l'eau tiède.
- Chauffer une grande poêle, y mettre un peu d'huile et dorer la viande sur toutes ses faces.
- Étendre la pâte sur un peu de farine en un rectangle plus long de 20cm que le filet mignon, d'environ 30cm de large.
- Badigeonner de moutarde, y déposer les tranches de lard dans le sens de la hauteur.
- Poser le filet mignon, saupoudrer avec le sel, assaisonner et répartir les champignons égouttés.
- Fermer la pâte, replier les deux bouts. Si nécessaire, coller avec de la moutarde.
- Mettre au four préchauffé à 200°C pendant environ 40 minutes.

2.59.3 Suggestion

Pour que la viande ne soit pas trop sèche en bouche, on peut accompagner avec une sauce moutarde.

2.60 Flammekueche (tarte flambee)

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.60.1 Ingrédients

1 tarte	4 tartes	
1	4	fonds de tarte ou <i>Pâte à flam au levain</i>
50 ml	200 ml	creme fraiche
25 g	100 g	sere
1	4	oignons
		lardons fins
		garniture (par ex. champignons, gruyere...)
		noix de muscade
1/4	1	jaune d'oeuf (pas obligatoire)

2.60.2 Préparation

- Melanger la creme, le sere, l'oeuf et assaisonner.
- Hacher l'oignon.
- Etaler le melange sur un fond de tarte jusqu'a 2-3mm du bord (ca ne coulera pas pendant la cuisson).
- Ajouter les lardons, les oignons et la garniture.
- Cuire environ 5-10min dans le four préchauffé a 280oC, la tarte doit commencer a brunir.

Variante

- saumon, champignons...
- Sucre : pommes-cannelle, poires-caramel, banane-chocolat...

2.61 Fondue moitié-moitié

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 5 min

2.61.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
200 g	800 g	fromage à fondue (vacherin fribourgeois, gruyère)
1/2	2	gousses d'ail
0.6 dl	2.4 dl	vin blanc
1/2 cc	1 cs	maïzena
1/4 lbs	1 lbs	pain

2.61.2 Préparation

- Couper l'ail en 2 et frotter le caquelon avec, puis le presser dans le caquelon.
- Chauffer le caquelon jusqu'à ce que l'ail frémisses et ajouter le vin blanc.
- Cuire jusqu'à ébullition.
- Ajouter peu à peu le fromage tout en remuant (en 8).

Si la fondue est trop épaisse, ajouter un peu de vin ou d'eau tiède.

2.61.3 Source

Laiterie de Belfaux

2.61.4 Variantes

Fondue aux bolets

Ajouter des bolets séchés réhumidifiés dans la fondue en même temps que le fromage.

Fondue aux tomates

Diminuer la quantité (ou supprimer) de vin et ajouter un bocal de sauce tomate à la place, épicer selon le goût. Servir avec des pommes de terre plutôt que du pain.

Fondue a la courge

Avec 2 potimarrons (pour 4 personnes) en plus que les ingrédients ci-dessus :

- Découper le couvercle de chacune des courges.
- Gratter les graines et les fibres avec une cuillère.
- Les poser sur une plaque de cuisson avec les couvercles.
- Cuire environ 1h au four a 180oC chaleur tournante.
- Verser un peu de fondue dans la courge et mettre sur la table. (Pas tout d'un coup car le fromage va vite refroidir.)
- Tremper le pain en frottant la courge pour en mélanger la chaire avec le fromage.

Source : <https://fooby.ch/fr/recettes/13910/fondue-a-la-courge.html>

Fondue pure vacherin

Pour une personne :

- 200g vacherin
- 0.6 dl eau
- poivre

Avertissement : Ne pas trop chauffer la fondue, sinon elle va se separer en un bloc de fromage et un liquide. Si cela arrive, il ne sera plus possible d'obtenir la consistance cremeuse typique d'une fondue au vacherin.

Variante technique

- Verser l'eau dans le caquelon et chauffer a feu doux.
- Ajouter le fromage et fondre a feu très doux en remuant continuellement avec une spatule pendant 20-30min.
- Des que la consistance de la fondue est crémeuse, placer le caquelon sur un réchaud a feu doux, poivrer.

Bien remuer a chaque bouchée.

Avertissement : Maintenir le rechaud a basse temperature. La temperature du melange ne doit pas dépasser 50oC.

- Si la fondue est trop épaisse, augmenter la flamme du réchaud et ajouter un peu d'eau tiède en remuant énergiquement.
- Si la fondue est trop liquide, augmenter la flamme du réchaud, rajouter un peu de maïzena délayée dans un peu d'eau, voire un peu de fromage, et remuer énergiquement.

Variante facile

- Mettre le mélange a fondue dans un caquelon avec l'eau.
- Mettre au four (froid).
- Allumer le four sur 100oC.
- Après 5min, bien remuer la fondue avec une spatule en bois et remettre au four a 50oC.
- Répéter 2-5 fois selon la quantité jusqu'à obtention d'une crème onctueuse.

Si la fondue est trop épaisse, chauffer encore un peu et bien remuer, éventuellement ajouter un peu d'eau tiède.

Source

Laiterie de Belfaux.

2.62 Galette des rois normande

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 30 min

2.62.1 Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- 6 bonnes poires
- 125g amandes moulues
- 125g beurre
- 50g sucre (miel, raisinée...)
- 1 oeuf

Pour accentuer le gout d'amande, on peut encore ajouter 10ml arôme d'amande amère.

2.62.2 Préparation

- Mettre de cote un peu de jaune d'oeuf pour la badigeonnage final.
- Pétrir le beurre avec le sucre.
- Ajouter l'oeuf, les amandes, l'arôme d'amande amère et la farine.
- Couper les poires en fines lamelles.
- Etaler une pâte et y repartir la crème d'amandes.
- Ajouter la fève (ou une amande...).
- Recouvrir de poires.
- Mouiller les bords de la pâte et couvrir avec la 2e pâte, souder les bords.
- Cuire au four préchauffé a 200oC chaleur tournante pendant 30-40min.

Note : Sans poires, cela sera aussi surement tres bon avec des pommes.

2.62.3 Source

https://www.marmiton.org/recettes/recette_galette-des-rois-a-la-normande_34447.aspx

2.63 Galettes de légumes

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 30 min

2.63.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/4	1	gousse d'ail
1	4	oignon
100 g	400 g	chutes de légumes (fanés, feuilles de chou-fleur)
1 dl	4 dl	lait
		bouillon
62 g	250 g	flocons d'avoine ou de seigle
1/2	2	oeufs
1/2 cs	2 cs	farine
80 g	400 g	jogurt
		herbes (persil, ciboulette, thym, romarin...)

Note : On peut aussi utiliser comme légumes de la salade pain de sucre, de la chicorée. L'amer-tume de ces légumes ne ressort pas dans cette recette.

2.63.2 Préparation

- Mixer grossièrement ou hacher les légumes.
- Les faire revenir dans une poêle avec du beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter le lait avec du bouillon et faire bouillir.
- Verser sur les flocons d'avoine et laisser reposer 10min a couvert.
- Ajouter les oeufs, la farine et un peu des herbes, assaisonner.
- Former des galettes de 3-4cm de long, 2-3cm de large et 1-2cm de haut, les disposer sur une plaque du four.
- Cuire dans le four préchauffé a 200oC pendant environ 30min. Pour tester la cuisson, les galettes doivent se détacher du papier.
- Servir avec le jogurt mélanger avec les herbes et un peu d'assaisonnement. On peut aussi accompagner d'un fromage frais.

2.63.3 Source

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM2021_DIVE_01/galettes-de-legumes-et-sere-aux-her

2.64 Gâteau a la courge

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.64.1 Ingrédients

Pour une grande plaque.

- 1 grande pate feuilletée
- 600g de courge
- 1-1.5 dl demi-creme
- 50g sucre (vanille)
- 60g amandes/noisettes moulues
- zestes et jus d'un citron
- cannelle
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel

2.64.2 Préparation

- Cuire la courge puis la mixer.
- Dans la casserole, ajouter tous les autres ingrédients et mélanger/mixer.
- Verser sur la pâte.
- Cuire environ 25-30min au four préchauffé à 200°C.

2.64.3 Variante

Version salée : lardons, graines de courge, noix...

2.65 Gâteau aux amandes

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 40 min

2.65.1 Ingrédients

- une pâte feuilletée
- de la confiture (abricots)
- 250g amandes moulues
- 200g sucre
- 2 oeufs
- zestes et jus d'un citron
- 50g beurre
- 10 gouttes d'amandes amères
- 1-1.5 dl lait

2.65.2 Préparation

- Etaler la pâte feuilletée sur une plaque et la piquer.
- Mélanger le reste des ingrédients et répartir sur la pâte.
- Cuire 30-40min au four à 180°C.

2.66 Gâteau du Vully

- Préparation : ??? min
- Cuisson : 30 min

2.66.1 Ingrédients

Pâte

- 400g farine
- 1 cs sucre
- 1 pincée de sel
- 40g beurre
- 2.5 dl lait
- 10-15g levure
- 1 blanc d'oeuf

Garniture

- 1 jaune d'oeuf
- 2.5 dl double-crème
- cannelle
- sucre brun
- beurre

2.66.2 Préparation

- Pétrir la pâte et laisser lever environ 1h.
- Etendre et laisser reposer.
- Mélanger la garniture et l'étaler sur la pâte.
- Cuire 20-30min au four à 200-220°C.

2.67 Gâteau noix de coco

- Préparation : 3h
- Cuisson : 60 min

2.67.1 Ingrédients

(environ 8 personnes)

- 4 oeufs
- 130 g sucre
- 125 g beurre
- 100 g noix de coco râpée
- 100 g farine
- 5 dl lait
- caramel
- copeaux de noix de coco

À faire : Essayer en remplaçant le lait par du lait de coco

2.67.2 Préparation

- Séparez les blancs et les jaunes d'oeuf.
- Battre les blancs en neige ferme.
- Dans un grand saladier, fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter un à un en fouettant entre chaque ajout :
 - le beurre fondu
 - la noix de coco râpée
 - le 1 pincée de sel
 - le lait
- Incorporez les blancs en neige.
- Versez le tout dans un moule de 22cm.
- Cuire au four préchauffé à 150°C pendant 50 minutes.
- A la fin de la cuisson, le centre du gâteau doit être très légèrement tremblotant.
- Laisser refroidir et placer 2 heures au frigo pour qu'il fige bien.
- Démouler le gâteau et le retourner sur le plat de service.
- Décorer avec des copeaux de noix de coco et du caramel.

2.67.3 Source

<https://www.iletaitunefoislapatisserie.com/2023/04/gateau-magique-la-noix-de-coco.html?m=1>

2.68 Gâteaux (petits) chocolat-amandes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.68.1 Ingrédients

Pour 8 petits moules (env. 1dl) :

- 100g beurre (ou courgettes)
- 200g chocolat cremant
- 6 cs sucre
- 4 cs demi-creme
- 100g amandes moulues
- un peu d'amandes batonnets
- 2 oeufs

2.68.2 Préparation

- Faire fondre le chocolat avec 2cs sucre.
- Ajouter le beurre fondu, la creme, les amandes moulues et les jaunes d'oeuf.
- Melanger et laisser refroidir.
- Battre les blancs d'oeuf ferme.
- Ajouter 4 cs sucre.
- Ajouter les blancs battus au reste.
- Graisser le fond des moules.
- Verser la preparation.
- Decorer avec les batonnets d'amandes.
- Cuire environ 20min en bas du four prechauffe (180???)

2.68.3 Source

Fabbrikk (Karl Gassenschau 2015)

2.69 Gaufres liégeoises au levain

- Préparation : 30 min
- Repos : 8-12h
- Cuisson : 30 min

2.69.1 Ingrédients

Pour une quinzaine de gaufres :

- 250g farine
- 125g levain
- 75g beurre
- 5g sel
- 50-100ml eau (ou jus de pomme)
- 1 oeuf (si pas d'oeuf, augmenter le liquide)

On peut ensuite ajouter dans la pâte au choix :

- 4 pommes finement râpées
- 150g de fromage coupé en petit dés, éventuellement herbes aromatiques, curry, jambon, brocoli. . .
- 100g sucre grêle

2.69.2 Préparation

Note : Essayer de monter les blancs en neige ?

- Verser tous les ingrédients sauf le sucre grêle dans un saladier et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène et élastique.
- Laisser pousser environ 8-12h sous un linge humide.
- Ajouter le sucre grêle, bien mélanger.
- Former des petites boules de la quantité désirée et laisser pousser 15-30min
- Gouffrer.

2.69.3 Source

- <https://unflodebonneschoses.fr/gaufres-liegeoises-au-levain/>
- <http://www.lacuisinedebernard.com/2016/09/gaufres-liegeoises.html>
- <https://www.cuisineaz.com/recettes/gaufres-au-fromage-72784.aspx>

2.70 Genoise

- Préparation : 28 min
- Cuisson : 12 min

2.70.1 Ingrédients

- 1dl lait
- 70g beurre
- 100g farine
- 6 oeufs
- 80g sucre
- 1 citron (zeste)

2.70.2 Préparation

- Bouillir le lait avec le beurre.
- Retirer du feu et ajouter la farine.
- Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse qui se décolle des bords, puis mettre dans le robot.
- Ajouter progressivement le zeste, 2 oeufs et les 4 jaunes d'oeuf.
- Monter les 4 blancs d'oeuf restant en neige.
- Ajouter progressivement le sucre.
- Ajouter délicatement la neige à la pâte.
- Verser sur une plaque de cuisson et lisser à 1cm d'épaisseur.
- Cuire 12min dans le four préchauffé à 180°C.

2.70.3 Source

<https://www.hervecuisine.com/recette/recette-buche-de-noel-crumble-aux-pommes/#ebook>

2.71 Glace au citron à la cardamome

- Préparation : ?? min
- Cuisson : ?? min

2.71.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/6 cs	1 cs	gousses de cardamome
2/3	4	jaunes d'oeuf
20 g	115 g	sucre
1/3 cc	2 cc	maïzena
1/2	3	citrons
50 ml	300 ml	lait
50 ml	300 ml	crème

2.71.2 Préparation

- Mettre les gousses de cardamome dans un mortier et les piler pour faire éclater les graines.
- Mettre dans un saladier les jaunes d'œufs, le sucre, la maïzena, les zestes et le jus des citrons. Ajouter les graines et bien fouetter.
- Porter le lait à ébullition dans une casserole à fond épais puis le verser dans le saladier en remuant bien.
- Remettre le mélange à chauffer très doucement jusqu'à ce qu'il ait épaissi.
- Verser cette crème anglaise dans un saladier, couvrir avec un papier sulfurisé et laisser refroidir. Faire bien réfrigérer.
- Fouetter la crème légèrement et incorporer la crème anglaise.
- Verser dans un bac à glace et faire congeler 3 à 4 heures en brassant 2 fois.
- Placer au réfrigérateur 30 minutes avant de servir dans des verres.

2.72 Glace sorbet au gingembre et au kiwi

- Préparation : ?? min
- Cuisson : ?? min

2.72.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
25 g	150 g	gingembre frais
20 g	115 g	sucre
50 ml	300 ml	eau
1	5	kiwis

2.72.2 Préparation

- Éplucher et râper finement le gingembre.
- Mettre le sucre et l'eau dans une casserole et chauffer doucement jusqu'à ce que le sucre ait fondu. Ajouter le gingembre, faire cuire une minute puis laisser refroidir, filtrer et réfrigérer.
- Éplucher les kiwis et mixer pour obtenir une consistance lisse. Ajouter au sirop et bien mélanger.
- Verser le mélange dans un bac à glace et faire congeler 3 à 4 heures en brassant 2 fois.
- Conserver au congélateur jusqu'au moment de servir.

2.73 Glace sorbet noix de coco et citron vert

- Préparation : ?? min
- Cuisson : ?? min

2.73.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
38 ml	150 ml	eau
30 g	115 g	sucre
1/2	2	citrons verts
100 ml	400 ml	lait de coco

2.73.2 Préparation

- Dans une petite casserole, verser l'eau et le sucre.
- Porter à ébullition en remuant sans cesse, jusqu'à ce que le sucre ait fondu.
- Ôter la casserole du feu et laisser refroidir, puis faire réfrigérer.
- Râper finement les citrons verts en ne prélevant que la partie supérieure du zeste.
- Presser les citrons et ajouter le jus et le zeste au sirop.
- Ajouter le lait de coco.
- Verser le tout dans un récipient (boîte à glace) et faire congeler 4 à 5h jusqu'à ce que le sorbet soit ferme.
- Brasser 2 ou 3 fois à la fourchette pour réduire les cristaux. Cette étape peut être faite à l'aide d'une sorbetière.

2.74 Glareyarde / viande séchée

- Préparation : 10 min

2.74.1 Ingrédients

- viande
- sel
- bouillon en poudre
- herbes : persil, marjolaine, origan, ciboulette, italiennes, de Provence...
- épices : noix de muscade, clous de girofle

2.74.2 Préparation

- Découper la viande en gros morceaux, de sorte que lors de la découpe finale, chaque cube ait de l'assaisonnement sur au moins 4 côtes.
- Dans un bol, mélanger l'assaisonnement en comptant que le sel et le bouillon ensemble fasse environ 20g par kg de viande.
- Badigeonner la viande sur tous les cotes.
- Mettre au frigo dans un récipients fermé.
- Laisser reposer une semaine en enlevant le jus chaque jour.
- Découper au format désiré pour le service.

2.74.3 Source

Famille

2.75 Gnocchi carottes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.75.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
100g	600g	gnocchi
1	6	grosses carottes
3mm	18mm	gingembre

2.75.2 Préparation

- Raper ou hacher finement le gingembre.
- Raper ou couper les carottes en fines rondelles.
- Faire griller dans une poêle.
- Après 5-10min, ajouter les gnocchi.
- Laisser cuire à feu vif jusqu'à ce que les gnocchis soient bien grillés.

2.76 Granola

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 30 min

2.76.1 Ingrédients

- 400 g de flocons d'avoine et de seigle
- 100 g de graines de tournesol
- 200-300 g de noisettes, noix, noix de pécan, noix de cajou, amandes
- 2 pincées de sel
- 4 cc de cannelle
- 2 cs d'huile de colza

Selon l'envie, on peut encore ajouter :

- 2 cc de poudre de vanille
- 75 g copeaux de noix de coco
- 6 cs de liquide sucré : miel, raisinée/vin cuit, confiture
- poudre de gingembre, cardamome...

2.76.2 Préparation

- Préchauffez le four à 160°C (chaleur tournante). Moins chaud ne va pas torréfier.
- Hacher les noix
- Bien mélanger tous les ingrédients.
- Étaler sur 2 plaques chemisées de papier sulfurisé.
- Dorer 25-30 min au milieu du four en remuant toutes les 10 min.
- Sortir du four, laisser refroidir.

On peut aussi ajouter après la cuisson des abricots secs hachés, raisins secs.

Conserver dans un récipient hermétique dans un endroit sec. Se conserve environ 1 mois.

2.76.3 Source

Swissmilk et Fooby

2.77 Gratin al Vialone

- Préparation : ?? min
- Cuisson : 10 min

2.77.1 Ingrédients

1 personne	2-3 personnes	
70 g	200 g	riz
1/2	1	petit oignon ou échalotte
1/2 cs	1 cs	curry
1 dl	2.5 dl	vin blanc
2 dl	5 dl	bouillon
50 g	150 g	crevettes
30 g	100 g	fonds d'artichauts (une petite boîte)
3 cs	7 cs	sbrinz râpé
60 g	180 g	crème demi-aigre

2.77.2 Préparation

- Chauffer un peu d'huile dans une casserole, ajouter le riz, le petit oignon rapé fin et le curry.
- Étuver jusqu'à ce que le riz soit translucide.
- Mouiller le vin blanc, faire revenir un instant.
- Ajouter le bouillon, laisser cuire le riz sans couvrir, en veillant à ce qu'il ne se dessèche pas (15-20 minutes).
- Incorporer délicatement au risotto les crevettes, les artichauts découpés en petits dés, 5 cuillères à soupe de sbrinz, la crème et l'assaisonnement, verser le tout dans un plat à gratin graissé.
- Semer sur la préparation le sbrinz restant et des noisettes de margarine.
- Gratiner 10 minutes au milieu du four préalablement chauffé à 250°C.

2.78 Gratin dauphinois

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 60 min

2.78.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
330 g	2 kg	pommes de terre
1/4	1	gros oignon
1/4	1	gousse d'ail
15 g	100 g	fromage râpé
1/2 dl	3 dl	eau
1/4 cc	1 cc	bouillon
1/3 dl	2 dl	demi-crème
		herbes aromatiques

2.78.2 Préparation

- Peler les pommes de terre et l'oignon, puis les râper en rondelles de 1mm.
- Peler l'ail et le hacher.
- Dans un grand plat à gratin (tiens donc !) graissé avec l'huile, répartir les ingrédients en couche selon l'ordre suivant :
 - Pommes de terre
 - Herbes aromatiques
 - 1cc ail
 - 2cs fromage
 - Rondelles d'oignons
- Terminer avec une couche de pommes de terre.
- Verser le bouillon préalablement dilué dans l'eau chaude, saupoudrer de condiments et de fromage, puis couvrir de papier d'aluminium.
- Mettre au four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes.
- Ôter le papier d'alu, verser la crème et cuire encore 30 minutes.

2.79 Gratin de cèleri branche

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.79.1 Ingrédients

- Cèleri branche
- Crème
- Fromage râpé

2.79.2 Préparation

- Couper le cèleri branche en petits morceaux (2-5mm), sans les feuilles.
- Cuire 10min dans l'eau bouillante salée.
- Disposer dans un plat a gratin.
- Ajouter un peu de crème et une bonne couche de fromage râpé.
- Gratiner au four (avec le grill).

2.80 Gratin de chou-fleur et pommes de terre

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.80.1 Ingrédients

- chou-fleur
- pommes de terre
- bechamel
- lardons
- fromage

2.80.2 Préparation

- Cuire les légumes al dente.
- Mettre dans un plat à gratin avec les lardons.
- Couvrir de béchamel puis de fromage.
- Enfourner.

2.81 Gratin de patates douces

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 45 min

2.81.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	oignons
1/2	2	gousses d'ail
250 g	1 kg	patates douces
50 g	200 g	lard cru
50 ml	2 dl	lait
25 g	100 g	Sbrinz râpé
25 g	100 g	noix de pécan

2.81.2 Préparation

- Peler l'oignon et le couper en petits quartiers.
- Peler l'ail et le couper en fines lamelles.
- Répartir dans un plat a gratin graissé.
- Peler les patates douces et les couper en tranches d'env. 2mm (à la mandoline).
- Disposer dans le plat en alternant avec des tranches de lard.
- Mélanger le lait avec un peu de sel et de poivre puis verser sur le gratin.
- Parsemer de Sbrinz.
- Cuire au four préchauffé a 220oC environ 45min.
- 2-3min avant la fin, parsemer de noix.

2.81.3 Source

<https://www.bettybossi.ch/fr/recettes/recette/gratin-de-patates-douces-10006840/>

2.82 Gratin de pâtes

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.82.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
80 g	500 g	pâtes
1/3	2	bocaux de sauce tomates
		lardons
		jambon
		demi-crème
		fromage râpé

2.82.2 Préparation

- Cuire les pâtes (dans plusieurs casseroles si nécessaire)
- Tout mettre dans un plat à gratin.
- Environ 30min au four à 200°C.

2.83 Gratin polenta carottes curry

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 55 min

2.83.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
2	8	carottes
1/2	2	oignons
30 g	120 g	polenta
2 dl	8 dl	eau
1 cs	4 cs	curry

2.83.2 Préparation

- Beurrer un plat a gratin.
- Couper les carottes en rondelles et répartir dans le plat.
- Emincer l'oignon et répartir dans le plat.
- Ajouter le curry, sel et poivre, bien mélanger.
- Arroser avec la polenta.
- Arroser avec l'eau.
- Couvrir de parmesan râpé.
- Cuire dans le four préchauffé à 180°C environ 50-60min. Au besoin, rajouter un peu d'eau.

2.83.3 Source

<https://commentjaichangedevie.fr/gratin-de-carottes-et-polenta-au-curry/>

2.84 Gratin valaisan

- Préparation : ?? min
- Cuisson : 45 min

2.84.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
75 g	300 g	pain bis
1/2 dl	2 dl	Fendant
100 g	400 g	tomates
		herbes aromatiques
100 g	400 g	fromage à raclette
1/2 dl	2.5 dl	demi-crème
1	3	œufs

2.84.2 Préparation

- Couper en tranches le pain et les tomates, ainsi que la moitié du fromage en épaisseur d'environ 1/2cm, râper grossièrement l'autre moitié.
- Disposer environ la moitié du pain dans un plat à gratin graissé, l'arroser d'environ 1/2dl de vin.
- Répartir la moitié des tomates sur le pain.
- Saupoudrer les tomates de l'assaisonnement (y compris sel poivre).
- Répartir le fromage coupé sur les tomates.
- Répartir le reste du pain, arroser de 1/2dl de vin et répartir le reste des tomates.
- Parsemer du fromage râpé.
- Pour la liaison, mélanger au fouet le vin restant, la crème, les œufs, 1/4 cc de sel, un peu de poivre et une pointe de couteau de poivre de Cayenne.
- Verser dans la plat et faire cuire 40-45 minutes au milieu du four préchauffé à 200°C.

2.85 Guacamole

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.85.1 Ingrédients

- 2-3 avocats assez murs
- 1/2 jus de citron
- *Épices a guacamole*

2.85.2 Préparation

- Peler et dénoyauter les avocats.
- Les arroser de jus de citron.
- Les écraser a la fourchette.
- Ajouter les épices et mélanger.

2.85.3 Variante

On peut remplacer les avocats (très gourmands en eau pour leur production) par du brocoli très bien cuit. Le passer sous l'eau froide après cuisson pour garder une belle couleur verte.

C l'idée (Jamy) <https://www.youtube.com/watch?v=uZ672Qj4SsU>

2.86 Hachis parmentier

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 30 min

2.86.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
80 g	500 g	<i>Viande hachée</i>
150 g	1 kg	purée de pommes de terre
10 g	50 g	fromage râpé
		beurre

2.86.2 Préparation

- Préparer la purée de pommes de terre et la viande hachée.
- Dans un grand plat à gratin, répartir la viande hachée et recouvrir avec la purée de pommes de terre.
- Saupoudrer avec le fromage et répartir une dizaine de flocons de beurre.
- Mettre dans le four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes.

2.87 Involtini

- Préparation : 60 min

2.87.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1	4	aubergines
1/4	1	bocal de tomates séchées a l'huile
38g	150g	ricotta
25g	100g	pignons
1 cs	4 cs	marjolaine

2.87.2 Préparation

- Couper les aubergines dans la longueur en tranches de 5mm.
- Repartir sur une plaque de cuisson et badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer.
- Cuire dans le four préchauffé a 200oC pendant 10min.
- Mettre la ricotta dans un saladier.
- Griller les pignons a la poêle et ajouter dans le saladier.
- Hacher la marjolaine et ajouter dans le saladier.
- Couper les tomates en fines lamelles et ajouter dans le saladier.
- Bien mélanger la farce.

Pour le service, on peut laisser les gens faire eux-mêmes leurs involtini en servant les tranches d'aubergines et la farce a part. Arroser de crème de balsamique.

2.87.3 Source

Betty bossi

2.88 Jambon au Madère

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20 min

2.88.1 Ingrédients

1 per- sonne	6 per- sonnes	
4-5	25-30	tranches de jambon d'épaisseur env. 3Mm (pas du tout fin bon marché)
1/2 dl	3 dl	tomates pelées concassées
1/2 cs	2 cs	concentré de tomates
1/2 dl	3 dl	demi-crème
1/4 dl	1 dl	Madère (ou Porto), ou plus selon le goût
1/2 cc	2 cc	poivre

2.88.2 Préparation

- Rouler les tranches de jambon et les disposer dans un plat à gratin.
- Dans un pot, mélanger le concentré de tomates avec les tomates, la crème et le Madère, puis assaisonner (ne pas saler, le jambon donnera du sel).
- Verser sur le jambon.
- Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 15-20 minutes.

2.89 Lait à la pomme

- Préparation : 10 min

2.89.1 Ingrédients

- 1.5 dl lait
- 1 dl jus de pomme
- 1 cc cannelle en poudre
- 1 cc miel

2.89.2 Préparation

- Tout mélanger :-)

2.90 Lapin au four

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 60 min

2.90.1 Ingrédients

- 1 lapin
- romarin
- ail
- vin blanc

2.90.2 Préparation

- Epicer le lapin avec sel, poivre, etc
- Mettre dans un plat a gratin
- Ajouter un peu d'huile d'olive et melanger
- Ajouter du romarin et des gousses d'ail
- Mettre environ 1h au four a 180oC, melanger de temps en temps et arroser de vin blanc.

2.91 Lasagnes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.91.1 Farce

Ingrédients

- 1kg viande hachee
- 2 oignons
- 2kg tomates
- 10 carottes
- 2 gousses d'ail
- 5 dl vin rouge
- sel
- poivre

Préparation

- Peler et hacher les oignons.
- Peler et presse l'ail.
- Couper les tomates en petits morceaux.
- Dans une poele, faire griller la viande.
- Ajouter les oignons et l'ail.
- Ajouter le vin rouge.
- Ajouter les tomates.
- Assaisonner et laisser mijoter.

2.91.2 Bechamel

Ingrédients

- 1 l lait
- sel
- poivre
- beurre
- farine
- noix de muscade

Préparation

- Dans une casserole, faire fondre le beurre.
- Ajouter la farine et bien mélanger.
- Ajouter le lait et bien mélanger.
- Retirer du feu et assaisonner.

2.91.3 Notes

Une fois montées, ajouter du fromage par-dessus.

Pour environ 2 pâtes (un demi paquet). Rempli 3 plats : 2x 1.5kg et 1x 2kg.

Pour des pâtes fraîches, prévoir environ 600g de farine.

2.92 Légumes à l'eau

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 20 min

2.92.1 Ingrédients

- 1 kg légumes
- 5 dl eau
- 4 cc bouillon de légumes

2.92.2 Préparation

- Carottes : Les peler et les couper (en rondelles, en bâtonnets ou autre fantaisie).
- Poireau : Ôter les extrémités, les couper en 2 dans la longueur et bien les laver ; les couper en morceaux
- Fenouil : Enlever les extrémités et la base, puis les couper en morceaux.
- Dans une grande casserole en inox, porter l'eau à ébullition avec le bouillon.
- Y ajouter les légumes et laisser mijoter à feu doux 20 minutes à couvert.
- Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau.
- Lorsque la cuisson voulue est atteinte, égoutter les légumes et les mettre dans un plat. On peut éventuellement ajouter un peu de beurre.

2.92.3 Suggestion

Plus les morceaux de légumes sont gros, plus il faudra de temps pour cuire.

2.93 Legumes facon japonaise

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.93.1 Ingrédients

- courgettes
- sauce soja
- jus de gingembre

2.93.2 Préparation

- Couper les légumes en tranches environ 5mm.
- Faire revenir dans une poêle ou un wok.
- Quand ils sont bien cuits ou grillés, ajouter un peu de sauce soja et de jus de gingembre.

2.94 Levain

- Préparation : 2 semaines

2.94.1 Ingrédients

- Farine complète (seigle)
- Eau

2.94.2 Préparation

Avertissement : Ne pas utiliser d'ustensiles en métal dans le levain !

- Mélanger 50g de farine et 50g d'eau dans un bocal. Poser le couvercle sans le fermer. Laisser le bocal dans un endroit tempéré à l'abri de la lumière directe du Soleil.
- Après 3 jours, le levain devrait être né : il a commencé à faire des bulles.
- Ajouter 50g de farine et 50g d'eau, bien mélanger et laisser reposer à nouveau 3 jours.
- À partir du 6^e jour, on le gavage : on le nourrit 2 fois par jour. Comme la quantité qu'il mange dépend de sa taille, on en jette une partie avant de le nourrir. On garde 20g et on ajoute 40-60g de farine et la même chose d'eau.
- Après 3-4 jours de gavage, il devrait avoir perdu sa mauvaise odeur et donc être prêt à être consommé.

Note : Si pendant le gavage on a l'impression qu'il est un peu faible, on peut lui ajouter 1-2 gouttes de miel.

2.94.3 Entretien

À partir de là, on va le nourrir 12h avant d'en avoir besoin. Si on ne le fait pas tous les jours, on peut le conserver au frigo, il faut juste le sortir 2h avant de le nourrir (ou pas).

On peut aussi le nourrir après en avoir prélevé et le remettre au frigo 12h après l'avoir nourri. Ainsi quand on le sort du frigo, on peut directement prélever ce dont on a besoin.

Pour le nourrir, en général on lui donne 2-3 fois son poids en farine et la même chose d'eau. Ce qu'on ajoute correspond à ce qu'on pourra utiliser. Par exemple, si je veux utiliser 120g de levain, je dois ajouter 60g de farine et 60g d'eau. Pour cela, il faut que j'en conserve 20-30g.

Il ne faut pas oublier un peu de flore bactérienne des doigts : quand on a bien mélangé le levain pour le nourrir, bien racler la cuillère avec le doigt :-)

2.94.4 Source

<https://www.marmiton.org/cuisine-fait-maison/faire-du-levain-s3010544.html>

2.95 Madeleines

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

2.95.1 Recette de base

Ingrédients

À faire : vérifier croque-menu

Pour ??? madeleines

1 personne	4 personnes	
12,5 g	50 g	beurre
12,5 g	50 g	sucré ou sucre vanillé
	1/2	zeste citron
	1 pincée	sel
1/2	2	oeufs
1/4 dl	1 dl	lait
30 g	150 g	farine
1/4 cc	1cc	poudre à lever

Préparation

- Tourner le beurre en crème dans une terrine
- Ajouter le sucre, le citron et le sel. Battre en mousse.
- Ajouter le reste des ingrédients. Mélanger
- Remplir aux 3/4 les moules en silicone.
- Cuire 15 min à 220°

Variante

Ajouter des fruits (framboises ou myrtilles) à la préparation. S'ils sont assez liquides, essayer d'enlever le lait de la préparation. Peut-être cuire un peu plus longtemps.

Source

Croqu'Menus

2.95.2 Variante sans oeufs

Ingrédients

Pour ??? madeleines

1 personne	4 personnes	
30 g	125 g	beurre
37.5 g	150 g	sucré
	1 pincée	sel
45 g	180 g	jogurt
37.5 g	150 g	farine
1/4 cc	1cc	poudre à lever

Préparation

- Fondre le beurre.
- Battre le jogurt au fouet avec le sucre.
- Ajouter le beurre, la farine et la poudre à lever, mélanger.
- Mouler et enfourner 10-15min dans le four préchauffé à 180°C.

Source

<https://www.750g.com/madeleines-sans-oeufs-r39308.htm>

2.96 Mafé (Sénégal)

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 60 min

2.96.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
170 g	1 kg	bœuf (aiguillette, pointe de culotte, ragoût)
1/4	1	gousse d'ail
35 g	200 g	pâte d'arachides
15 g	100 g	concentré de tomates
1/6	1	chou vert
1/3	2	carottes
1/2	3	patates douces
1/2	3	pommes de terre
1/3	2	navets
1/3	2	oignons
1/3	2	gousses d'ail
1/6	1	piment oiseau sec
1/3	2	feuilles de laurier

2.96.2 Préparation

- Eplucher et laver les légumes.
- Couper les patates douces, les pommes de terre et les navets en deux, les carottes en 3 ou 4.
- Émincer le chou.
- Peler et émincer l'ail.
- Délayer le concentré de tomates dans un peu d'eau.
- Couper la viande en douze morceaux (deux par personnes).
- Faire chauffer un peu d'huile dans une grande cocotte et y mettre les morceaux de viande à dorer pendant 5 minutes avec les oignons, le piment, le laurier et l'ail.
- Ajouter le concentré de tomates et la pâte d'arachide également délayée dans un peu d'eau.
- Verser 1.5 litres d'eau dans la cocotte.
- Laisser cuire doucement pendant 30 minutes sans couvrir.
- Ajouter les légumes et laisser cuire à nouveau 30 minutes.
- Remuer souvent afin que la pâte d'arachide n'attache pas au fond.
- Servir chaud avec du riz blanc.

2.97 Magrets de canard à l'orange

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 20 min

2.97.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	oranges
1	4	magrets de canard (env. 200g/pièce)
1/2 dl	2 dl	bouillon
1/2 cc	2 cc	maïzena

2.97.2 Préparation

- Peler les oranges à vif, couper les quartiers en 4.
- Entailler la peau des magrets en losanges jusqu'au muscle.
- Déposer les magrets sur la peau dans une poêle froide.
- Bien faire chauffer la poêle, baisser le feu, saisir les magrets env. 5 minutes jusqu'à ce que la peau soit croustillante.
- Retourner les magrets, saisir l'autre face env. 4 minutes, puis retirer de la poêle et garder au chaud.
- Dans la poêle, mettre le jus des oranges et les orange, le bouillon, la maïzena.
- Faire réduire environ 3min puis saler et poivrer.

2.97.3 Source

<https://www.bettybossi.ch/fr/recettes/recette/magrets-de-canard-sauce-a-lorange-10003511/>

2.98 Mayonnaise

- Préparation : 15 min

2.98.1 Ingrédients

- 1 œuf
- moutarde
- sel
- poivre
- huile
- jus de citron

2.98.2 Préparation

- Séparer le blanc d'œuf du jaune.
- Mettre le jaune dans un saladier.
- Ajouter la moutarde, le sel, le poivre et mélanger.
- Ajouter l'huile peu à peu tout en mélangeant.
- Battre le blanc en neige avec une pincée de sel.
- Ajouter le blanc battu petit à petit en remuant à la main.
- Ajouter le jus de citron.

2.99 Medallions d'agneau

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.99.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1	4	filets d'agneau
1/2	2	Bouquet de thym
1/4 cc	1 cc	Thym
1/4 cc	1 cc	Paprika doux

2.99.2 Préparation

- Sortir la viande du frigo environ 30min a l'avance.
- Pour chaque paire de filets, disposer un bouquet de thym sur un filet, couvrir avec un autre filet et attacher.
- Saisir la viande a la poele.
- Assaisonner.
- Cuire environ 45min au four prechauffe a 80oC dans la partie basse.

On peut laisser reposer la viande jusqu'a 30min a 60oC.

Ideal avec la *Sauce aux marrons*

2.99.3 Source

Betty Bossi : recettes faciles pour charmer ses convives.

2.100 Meringue

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 150 min

2.100.1 Ingrédients

- blancs d'oeuf
- sucre (ev. glace) : double en poids des blancs d'oeuf
- jus de citron ou vinaigre blanc (1cc/100g de blancs d'oeufs)
- pour un pavlova : 1cc/100g de maizena

2.100.2 Préparation

- Prendre un recipient de preference en metal ou en ceramique.
- Battre les blancs en neige.
- Quand ils sont bien montes, incorporer la moitie du sucre.
- Ajouter le vinaigre/jus de citron et la maizena, incorporer la 2e moitie du sucre.
- Mettre sur une plaque du four selon la forme desiree.
- Prechauffer le four a 120oC.
- Enfourner et reduire la temperature a 100oC.
- Cuire 2h30, eteindre le four et laisser refroidir dans le four avec la porte entreouverte.

Avertissement : Pour bien monter les blancs en neige, il ne faut surtout pas de gras. Les recipients en plastique peuvent facilement retenir le gras, ils sont donc deconseilles. Le jaune d'oeuf est aussi tres gras, il ne faut donc pas du tout en laisser, quitte a enlever un peu de blanc.

Le truc de la pincee de sel est contre-productif.

2.100.3 Source

- <https://www.undejeunerdesoleil.com/2016/05/cinq-astuces-reussir-meringues-parfaites.html/amp>
- https://m.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_KUCA130802_0048A-40-fr?setDevice=auto

2.101 Moelleux au chocolat

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.101.1 Variante 1

Ingrédients

- 180g chocolat noir
- 120g beurre
- 100g sucre
- 3 oeufs
- 80g farine

Préparation

Pour 8 moules.

- Ramollir le beurre.
- Faire fondre le chocolat.
- Mélanger le tout et verser dans des petits moules ou des tasses.
- Cuire 5min au four a 225oC (6min si au frigo avant).

Testée 29.08.2024.

2.101.2 Variante 2

Ingrédients

- 400 g de chocolat noir
- 150 g de beurre
- 6 jaunes d'oeuf frais
- 60 g de sucre (ou sucre vanillé)
- 6 blancs d'oeufs frais
- 1 pincée de sel

Préparation

- Préchauffez le four à 180°
- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie.
- Mettre les jaunes d'oeufs et le sucre dans un bol. Travailler en mousse env. 5 min au fouet du batteur-mixeur.
- Incorporer le chocolat.
- Monter les blancs d'oeufs en neige ferme avec le sel.
- Incorporer délicatement la masse à la préparation au chocolat.

- Remplir le moule à charnière tamisé (ou les moules à muffins en silicone).
- Cuisson 30 min dans la moitié inférieure du four.
- Retirer, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule.

Source

Betty Bossi

Remarques

Recette testée le 16.05.21.

Quantités divisées en 2, et cuit dans les moules en silicone à muffin. 12 moules remplis entre la moitié et les 2/3. Possible de mettre un peu plus de préparation dans chaque, car ça ne lève pas. Pas nécessaire de beurrer les moules. Cuisson 6 min à 180° dans le four préchauffé. Milieu fondant, mais difficile à démouler. Un vrai délice !!!

2.101.3 Variante 3

Ingrédients

Pour 10 moules.

- 150g chocolat noir
- 100g beurre
- 50g sucre
- 50g farine
- 3 oeufs
- framboises

Préparation

- Faire fondre le chocolat.
- Ajouter le beurre.
- Dans un saladier, mélanger le sucre, la farine et les oeufs.
- Ajouter le mélange fondu.
- Verser dans les moules et ajouter les framboises.
- Cuire au four préchauffé à 180-220°C pendant 6-8min.

2.102 Mousse au thon

- Préparation : 20 min

2.102.1 Ingrédients

1 personne	4-6 personnes	
1/5	1	boîte de thon
		mayonnaise
		séré
		échalotte
		ciboulette
		persil
		câpres coupés au couteau
		sel
		poivre
		aromat
		jus de citron

2.102.2 Préparation

- Tout mélanger

2.103 Mousse aux vermicelles

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.103.1 Ingrédients

- 175g puree de marrons
- 30g chocolat noir
- 10g noix
- 1dl demi-creme

2.103.2 Préparation

- Casser le chocolat.
- Couper grossierement les noix.
- Battre fermement la creme.
- Melanger le tout.

2.104 Noisettes au santal

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 10 min

2.104.1 Ingrédients

- 200 g noisettes
- 1 dl eau
- 200 g sucre (vanillé)
- 1 cc santal en poudre

2.104.2 Préparation

- Dans une grande casserole, mettre tous les ingrédients et cuire à feu vif jusqu'à ébullition.
- Ne pas arrêter de mélanger et cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Continuer de cuire à feu modéré toujours en mélangeant. Le mélange va devenir presque sec et une sorte de poudre va se coller aux noisettes.
- Quand toutes les noisettes sont entourées de poudre, les verser délicatement sur une plaque du four recouverte de papier à cuisson.

2.105 Noix de coco caramélisée (Cameroun)

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20 min

2.105.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	noix de coco
50 g	200 g	sucre roux

2.105.2 Préparation

- Percer les noix de coco à leurs deux extrémités et recueillir le lait qu'elles contiennent.
- Ouvrir les noix de coco en deux, détacher la pulpe des coques et la râper.
- Mélanger la pulpe au sucre roux et ajouter le lait de coco.
- Mettre la préparation dans 4 "ramequins" allant au four.
- Passer au four à 240°C pendant 20 minutes pour caraméliser, servir chaud.

2.106 Nouilles au safran

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min

2.106.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
80g	160g	pates
0.5 dl	1 dl	creme
1/2	1	sachet safran
25g	50g	tomates sechees
50g	100g	feta

2.106.2 Préparation

- Cuire les pates.
- Couper les tomates sechees et la feta en petits morceaux.
- Quand les pates sont cuites, les egoutter.
- Melanger dans la casserole la creme, le safran et les tomates sechees.
- Servir et garnir de feta.

2.107 Nouilles aux champignons à la crème

- Préparation : ?? min
- Cuisson : ?? min

2.107.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
50 g	200 g	nouilles fraîches
50 g	200 g	chanterelles fraîches (+ quelques unes pour la décoration)
1/2	1-2	échalottes
1/2	1-2	gousses d'ail
1/2 dl	1-2 dl	Madère ou Porto
1/2 dl	2 dl	demi-crème
5 g	20 g	ciboulettes fraîches (+ un peu pour la décoration)

2.107.2 Préparation

- Hacher l'échalotte et l'ail. Ciseler la ciboulette.
- Sauter les chanterelles dans une poêle avec un peu d'huile d'olive bien chaude.
- Rajouter l'échalotte et l'ail, et déglacer avec la Madère.
- Réduire, mouiller avec la crème, cuire une minute et retirer du feu.
- Mettre la ciboulette dans la sauce et rectifier l'assaisonnement.
- Chauffer les nouilles, bien les égoutter puis les mettre dans la sauce.
- Mélanger et dresser dans une assiette creuse.
- Disposer quelques chanterelles sautées séparément et les branches de ciboulette autour de l'assiette.

2.108 Oeuf au plat travesti

- Préparation : 15 min

2.108.1 Ingrédients

- 1/2 abricot ou pêche
- 1/2 yogourt (nature, vanille...)
- 1-2 biscuits
- cannelle

2.108.2 Préparation

- Dans une assiette à dessert, mettre au centre les biscuits.
- Répartir le yogourt en couvrant les biscuits.
- Poser délicatement le demi abricot face bombée dessus.
- Saupoudrer de cannelle.

2.109 Pain au levain

- Préparation : 15 min
- Repos : 8-12h
- Cuisson : 50 min

2.109.1 Ingrédients

Nous (2 jours)	
100 g	<i>Levain</i>
500 g	farine
6 g	sel
100 g	noix, amandes, noisettes, raisins sec, graines, etc.
270 g	eau

La proportion de levain va déterminer le temps de pousse. Plus on met de levain, plus vite le pain sera prêt. Attention car on peut enfourner un pain qui n'a pas complètement poussé, mais un pain qui a trop poussé ne lèvera pas bien à la cuisson.

2.109.2 Préparation

- Mettre tous les ingrédients dans un saladier et pétrir jusqu'à ce que ce soit homogène.
- Laisser reposer à couvert 8-12h. Pour vérifier si la pâte a assez levé, on peut juste appuyer avec le doigt dessus. Si l'empreinte ne disparaît pas, la pâte peut encore lever. Si elle disparaît gentiment (1s), elle est prête. Si elle disparaît immédiatement, elle a trop levé et risque de ne pas lever correctement lors de la cuisson !

Avertissement : Attention à ne pas la laisser lever trop longtemps.

- Étirer la pâte 1-2 fois
- Entailler (grigner) le pain pour canaliser les cassures qui se produisent quand il gonfle. Ne pas hésiter à le faire profond, le pain lèvera mieux.
- Mettre dans la cocotte et marquer le dessus au couteau.
- Cuire 40min à 220degC.
- Enlever le couvercle de la cocotte et cuire encore 10min.
- Quand le dessous fait un toc-toc régulier, le pain est cuit.
- Sortir le pain du four et le laisser sécher sur une grille

Avertissement : La quantité d'eau dépend d'une farine à l'autre, et même d'un sac de farine à un autre. Elle dépend aussi de l'humidité ambiante. La pâte doit rester collante, mais sans s'accrocher aux mains. Les différents stades de pâte en fonction de l'eau ajoutée :

- boule
- pâte collante

- pate liquide
- pate adherente

Attention a ne pas arriver au stade « pate liquide », car apres le pain s'etale a la cuisson et fera une galette. Il est important de petrir longtemps la pate pour que l'eau se melange bien a la farine. Parfois on peut croire qu'on a trop d'eau, alors qu'en petrissant 5min de plus la consistance est bonne.

La pate ne doit pas casser trop vite si on l'etire. Garder en tete que lors de la mise en forme avant d'enfourner, la consistance sera revenue un peu en arriere sur notre echelle et la pate pourrait alors etre plus cassante.

Si au moment d'enfourner, on constate que la pate est encore trop liquide, on peut eviter la galette en mettant la pate dans un moule a cake.

Note : Si on n'a pas de cocotte, on peut tres bien mettre la pain sur une plaque. Choisir le programme du four qui retient le plus l'humidite, et mettre 180-200degC.

Note : Pour faire des petits pains : 180°C 30-40 minutes avec un bol d'eau. Ils levent mieux si on les laisse encore lever environ 30min une fois forme avant de les enfourner.

Note : Il faut respecter les differentes etapes de la preparation, y compris le ressuage (le pain seche apres la cuisson). L'article wikipedia en dessous explique bien tout ceci.

A titre d'exemple, nous avons pese une fois un pain aux differentes etapes :

- Juste apres le petrisage : 666g
 - Juste avant la cuisson : 655g (-2%)
 - Juste apres la cuisson : 598g (-9%)
 - Apres le ressuage : 581g (-3%)
-

2.109.3 Sources

- <https://makanaibio.com/2009/03/le-pain-au-levain-le-plus-simple-du.html?cn-reloaded=1>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Panification_sur_levure

2.110 Pain d'épices

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 25 min

2.110.1 Ingrédients

- 250g sucre
- 250g miel
- 100g beurre
- 1 pincée sel
- 2 cs cacao
- 4-5 cs épices à pain d'épices (cannelle, gingembre, cardamome, coriandre...)
- 4 cs creme
- 15g poudre à lever (1 sachet)
- 500g farine
- 3 blancs d'oeuf en neige ferme

2.110.2 Préparation

- Melanger le sucre, le beurre et le miel.
- Ajouter le reste.
- Pétrir le tout.
- Etaler sur une plaque.
- Cuire au four 25min à 200°C.

2.111 Pancakes brocoli

- Préparation : 30 min.
- Cuisson : 2-3 min par pancakes, environ 30 min en tout.

2.111.1 Ingrédients

Pour environ 22 pancakes.

- 400 g brocoli (1 brocoli)
- 5 oeufs
- 150-200 g farine
- 1 cc sel
- huile

2.111.2 Préparation

- Mixer le brocoli avec les oeufs.
- Toujours dans le mixer, ajouter la farine et le sel.
- Verser une petite louche de pâte dans la poele et dorer environ 2 min de chaque côté.

Pour que ce ne soit pas trop sec à manger, on peut servir avec du fromage à tartiner.

2.111.3 Source

Famigros

2.112 Papet vaudois

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 60 min

2.112.1 Ingrédients

1 per- sonne	6 per- sonnes	
250 g	1.5 kg	poireaux
170 g	1 kg	pommes de terre (farineuses)
0.8 dl	5 dl	eau
0.7 cc	4 cc	bouillon
1/2	3	saucissons (vaudois, neuchâtelois, fribourgeois, de Payerne, au foie, au chou)
1/2 cs	3 cs	huile
1/3 cc	2 cc	bouillon
0.8 cs	5 cs	farine
0.7 dl	2 dl	lait

2.112.2 Préparation

Les saucissons

- Mettre à chauffer une grande casserole pleine d'eau.
- Quand l'eau bout, y plonger les saucisses auxquelles on aura préalablement fait plein de petits trous avec la pointe d'un couteau afin que la graisse s'évacue.
- Laisser mijoter les saucisses dans l'eau frémissante durant 1 heure.

Les légumes

- Couper les poireaux en 2, les laver et les couper en rondelles.
- Peler les pommes de terre et les couper en huit.
- Dans une grande casserole, chauffer l'eau avec le bouillon.
- Quand l'eau bout, y mettre les légumes et baisser le feu, laisser cuire environ 20 minutes à couvert.
- Vérifier la cuisson en piquant un morceau avec un couteau.
- Si les légumes sont tendres mais encore croquant, les égoutter et les mettre dans un plat

La sauce béchamel

- Dans une casserole en Teflon, chauffer l'huile et le bouillon.
- Y verser la farine et bien mélanger.
- Quand le mélange frémit, verser le lait tout en mélangeant au fouet.
- Cuire à feu doux tout en fouettant jusqu'à la consistance désirée.

Montage

Quand tout est prêt, mélanger les légumes avec la sauce, couper les saucisses en tronçon de 2 à 4 cm et les disposer sur le papet.

2.113 Parfait au miel et aux épices

- Préparation : 30 min
- Cuisson : ??? min
- Congelation : 3h

2.113.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
25g	50g	miel liquide
1/2 cs	1 cs	jus limette
1 cc	2 cc	cannelle
1	2	pincees de clous de girofle en poudre
1/4 cc	1/2 cc	gingembre en poudre
1/2	1	oeuf
1/2 dl	1 dl	creme

Et pour decorer : du miel liquide, des batons de cannelle, de l'ananas...

2.113.2 Préparation

- Faire chauffer le miel, le jus de limette et les épices, puis laisser refroidir.
- Fouetter le jaune d'oeuf avec la masse jusqu'à éclaircissement.
- Fouetter la creme et melanger a la masse.
- Battre le blanc en neige et ajouter a la masse.
- Repartir la masse dans des petits moules (1-2 dl).
- Congeler au moins 3h.

2.114 Parmentier de volaille de Bresse

- Préparation : 25 min
- Cuisson : 100 min

2.114.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
125 g	500 g	pommes de terre
1/2	1-2	gousse d'ail
20 g	80 g	beurre
1/2 dl	2 dl	lait
4 dl	1.5 l	bouillon
1	4	blancs de volaille de Bresse
1/2	2	truffes (OU PAS)
20 g	80 g	Gruyère râpé

2.114.2 Préparation

- Éplucher les pommes de terre.
- Dans une casserole d'eau salée bouillante, faire cuire les pommes de terre avec l'ail pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment cuites pour en faire une purée.
- Les égoutter et les passer au moulin à légumes, puis ajouter le beurre et le lait, et assaisonner.
- Pendant ce temps, faire cuire les blancs de volaille.
- Ajouter les truffes taillées en fines lamelles.
- Ajouter la purée, rectifier l'assaisonnement et mélanger délicatement.
- Verser dans un plat à gratin.
- Recouvrir avec le Gruyère râpé, puis faire gratiner pendant 15 minutes au four à 220°C.

2.115 Parmigiana

- Préparation : 60 min
- Cuisson : 20 min

2.115.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
300g	1.2 kg	aubergines
1/2	2	gousses d'ail
200g	800g	tomates concassées
75g	250g	mozzarella
		basilic

On peut aussi faire moitié mozzarella, moitié parmesan râpé.

2.115.2 Préparation

- Trancher les aubergines dans la longueur en épaisseur de 4-5mm.
- Les badigeonner légèrement d'huile d'olive
- Les répartir sur les plaques de cuisson et cuire au four préchauffé a 220oC pendant 20min.
- Sortir et laisser refroidir.
- Emincer l'ail.
- Faire revenir l'ail dans une poêle avec un peu d'huile.
- Ajouter les tomates, saler et poivrer.
- Laisser mijoter quelques minutes puis réserver.
- Effiler la mozzarella.
- Graisser un plat a gratin.
- Ajouter 3cs de sauce tomates et étaler dans tout le plat.
- Disposer la moitié des aubergines.
- Ajouter la moitié de la sauce tomates.
- Disposer la moitié de la mozzarella.
- Disposer le reste des aubergines.
- Ajouter le reste de sauce tomates.
- Disposer le reste de mozzarella.
- Cuire au four préchauffé a 200oC pendant 20min.
- Parsemer de basilic au service.

2.115.3 Source

Les légumes a redécouvrir, Betty Bossi, 2017

2.116 Patates douces grillees

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 60 min

2.116.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
100 g	400 g	patates douces avec la peau
25 g	100 g	feta
12 g	50 g	tomates sechees
		romarin

2.116.2 Préparation

- Huiler les patates et les poser sur une plaque de cuisson.
- Cuire environ 45min dans le haut du four prechauffe a 200oC.
- Sortir du four et laisser tiedir.
- Couper la feta et les tomates sechees.
- Couper les patates en 2 et les garnir de feta, tomates sechees et romarin.
- Cuire a petit feu 150oC pendant environ 15min (possible au grill).

2.116.3 Source

<https://fooby.ch/fr/recettes/13523/>

2.117 Pâte à crêpes

- Préparation : 10 min

2.117.1 Ingrédients

Compter le nombres de personnes, plus une.

1 personne	7 personnes	
1 dl	7 dl	eau (chaude)
1 dl	7 dl	lait
100 g	700 g	farine
1	7	pincées de sel
1	7	pincées de sucre
1	7	tombée d'huile
1/2	4	oeufs (arrondir a l'unité au-dessus)

2.117.2 Préparation

- Dans un grand saladier, verser le lait et l'eau.
- Ajouter les œufs, le sel, le sucre et l'huile.
- Verser gentiment la farine tout en fouettant jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de grumeaux.

2.118 Pâte a crumble

- Préparation : 10 min

2.118.1 Ingrédients

- 50g farine
- 50g noisettes/amandes moulues
- 20g sucre
- 75g beurre ou pâte d'amandes/noisettes

2.118.2 Préparation

- Tout mélanger et répartir sur le plat a gratin.

2.118.3 Source

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM_div_1216_01/pate-a-crumble/

2.119 Pâte à flam au levain

- Préparation : 10 min
- Repos : 1h
- Cuisson : 10 min à 250°C

2.119.1 Ingrédients

Pour 2 plaques.

- 500 g de farine
- 300 g d'eau
- 100 g huile
- 5 g de sel

2.119.2 Préparation

- Pétrir tous les ingrédients
- Laisser reposer une heure.
- Beaucoup fariner le plan de travail avant de les étaler. Les étaler au rouleau à pâte le plus fin possible (env. 1mm).
- Garnir les *Flammekueche (tarte flambee)*.
- Cuire dans le four préchauffé à 280°C environ 10 minutes.

2.119.3 Source

<https://www.vinsalsace.com/fr/a-table/recettes/tarte-flambee-flammekueche/>

2.120 Pâte à gâteau

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 30-45 min

2.120.1 Ingrédients

Pour une grande plaque :

- 250g noisettes ou amandes moulues
- 250g farine
- 100g beurre
- 1 oeuf
- 1cc sel
- 0.5-1 dl eau

2.120.2 Préparation

- Tout mélanger et pétrir jusqu'à homogénéité.
- Eventuellement laisser reposer au frais un moment.
- Étaler.

2.121 Pâte a pizza au levain

- Préparation : 15 min
- Repos : 8-12h
- Cuisson : 5-10 min

2.121.1 Ingrédients

1 plaque	3 plaques	
30g	100g	<i>Levain</i>
140g	420g	d'eau
250g	750g	farine
5g	15g	sel
25g	75g	huile olive

2.121.2 Préparation

- Mettre tous les ingrédients dans un saladier et pétrir.
- Laisser reposer a couvert 8-12h.
- Sans sortir la pâte du saladier, fariner généreusement le dessus, décoller gentiment le dessous en farinant bien.
- Découper en parts.
- Fariner le plan de travail.
- Former des pizzas en étirant la pâte depuis le milieu (ne pas écraser les bords !).
- Cuire 5-10min dans le four préchauffé à 280-300°C (au moins 250°C) avec chaleur tournante et en bas.

2.121.3 Source

- <http://panamsaine.over-blog.com/2019/06/pate-a-pizza-au-levain-naturel.html>
- <http://www.four-a-pizza.eu/cuire-four-maison.html>

2.122 Pâtes

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 5-10 min

2.122.1 Ingrédients

Compter 80g par personne avec accompagnement, 120g par personne sans.

1 personne	6 personnes	
0.5-1 l	3-4 l	eau
1/2 cs	2 cs	sel
100 g	500 g	pâtes
un peu	1-2 cs	huile

2.122.2 Préparation

- Dans une casserole, porter l'eau salée (comme de l'eau de mer) à ébullition.
- Ajouter les pâtes et bien mélanger pour qu'elles ne collent pas.
- Baisser le feu sur la moitié et **ne pas couvrir complètement** sinon l'eau va mousser et déborder de la casserole.
- Cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage.
- Lorsqu'elles sont al dente, les égoutter (éventuellement rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson).
- Ajouter l'huile pour qu'elles ne se collent pas entre elles.

2.123 Pates au fenouil

- Préparation : 60 min

2.123.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
150 g	600 g	pâtes fraîches
1	4	gousses d'ail
2 cs	8 cs	chapelure
1/2	2	fenouil
1/2	2	citron

2.123.2 Préparation

- Cuire les pâtes al dente. Réserver 1dl de l'eau de cuisson et égoutter les pâtes.
- Ecraser l'ail.
- Faire chauffer de l'huile dans une poêle, y faire suer brièvement l'ail.
- Ajouter la chapelure, laisser dorer 3 min, réserver.
- Couper le fenouil en fines lamelles.
- Faire chauffer de l'huile dans la même poêle et y faire revenir le fenouil pendant env. 10 min.
- Préparer le zeste et le jus du citron.
- Ajouter le zeste et le jus de citron dans la poêle, assaisonner et laisser mijoter env. 1 min.
- Ajouter les pâtes et l'eau de cuisson réservée, mélanger et faire chauffer.
- Ajouter la chapelure et mélanger.

2.123.3 Source

<https://fooby.ch/fr/rezepte/19938/pasta-mit-gebratenem-fenchel>

2.124 Pesto

- Préparation : 15 min

2.124.1 Ingrédients

- Beaucoup de basilic
- Parmesan râpé
- Pignons
- Huile d'olive

2.124.2 Préparation

- Mixer le basilic avec un peu d'huile (suffisamment pour que le mélange se mixe sans coller au récipient).
- Ajouter le parmesan et mixer pour mélanger.
- Ajouter les pignons et mixer grossièrement.
- Saler et poivrer, au besoin ajouter du parmesan ou des pignons.
- Mettre dans un bocal stérilisé et couvrir d'huile.

2.124.3 Variante

Remplacer les feuilles de basilic par des fanes de carottes. Bien mixer car les fibres sont moins tendres.

C l'idée (Jamy) <https://www.youtube.com/watch?v=COpRmONSA8g>

2.125 Piccata de cèleri

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.125.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1/2	1	cèleri rave (env. 500g), navet, rutabaga. . .
		farine
1/2	1	oeuf
		chapelure

2.125.2 Préparation

- Couper le cèleri en tranches d'environ 1 cm.
- Bouillir 2dl de bouillon.
- Tremper le cèleri jusqu'à ce qu'il soit croquant.
- Egoutter et poser sur un linge pour éponger.
- Tremper le cèleri dans la farine, puis l'oeuf, puis la chapelure.
- Chauffer une poêle avec un peu d'huile (ou de beurre).
- Dorer les piccata.
- Variante : quand on retourne les piccata après avoir cuit un cote, on peut poser dessus une tranche de fromage. En mettant le couvercle, le fromage va fondre.

On peut accompagner avec du fromage frais ou une sauce yogurt-herbes (pas besoin pour la variante).

2.125.3 Source

Betty Bossi

2.126 Poires caramélisées

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20 min

2.126.1 Ingrédients

- des poires
- un peu de sucre
- de la cannelle

2.126.2 Préparation

- Couper les poires en fines lamelles et répartir sur une plaque du four.
- Saupoudrer de sucre et de cannelle.
- Cuire environ 20min en haut du four à 220°C.

2.127 Poivrons grilles a la Lorraine

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 30 min

2.127.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1	4	poivrons
		sel
		herbes aromatiques
		poivre
20g	80g	lard a cuire en tranches
1/2	3	oeufs
1/2 dl	3 dl	creme
1/4 cs	1 cs	marjolaine

2.127.2 Préparation

- Couper les poivrons en 2 et nettoyer l'intérieur.
- Assaisonner l'intérieur des poivrons avec sel, poivre et herbes.
- Les tapisser de lard.
- Melanger les oeufs, la creme, sel, poivre, herbes et la marjolaine ciselee.
- Repartir dans les poivrons.
- Cuire 25-30min a feu moyen (barbecue ou four).

2.127.3 Source

Fooby : <https://fooby.ch/fr/recettes/7108/>

2.128 Polenta

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20-60 min

2.128.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
2.5 dl	1 l	eau
1/2 cc	2 cc	bouillon de légumes
80 g	300 g	semoule de maïs

2.128.2 Préparation

- Dans une casserole, porter l'eau et le bouillon à ébullition.
- Baisser le feu au minimum, verser la semoule et bien mélanger avec un fouet.
- Mettre un couvercle et cuire pendant 15-60min à très petit feu, en mélangeant de temps en temps.

2.128.3 Suggestions

- On peut augmenter le liquide x1.5 pour avoir une consistance plus liquide.
- Plus on met de lait à la place de l'eau, plus la consistance sera liquide.
- Si on la fait ferme (en n'utilisant que de l'eau), on peut l'étaler sur une plaque pour l'utiliser comme pâte à pizza.
- Peut aussi se manger dans un bol avec du lait et du fromage râpé.

2.129 Pommes de terre au laurier

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 30 min

2.129.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
150 g	1 kg	pommes de terre
1 dl	6 dl	lait
1	8	feuilles de laurier
un peu	1 cc	sel
		poivre
un peu	1/2 cc	bouillon de légumes

2.129.2 Préparation

- Peler les pommes de terre et les couper en rondelles d'un millimètre d'épaisseur.
- Dans une casserole en téflon, porter le lait à ébullition avec les feuilles de lauriers,
- le bouillon, le sel et 2 tours de moulin à poivre.
- Ajouter les rondelles de pommes de terre, mélanger.
- Cuire à feu doux pendant 30 minutes.

2.130 Pommes de terre rôties au four

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 30 min

2.130.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1 cs	5 cs	huile d'olive
150 g	1 kg	pommes de terre
1 cc	5 cc	sel

2.130.2 Préparation

- Couper les pommes de terre en 2.
- Badigeonner la face coupée des pommes de terre d'huile d'olive et les placer sur une plaque.
- Enduire le dos des pommes de terre d'huile et de sel.
- Mettre au four chauffé à 200°C pendant 30 minutes.

2.131 Pommes de terre suédoises

- Préparation : 20-30 min
- Cuisson : 45 min

2.131.1 Ingrédients

- Pommes de terre
- Sel
- Huile d'olive
- Ail
- Herbes aromatiques, épices

2.131.2 Préparation

- Mélanger l'huile avec l'ail presse, les herbes (par ex. thym, herbes de Provence, marjolaine) et les épices (par ex. paprika, piment d'espelette).
- Laver et brosser les pommes de terre. Si elles ont une peau pas très fine, les peler.
- Couper les pommes de terre en 2 dans la longueur.
- Entailler les pommes de terre tous les 2-3mm sans les couper. On peut placer 2 baguettes japonaises pour que le couteau n'aille pas jusqu'au fond.
- Mettre les pommes de terre sur une plaque de cuisson.
- Badigeonner avec le mélange d'huile.
- Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 30-45min.

Pendant la cuisson, les lamelles vont s'écarter. Le résultat sera qu'elles seront croquantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur.

Teste avec des légumes racines (betterave, radis noir, carottes) mais ça ne vaut pas la peine.

2.131.3 Source

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/354883-pomme-de-terre-suedoise>

2.132 Potage au maïs et aux tomates séchées

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.132.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1/2	1	échalote
1/2 dl	1 dl	vin blanc
3 dl	6 dl	bouillon de légumes
20g	40g	semoule de maïs
25g	50g	tomates séchées à l'huile
70g	140g	maïs
1/4	1/2	bouquet de ciboulette

2.132.2 Préparation

- Hacher l'échalote et la faire revenir.
- Mouiller avec le vin et le bouillon, porter à ébullition.
- Verser la semoule, baisser le feu tout en remuant pendant environ 10min.
- Couper les tomates en fines lamelles et les ajouter.
- Ajouter le maïs.
- Couper la ciboulette en tronçons de 1cm et l'ajouter.

2.133 Potiron caramélisé au sirop d'érable et aux épices

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.133.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
150 g	600 g	potiron epluche
1 cs	4 cs	sirop d'erable
1/8 cc	1/2 cc	cumin
1/4	1	pincee de piment
1/2 cs	2 cs	huile d'olive
		sel

2.133.2 Préparation

- Chauffer le four a 180degC.
- Melanger l'huile, le sirop d'erable, les epices et un peu de sel dans un plat.
- Decouper le potiron en des.
- Mettre dans le plat et bien melanger.
- Repartir sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier.
- Cuire 25min environ.

2.133.3 Source

Irresistibles legumes, p.190.

2.134 Poulet Nassa (Sénégal)

Mariné au citron vert, mijoté à la cocotte.

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 50 min

2.134.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/6	1	poulet coupé en morceaux
100 g	600 g	oignons
1.5	10	citrons verts
1/6	1	piment vert
1/3	2	gousses d'ail

2.134.2 Préparation

La veille, préparer la marinade :

- Peler et couper les oignons en fines tranches, laver et couper en tronçons le piment.
- Mettre le tout dans un saladier, verser le jus des citrons, ajouter l'ail, saler et poivrer, bien remuer.
- Mettre les morceaux de poulet dans cette marinade en les retournant pour qu'ils soient bien imprégnés de toutes parts.

Laisser reposer au moins 12 heures.

- Retirer le poulet de la marinade.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte et y mettre les morceaux de poulet à dorer en les retournant.
- Verser la marinade dans la cocotte.
- Laisser cuire à feu doux 40 minutes.

2.135 Purée d'automne

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.135.1 Ingrédients

Pour 4 portions.

- 100g patates douces
- 100g courge
- 200g pommes
- cannelle

2.135.2 Préparation

- Éplucher les légumes, les couper en morceaux et retirer pépins et graines.
- Les cuire à la vapeur ou dans un peu d'eau.
- Égoutter et laisser refroidir.
- Ajouter de la cannelle et mixer le tout.

2.135.3 Source

Cooperation, Celine Gomez-Girard.

2.136 Quiche aux tomates

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.136.1 Ingrédients

Pour 1 plaque rectangulaire du four.

- 500 g pâte feuilletée
- 4 cs moutarde
- 2 cs concentré de tomates
- 3 oeufs
- 2 dl lait
- herbes aromatiques
- 8 tomates grappes

2.136.2 Préparation

- Mettre un peu de farine sur le plan de travail, étendre la pâte et la poser sur une plaque du four couverte de papier de cuisson.
- Mélanger la moutarde avec le concentré de tomates et en badigeonner la pâte.
- Piquer ensuite avec une fourchette pour éviter la formation de bulles d'air.
- Couper les tomates en rondelles de 1cm d'épais et les disposer sur la pâte.
- Dans un pot, battre les oeufs, le lait, le sel et les épices.
- Verser le tout sur les tomates et bien répartir.
- Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes.

2.137 Raclette

2.137.1 Ingrédients

Par personne :

- 200-250g fromage
- 200-250g pommes de terre cuites
- cornichons, petits oignons/échalotes, courgettes aigres-douces, chanterelles au vinaigre...
- poivre, paprika...

2.137.2 Source

<https://www.raclette-suisse.ch/fr/la-raclette/preparation/>

2.138 Raclonette

Comme la raclette, mais chacun cuit son fromage. Au lieu des petits oignons, on peut en prendre des frais en tranche qu'on dispose sur le fromage.

2.139 Ragoût de boeuf

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 2 h

2.139.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
100 g	600 g	ragoût de bœuf
1/2 cs	3 cs	farine
1 dl	4 dl	vin rouge
1	6	carottes
1/2	2	gros oignons
1/2	4	feuilles de laurier
1/2	4	clous de girofle
		herbes aromatiques

2.139.2 Préparation

- Chauffer une casserole ou une cocotte, y mettre un peu d'huile et faire rôtir la viande.
- Saupoudrer avec la farine, bien mélanger et ajouter immédiatement le vin rouge.
- Bien mélanger le tout et assaisonner avec 1cc de sel et 2 tours de poivre, ainsi que les herbes.
- Peler les carottes, les couper en morceaux et les mettre dans la casserole.
- Peler les oignons, les couper en deux et poser sur chaque moitié une feuille de laurier que l'on fixera avec un clou de girofle. Mettre dans la casserole.
- Laisser mijoter au moins deux heures à petit feu. Au besoin, rajouter de l'eau **petit à petit**.

2.140 Ratatouille

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 60 min

2.140.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/2	1	aubergine
1-2	8-10	courgettes
1/2	3	poivrons
1	6	tomates
un peu	1 cc	sel
		herbes aromatiques

2.140.2 Préparation

- Couper l'aubergine en morceaux d'un ou 2 cm environ.
- Peler et couper les courgettes en rondelles d'un cm d'épaisseur.
- Éépiner les poivrons et les couper comme l'aubergine.
- Couper les tomates en 8.
- Chauffer une grande casserole et y mettre un peu d'huile.
- Mettre les légumes sauf les tomates et bien mélanger pour que rien ne brûle.
- Ajouter les tomates et assaisonner.
- Laisser mijoter au moins 30 minutes à feu moyen.

2.141 Raviolis de foie gras et de speculoos saucec cannelle

- Préparation : 60 min
- Cuisson : 10 min

2.141.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
40 g	160 g	speculoos
20 ml	80 ml	lait condensé sans sucre
30 g	120 g	foie gras
50 ml	200 ml	crème
		cannelle
50 g	200 g	farine
1/2	2	oeufs
1/2 cs	2 cs	huile
1/2 cc	2 cc	lait

2.141.2 Préparation

- Mélanger la farine, les oeufs, l'huile et le lait a la fourchette.
- Pétrir et former une boule.
- Laisser la pâte reposer 30min sous un linge.
- Mixer les speculoos.
- Ajouter le lait condense et mixer, puis mettre de cote.
- Mixer le foie gras et ajouter a la préparation, bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Etaler la pâte a raviolis le plus finement possible et découper des cercles.
- Repartir un peu de farce sur chaque cercle.
- Plier les cercles en 2 et souder les bords avec les doigts ou une fourchette.
- Cuire 10min dans une casserole d'eau bouillante.
- Dans une petite casserole, mélanger la crème et 2 pincées de cannelle, faire chauffer.

2.141.3 Source

Speculoos, recettes salées et sucrées, Editions Arthemis, 2011, p. 20

2.142 Risotto aux asperges, tomates sechees et Sbrinz

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.142.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
200g	400g	asperges vertes
50g	100g	creme
100g	200g	risotto
1 dl	2 dl	vin blanc
1 dl	2 dl	bouillon de legumes
25g	50g	tomates sechees
25g	50g	Sbrinz rape
1/2	1	oignon

2.142.2 Préparation

- Eplucher les asperges sur le quart inferieur, les couper en morceaux de 3cm et les cuire a la vapeur environ 10min.
- Reserver les pointes.
- Reduire le reste en puree, incorporer la creme et assaisonner.
- Hacher l'oignon et le faire revenir, ajouter le riz.
- Ajouter le vin blanc, laisser reduire entierement puis ajouter le bouillon.
- Couper les tomates en lamelles.
- Quand le riz est al dente, y ajouter les tomates, les asperges (puree et pointes).
- Disposer dans un plat a gratin et parsemer de Sbrinz.
- Gratiner au four juste pour faire fondre le fromage.

2.143 Risotto aux pommes

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 20 min

2.143.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	tasses de riz
3/4	3	tasses d'eau
1/2	2	pommes a cuire
1/4	1	pomme pas a cuire
		raisins secs
		curry (pate et/ou poudre)

2.143.2 Préparation

- Peler les pommes et les couper en morceaux.
- Preparer le risotto avec tous les ingredients.

2.144 Risotto aux tomates

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 25 min

2.144.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
1/2	3	oignons
1/2	3	tomates
1/6	1	piment rouge
1/2	3	tasses de riz a risotto
2/3-3/4	4-5	tasses d'eau
		bouillon
		demi-creme
		fromage rape

2.144.2 Préparation

- Couper les tomates en petits morceaux.
- Epepiner le piment et le hacher.
- Hacher l'oignon.
- Faire revenir l'oignon puis ajouter le riz.
- Quand le riz est transparent, ajouter les tomates, le piment, l'eau, le bouillon et l'assaisonnement.
- Laisser cuire environ 15min a couvert.
- Quand le riz est cuit, l'égoutter s'il reste du liquide, puis ajouter un peu de creme et de fromage rape.

2.145 Risotto d'ailleurs

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.145.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1	2	tasses de riz
1/4 l	1/2 l	lait de coco
1/2	1	oignon
1	2	poignées de noix de cajou
1	2	poignées de raisins secs

2.145.2 Préparation

- Hacher l'oignon.
- Casser les noix en petits morceaux.
- Faire revenir les noix, puis l'oignon, puis le riz.
- Ajouter le lait de coco et les raisins secs.
- Saler, poivrer, assaisonner.
- Bien remuer et souvent.

2.146 Riz

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20 min

2.146.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/4	1	oignon
80g (1 dl)	320g (4 dl)	riz
2 dl	6-8 dl	eau (le double de volume de riz)
1/2 cc	1 cc	bouillon de légumes

2.146.2 Préparation

- Chauffer une casserole et y ajouter un peu d'huile.
- Faire revenir l'oignon et le riz.
- Quand le riz est transparent, ajouter l'eau et le bouillon.
- Bien mélanger jusqu'à ce que le bouillon soit dissout et laisser mijoter 20 minutes (selon les indications de l'emballage) à feu moyen.

2.147 Rôti d'épaule a la courge

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 3h

2.147.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
300 g	1.2 kg	rôti de boeuf
1 dl	3 dl	vin blanc
1/4	1	oignon
1/4	1	feuille de laurier
1/4	1	clou de girofle
		bouillon
250 g	1 kg	courge
100 g	300 g	marrons
		beurre
		sel
		poivre

2.147.2 Préparation

- Chauffer un peu de beurre dans une cocotte.
- Saler et poivrer la viande.
- La saisir sur tous les cotes jusqu'à obtention d'une croûte (environ 10min).
- Retirer la viande et éponger la cocotte.
- Verser le vin et faire bouillir.
- Baisser le feu et ajouter la viande.
- Ajouter l'oignon avec la feuille de laurier piquée par le clou de girofle.
- Laisser mijoter a couvert 1h30 a feu doux en retournant le rôti toutes les 1/2h.
- Pendant qu'il mijote, on ajoute peu a peu du bouillon (max au tiers de la hauteur du rôti).
- Ajouter la courge et les marrons et mijoter encore 1h30.
- Retirer la viande et les légumes et les garder au chaud et a couvert.

2.147.3 Source

https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_FLFI140804_0122A-40-fr

2.148 Rôti de boeuf

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 90 min

2.148.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
100 g	600 g	viande de bœuf pour rôti
1/3 dl	2 dl	vin rouge
1/3 dl	2 dl	eau
1/4 cc	1 cc	bouillon de légumes
		herbes aromatiques
1/3	2	feuilles de laurier
1/3	2	clous de girofle
1	6	oignons moyens
2	12	carottes

2.148.2 Préparation

- Peler les oignons et les couper en deux, en laisser deux de côtés et couper le reste en tronçon de 2cm.
- Peler les carottes et les couper en rondelles de 2cm.
- Chauffer une cocotte, y mettre un peu d'huile et faire fôtir la viande.
- Mouiller avec le vin et le bouillon dilué dans l'eau.
- Ajouter du sel, un peu de poivre, les herbes.
- Fixer les feuilles de laurier avec les clous de girofles chacune sur un demi-oignon resté intact.
- Ajouter les carottes et les oignons.
- Laisser mijoter avec le couvercle à feu doux au moins 90 minutes tout en tournant la viande toutes les 20 minutes environ.
- Au besoin, rajouter un peu d'eau **petit à petit**.

2.149 Rouget au fenouil et jus de pommes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.149.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
2	8	filets de rouget frais
2	8	fenouil
1/4	1	oignon
1/2	2	gousse d'ail
2 cs	8 cs	jus de pomme
1 cc	2 cs	gingembre en poudre

2.149.2 Préparation

- Saler et poivrer les filets de rouget des deux côtés puis réserver au frais.
- Couper le fenouil en deux dans le sens de longueur puis tailler en lamelles.
- Faire de même avec l'oignon.
- Écraser l'ail très finement.
- Faire chauffer un peu de beurre et un peu d'huile dans une sauteuse ou un wok, ajouter l'oignon et l'ail puis laisser fondre 2 minutes sans mélanger.
- Incorporer ensuite le fenouil et prolonger la cuisson de 5 minutes sur feu doux.
- Saler, poivrer et ajouter le gingembre puis déglacer avec le jus de pomme.
- Laisser cuire 5 minutes.
- Verser la crème liquide et laisser mijoter 10 minutes.
- Placer le rouget sur la préparation au fenouil et faire cuire 10 minutes sans toucher au plat.
- Ajouter quelques baies roses. Servir dans des assiettes ou des cassolettes, au choix.

2.149.3 Source

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/325255-rouget-au-fenouil-et-jus-pomme>

2.150 Roulades de poisson à la bruxelloise

- Préparation : ?? min
- Cuisson : 20 min

2.150.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
2	8	filets de flet (ou cabillaud ou autre poisson blanc)
1/4	1	citron
2	8	tranches de lard à griller
1	4	endives
		bouillon
100 g	400 g	crème acidulée
2 cs	8 cs	Porto
1.5 cs	6 cs	ketchup

2.150.2 Préparation

- Etaler les filets sur un plat, les citronner et les mettre au frais à couvert jusqu'au moment de les apprêter.
- Faire rôtir le lard un **bref** instant à la poêle sans adjonction de corps gras.
- Partager les endives dans la longueur.
- Porter de l'eau à ébullition, y mettre le bouillon et faire cuire les légumes 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendre.
- Les retirer et bien les égoutter, sécher avec du papier absorbant.
- Saler et poivrer le poisson, répartir les endives sur le côté argenté des filets, rouler ceux-ci et les envelopper dans les tranches de lard, puis ranger le tout dans un plat à feu.
- Pour la liaison, mélanger la crème, le porto, le ketchup, un soupoçon de sel et de poivre, puis verser dans le plat.
- Gratiner 15-20 minutes au milieu du four préchauffé à 220°C.

2.151 Rouleaux de chou frise au boulgour

- Préparation : 45 min
- Cuisson : 30 min

2.151.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
150 g	600 g	chou frise
50 g	200 g	boulgour
1	4	chilis rouges (facultatif)
1/16 cc	1/4 cc	cannelle
1 dl	4 dl	eau salee
15 g	60 g	abricots secs (moelleux)
1/2 dl	2 dl	demi-creme
1 dl	4 dl	bouillon
1 cs	4 cs	vinaigre balsamique (blanc)
		thym

2.151.2 Préparation

- Blanchir les feuilles de chou dans de l'eau frémissante pendant 1-2min puis les plonger dans de l'eau glacée quelques instants, les retirer et les sécher.
- Éépiner et hacher le chili.
- Faire cuire le boulgour dans l'eau salée pendant environ 20min avec le chili et la cannelle puis laisser refroidir.
- Hacher grossièrement les abricots secs et les ajouter à la farce, mélanger.
- Prendre les feuilles de chou une à une et les garnir de farce, rabattre les cotés en serrant bien et les disposer dans un plat à gratin graissé.
- Mélanger la crème, le bouillon, le vinaigre et assaisonner.
- Verser la sauce dans le plat.
- Parsemer de thym.
- Cuire 30min au milieu du four préchauffé à 180°C.

2.151.3 Source

<https://fooby.ch/fr/recettes/22365/rouleaux-de-chou-frise-au-boulgour>

2.152 Rouleaux de printemps crus

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.152.1 Ingrédients

1 personne	9 personnes	
4	36	feuilles de riz
1/2	5	carottes
1/10	1	chou chinois
1/10	1	paquet haricots mungo
1/4	2	avocats
1	9	feuilles de menthe
60g	500g	champignons
1/10	1	concombre
		un peu de cèleri
1/20	1/2	poivron
1/4	2	pommes
30g	300g	crevettes
30g	300g	nouilles/vermicelles de riz
30g	500g	viande (poulet, jambon...)

2.152.2 Préparation

- Couper les légumes en petits morceaux (ou tranches).
- Faire revenir les champignons (éventuellement avec un peu d'oignon).
- Couper la viande en des et assaisonner. Si elle est crue, la cuire.
- Faire revenir les crevettes a la poêle (même si elles sont cuites, c'est meilleur chaud).
- Cuire les nouilles.

2.153 Saint-Jacques balsamique

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.153.1 Ingrédients

- 6 noix de Saint-Jacques
- 3 cs vinaigre balsamique
- 3 cs creme

2.153.2 Préparation

- Faire revenir les noix dans du beurre, environ 2min de chaque cote (pas trop sinon elle deviennent caoutchouc quand on les mache).
- Sortir les noix de la poele et les reserver au chaud.
- Mettre le vinaigre dans la poele et bien melanger.
- Ajouter la creme.

2.154 Salade bananes oranges citrons

- Préparation : 30 min

2.154.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
2	8	bananes
1	4	oranges
1/4	1	citron

2.154.2 Préparation

- Râper les zestes des citrons et des oranges.
- Presser les agrumes, mettre les zestes dans le jus.
- Découper les bananes en rondelles et les mettre dans le jus.

2.155 Salade d'avocats

- Préparation : ??? min

2.155.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1	4	avocats
1 cc	4 cc	jus de citron
		tomates (fraiches ou sechees)
4	16	olives
		mais
1/4	1	bouquet de persil
1 cs	4 cs	lait acidule
		paprika

2.155.2 Préparation

- Couper les avocats en morceaux et les arroser de jus de citron.
- Couper les tomates et les olives, melanger le tout.
- Hacher le persil et l'ajouter.
- Ajouter la creme
- Saler, poivrer et epicer.

2.156 Salade de fenouil cuit

- Cuisson : 20 min
- Préparation : 15 min

2.156.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1	4	fenouil
1	4	pommes
25	100	noisettes
2 cs	8 cs	jus de citron
1/2 cs	2 cs	purée de noisettes
1 cs	4 cs	huile d'olive

2.156.2 Préparation

- Couper les fenouils en fines tranches et le cuire jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
- Couper les pommes en petits morceaux et mettre dans un saladier.
- Ajouter le fenouil quand il a refroidi, ainsi que les noisettes.
- Dans un bol, mélanger le jus de citron avec du sel et du poivre.
- Ajouter la purée de noisettes et bien mélanger.
- Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger.
- Verser la sauce dans le saladier, mélanger.

2.156.3 Source

Salades gourmandes p.51

2.157 Salade de riz

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 15 min

2.157.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
30 g	200 g	riz
1/2	3	poivrons
1/6	1	boîte de maïs
1/6	1	boîte de petits pois et carottes
1/6	1	boîte de thon
1/2	3	tomates
3	12	cornichons
1/6	1	bocal de petits oignons
		sauce à salade

2.157.2 Préparation

- Préparer le riz et le laisser refroidir.
- Préparer la sauce à salade.
- Épépiner les poivrons.
- Couper les poivrons, les tomates et les cornichons en dés de 5mm.
- Mettre dans la sauce le riz, les légumes, le maïs, le thon, les petits pois-carottes et les petits oignons, puis bien mélanger.

2.158 Salade japonaise de crevettes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.158.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	concombre
1 cc	4 cc	graines de sésame
100g	400g	crevettes crues décortiquées
1 cs	4 cs	vinaigre (de riz)
2 cs	8 cs	huile (de sésame)
1/2 cs	2 cs	sauce soja
1/2 cc	2 cc	wasabi
1/2	2	pincée de sucre
1	4	pincées de sel
15g	60g	germes alfalfa et rucola

2.158.2 Préparation

- Couper le concombre en 2 dans la longueur puis dans la largeur. En faire des bâtonnets de 3mm d'épaisseur.
- Torrifier les graines de sésame a la poêle.
- Fendre le ventre des crevettes 5mm en profondeur, les faire cuire dans la poêle avec un peu d'huile environ 1-2min de chaque cote.
- Saler et poivrer.
- Dans un pot, mélanger vigoureusement le vinaigre, l'huile, la sauce soja, le wasabi, le sucre, le sel.
- Ajouter les graines de sésame.
- Dans un saladier, mettre le concombres, les germes, les crevettes. Verser la sauce et mélanger.

2.159 Salade japonaise de poulet

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

À faire : salade japonaise de poulet

2.159.1 Ingrédients

- eau

2.159.2 Préparation

- Cuire

2.159.3 Source

2.160 Salades diverses

2.160.1 Salade betteraves-endives

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

Ingrédients

- 400g betteraves rouges cuites
- 1 orange
- 2 endives blanches
- 50g noix de pecan

Préparation

- Couper les betteraves en des.
- Eplucher a vif l'orange et la couper en des.
- Hacher les endives en tronçons d'environ 5mm.
- Hacher grossièrement les noix.
- Melanger le tout.
- Napper avec sel, poivre, vinaigre balsamique et huile d'olive.

2.160.2 Salade de chou rouge

- chou rouge râpé
- noisettes
- poires

2.160.3 Salade d'endives exotique

- endives
- ananas
- noix

2.160.4 Salade estivale de chou chinois

- chou chinois
- abricots
- raisins secs

2.160.5 Salade de chou-fleur

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

Ingrédients

- chou-fleur
- radis
- oeuf dur
- cornichons
- échalote

Préparation

- Cuire le chou-fleur.
- Couper tous les autres ingrédients en petits des.
- Repartir sur le chou-fleur froid ou tiède.
- Sel, poivre, vinaigre, huile.

2.161 Salée au sucre

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 15 min

2.161.1 Recette traditionnelle vaudoise

Ingrédients

Pour une grande plaque.

- 500 g pâte feuilletée
- 2.5 dl double crème
- 250 g sucre

Préparation

- Mettre un papier de cuisson sur une grande plaque du four.
- Étendre la pâte, la mettre sur le papier et la piquer avec une fourchette.
- Répartir la crème et saupoudrer régulièrement de sucre.
- Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 10 à 15 minutes en surveillant.

2.161.2 Salée fribourgeoise

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 15 min

Ingrédients

Pour une grande plaque.

- une grande pâte feuilletée
- 2.5 dl double-crème
- 60g meringues

Préparation

- Étaler la pâte sur une grande plaque.
- Broyer les meringues, pas trop grossièrement ni trop finement.
- Mélanger la moitié avec la double-crème.
- Étaler la double-crème sur la pâte.
- Parsemer les meringues.
- Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 10 à 15 minutes en surveillant.

Source

Invention familiale

2.162 Sambal Olek

- Préparation : ?? min
- Cuisson : ?? min

2.162.1 Ingrédients

- 180 g petits piments rouges séchés
- 2 citrons verts
- 30 ml huile de sésame

2.162.2 Préparation

- Couvrir les piments d'eau bouillante pendant au moins une heure pour les ramollir.
- Prendre le zeste d'un demi citron et le jus des deux.
- Égoutter les piments en gardant un peu de l'eau de côté.
- Mélanger les piments, le jus des citrons, le zeste et l'huile, passer au mixer.
- Ajouter le sel et un peu du liquide si nécessaire, mixer.

2.163 Sauce a la noix de coco

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min

2.163.1 Ingrédients

- 1l lait coco
- 2 cs sucre
- 1 cs curry rouge
- (maizena au besoin)
- (lait au besoin)
- cannelle ou paprika (ou les 2)

2.164 Sauce à salade

- Préparation : 10 min

2.164.1 Ingrédients (5dl)

- 1 oignon
- 1-2 gousses d'ail
- 1 dl bouillon
- 2 cs moutarde
- sauce soja
- sel
- poivre
- herbes aromatiques
- 1 dl vinaigre
- 2 dl huile
- 1 dl lait

2.164.2 Préparation

- Tout mélanger

2.165 Sauce arachides

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 45 min

2.165.1 Ingrédients

- 4cs pate d'arachides (beurre de cacahuètes)
- 1 oignon
- 1 tomate
- 2 carottes
- 1 cs concentré de tomates
- bouillon
- 1 feuille de laurier

2.165.2 Préparation

- Hacher l'oignon et le faire revenir.
- Couper la tomate et l'ajouter.
- 2-3min plus tard, ajouter le concentré de tomates, laisser cuire 1min.
- Ajouter la pate d'arachides et 1dl d'eau.
- Laisser mijoter.
- Ajouter encore 3dl d'eau.
- Couper les carottes en rondelles et les ajouter.
- Mettre du sel, du poivre, le bouillon et le laurier.
- Laisser cuire à feu doux pendant 30-40min pour laisser la sauce épaissir.

Variante

Faire revenir la viande en même temps que les oignons.

Voir aussi :

Mafé (Sénégal)

2.166 Sauce aux crevettes, coco, curry

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 30 min

2.166.1 Ingrédients

1 personne	3 personnes	
1/2	1	baton d'herbe citronnelle
0.8 cm	1.5 cm	de gingembre
1/4	1/2	limette
15	30	(environ) grosses crevettes decortiquees crues
1 dl	2 dl	lait de coco
1 cc	2 cc	pate de curry rouge

2.166.2 Préparation

- Eplucher la citronnelle et la couper en petits batons.
- Eplucher le gingembre et le couper en fines tranches perpendiculairement aux fibres.
- Presser la limette.
- Faire revenir les crevettes dans une poele avec un peu d'huile (environ 8-10min jusqu'a ce qu'elles soient dorees).
- Verser le lait de coco, ajouter le gingembre, la citronnelle, la pate de curry et le jus de limette.
- Melanger et laisser mijoter 10-15min.

Servir avec du riz parfume.

2.167 Sauce aux marrons

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.167.1 Ingrédients

- 1 oignon
- 2 dl vin rouge
- 2 dl fond de gibier
- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin
- 60g puree marrons
- 1 dl demi-creme

2.167.2 Préparation

- Hacher l'oignon.
- Le faire revenir avec le vin, le fond de gibier et les herbes.
- Faire reduire a 2dl (filtrer selon l'envie).
- Ajouter en fouettant les marrons et la creme.
- Porter a ebullition puis cuire 10min a feu doux.
- Assaisonner.

2.167.3 Source

Betty Bossi : recettes faciles pour charmer ses convives.

2.168 Sauce béchamel

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 5 min

2.168.1 Ingrédients

- Beurre
- farine
- lait
- sel
- poivre
- noix de muscade en poudre

2.168.2 Préparation

- Faire fondre le beurre.
- Ajouter la farine et mélanger.
- Ajouter le lait et les épices.

2.169 Sauce bolognaise

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.169.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
80 g	500 g	viande hachée (bœuf)
1/4	1-2	gros oignons
1/3 cs	2 cs	farine
1/3 dl	2 dl	vin rouge
1/6 cs	1 cs	bouillon
1/2 dl	3 dl	eau
120 g	800 g	tomates pelées concassées (2 boîtes de conserve)
1/3	2	feuilles de laurier

2.169.2 Préparation

- Peler l'oignon et le hacher.
- Chauffer une grande casserole, y mettre l'huile et faire revenir la viande et l'oignon.
- Saupoudrer avec la farine, bien mélanger et ajouter tout de suite le vin, puis l'eau, le bouillon et les tomates.
- Bien mélanger et assaisonner avec le sel, un peu de poivre et les feuilles de laurier.
- Laisser mijoter à feu doux au moins 30 minutes. Au besoin, rajouter de l'eau **petit à petit**.

2.170 Sauce méditerranéenne

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.170.1 Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates
- 1 boîte de thon
- 30g câpres
- 60-80g olives dénoyautées
- origan

2.170.2 Préparation

- Hacher l'ail et l'oignon, les faire suer dans la casserole.
- Ajouter les tomates et laisser mijoter 5min.
- Emitter le thon dans la casserole.
- Rincer les câpres et les olives, hacher les olives et ajouter le tout dans la casserole.
- Assaisonner.

2.171 Sauce mole au cacao

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.171.1 Ingrédients

- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 500ml bouillon
- 2 tomates (concassées)
- 35g raisins secs
- 30g graines de courge
- 30g amandes moulues
- 1cs épices chili
- 1cs paprika
- 2cs graines de sésame
- 1/2 cc sel
- 1cc cannelle
- 1/4 cc clous de girofle
- 1/2 cc coriandre moulue
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 40g cacao
- 2 cs miel

On peut aussi ajouter une tortilla découpée en lanières.

2.171.2 Préparation

- Dans une poêle, sauter tous les ingrédients sauf oignons, ail, tomates, bouillon, cacao, miel, puis réserver.
- Hacher les oignons, émincer l'ail, couper les tomates si besoin.
- Dans la poêle, colorer légèrement les oignons et l'ail dans de l'huile d'olive.
- Ajouter le bouillon et les tomates.
- Laisser mijoter 5min.
- Ajouter les ingrédients sautés, le miel et le cacao.
- Porter à ébullition puis réduire le feu.
- Laisser mijoter à couvert 5min.
- Mixer.

Peut se congeler.

2.171.3 Source

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/2066-mole-simplifie-sauce-au-chocolat->

2.172 Sauce moutarde

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.172.1 Ingrédients

- 2.5dl demi-creme
- 1cs moutarde
- 1cs moutarde a l'ancienne (gros grains)

2.172.2 Préparation

- Dans une casserole, chauffer les ingredients gentiment en remuant bien.
- Assaisonner selon l'envie (sel, poivre, bouillon...).
- Laisser mijoter un petit moment a couvert.

2.173 Sauce tahini-jogurt

- Préparation : ??? min

2.173.1 Ingrédients

- 300g jogurt nature
- 80g tahini (purée de sésame)
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron

2.173.2 Préparation

- Ecraser l'ail.
- Râper les zestes du citron puis presser le jus.
- Tout mélanger.
- Saler et poivrer.

2.173.3 Source

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM2019_CHDO_18/falafels-a-la-betterave-et-sauce-tahini

2.174 Sauce thai aigre-douce

- Préparation : 10 min

2.174.1 Ingrédients

- 180 g de miel
- 60 ml de vinaigre blanc
- 120 ml d'eau
- 50 ml sauce soja salée
- 140 g de tomates
- 2 cs de maïzena

2.174.2 Préparation

- Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et faites chauffer à feu doux.
- Portez la sauce à ébullition et remuez de temps en temps pour que la sauce s'épaississe.
- Laissez refroidir.

2.174.3 Source

<https://www.marieclaire.fr/cuisine/la-vraie-recette-de-la-sauce-aigre-douce,1212261.asp>

2.175 Sauce vierge

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.175.1 Ingrédients

- au moins 2 tomates
- 2 échalotes
- éventuellement un poivron (vert convient)
- herbes aromatiques
- le jus d'un citron
- huile d'olive

2.175.2 Préparation

- Hacher les échalotes.
- Couper le poivron en morceaux.
- Les faire revenir dans un peu d'huile.
- Couper les tomates et les ajouter.
- Ajouter les autres ingrédients.

Idéal pour accompagner du poisson.

2.176 Saumon en croute de coco

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.176.1 Ingrédients

- filet de saumon
- noix de coco rapee
- jus de 1 citron
- sel, poivre

2.176.2 Préparation

- Griller la noix de coco dans une poele.
- Couper le saumon en portions raisonnables.
- Tremper le saumon dans le citron puis dans la noix de coco.
- Cuire le saumon a la poele 2-3min de chaque cote.

2.177 Saumon japonais

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.177.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
25g	100g	gingembre
		huile de sesame
1 cs	4 cs	graines de sesame
		sauce soja
100g	400g	filet de saumon

2.177.2 Préparation

- Hacher/raper finement le gingembre.
- Melanger le gingembre, l'huile, les graines et la sauce soja.
- Mariner le saumon au moins 15min.
- Verser le tout dans une poele, cuire le saumon environ 2min de chaque cote.

2.178 Saumon marine fenouil et avocat

- Préparation : 15 min

2.178.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1	1	pave de saumon
1/4	1	avocat
1/4	1	fenouil
1/2	2	citrons
1 cc	2 cs	sesame
1 cc	2 cs	sauce soja
		aneth

2.178.2 Préparation

- Prenez 3 petits saladiers.
- Dans le premier, mélangez le fenouil émincé à un jus de citron, additionné de deux cuillères à soupe d'huile d'olive, d'un peu de sel, de poivre et d'aneth ciselée.
- Dans le deuxième, mélangez l'avocat épluché et coupé en petits cubes avec le jus d'un demi-citron et une cuillère à café d'huile d'olive.
- Dans le troisième, mélangez le saumon (sans peau) coupé en petits cubes avec le reste de jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sauce soja et les graines de sésame.
- Laissez mariner le tout au frais pendant 1 heure minimum.
- Au moment de servir, dressez les assiettes en déposant tout d'abord du fenouil, puis de l'avocat, et finir par le saumon au centre.

2.178.3 Source

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/339229-saumon-marine-fenouil-et-avocat>

2.179 Saumon sur lit de tomates

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.179.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1/2	1	filet de saumon (300g)
1/2	1	citron
1/2	1	gousse d'ail
125g	250g	tomates cerises
1 cs	2 cs	origan
1/2 dl	1 dl	fond de poisson (ou de veau)
1 cs	2 cs	demi-creme
1/2	1	pincee sucre

2.179.2 Préparation

- Raper le zeste du citron.
- Couper le saumon en 2 dans la longueur, saler et poivrer.
- Parsemer du zeste et de l'ail ecrase.
- Couper le citron en rondelles et les tomates en 2.
- Les mettre dans un plat a gratin, parsemer d'origan, saler et poivrer.
- Deposer le saumon dessus.
- Mouiller avec le fond de poisson.
- Cuire environ 25min au four prechauffe a 200oC.
- Mettre le saumon de cote, verser la sauce filtree avec une passoire dans une casserole.
Garder les legumes et le saumon dans le plat.
- Faire reduire, ajouter un peu de creme, assaisonner.

2.180 Saumon sur son lit de compotée pommes fenouil

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 20 min

2.180.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1	4	pave de saumon
1	4	pommes a cuire
1/2	2	fenouil
1/2	2	échalotes
1/2 dl	2 dl	creme
1 cc	2 cs	raisins secs

2.180.2 Préparation

- Emincer le bulbe de fenouil en fines lanières et faire blanchir quelques minutes et les égoutter.
- Peler les pommes et les couper en tranches.
- Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude.
- Dans une casserole, faire revenir le fenouil dans un filet d'huile pendant 10 minutes.
- Rajouter les pommes.
- Couvrir et laisser cuire quelques minutes sur feu fort.
- Les pommes font ressortir leur jus, mais pour obtenir une compotée, rajouter régulièrement un peu d'eau.
- Remuer de temps en temps.
- Ecraser les graines de fenouil et de cumin ensemble.
- Ramener la compotée sur feu doux et assaisonner avec le mélange d'épices, sel, 5 baies et les raisins secs égouttés.
- Cuire jusqu'à obtenir un mélange proche d'une compote.
- Faire cuire le saumon dans une poêle anti-adhésive côté peau pendant 2 minutes sans matière grasse sur feu fort.
- Rajouter la crème liquide et les échalotes sur le saumon.
- Baisser le feu et laisser cuire totalement.
- Dresser le saumon sur la compotée.

2.180.3 Source

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/316546-saumon-sur-son-lit-de-comptee-pommes-fenouil>

2.181 Sirop de sureau

- Préparation : 10 min
- Repos : 2 jours
- Cuisson : 5 min

2.181.1 Ingrédients

1 litre	3 litres	
4	12	fleurs de sureau
7 dl	2.15 l	eau
670 g	2 kg	sucre
12 g	40 g	acide citrique

(Peut-on remplacer l'acide citrique par du jus de citron ?)

2.181.2 Préparation

- Dans une grand terrine, couper les fleurs en ôtant les tiges.
- Dans une casserole, porter l'eau à ébullition, puis la verser sur les fleurs.
- Ajouter le sucre et l'acide citrique, bien mélanger.
- Couvrir pour garder propre et laisser macérer deux jours, tout en remuant de temps en temps pour dissoudre le sucre.
- Préparer les bouteilles dans lesquelles on va mettre le sirop, les laver et les remplir d'eau bouillante.
- Verser le sirop à travers une passoire dans une grande casserole.
- Porter à ébullition, vider les bouteilles de leur eau et les remplir avec le sirop, les boucher immédiatement.

2.182 Sirop naturel de fraises

- Préparation : 20 min

2.182.1 Ingrédients

- fraises

2.182.2 Préparation

- Couper les fraises finement et les mettre dans un bac à glaçons, de façon à remplir environ 1/3 à 1/2 du volume.
- Couvrir d'eau.
- Laisser infuser au moins 2h, jusqu'à ce que l'eau ait pris une belle couleur rose.
- Mettre au congélateur.

On peut ensuite mettre un glaçon dans un verre d'eau pour avoir un sirop de fraises bien frais.

2.183 Snack abricots

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.183.1 Ingrédients

- 100 g abricots secs
- 180 g flocons d'avoine
- 2 cs son d'avoine
- 2 cs mélange de graines
- 1 cs graines de tournesol
- 400 ml lait condensé sucre
- 30 g amandes
- 1 cc cannelle

2.183.2 Préparation

- Couper les abricots en petits morceaux.
- Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier.
- Ajouter le lait et mélanger.
- Verser sur une plaque avec un papier de cuisson.
- Cuire au four préchauffé à 140°C pendant environ 40 min.
- Dès que c'est légèrement doré, sortir du four et laisser tiédir.
- Découper.

Se conserve dans une boîte hermétique.

2.183.3 Source

<http://delicieusement-votre.blogspot.com/2014/02/barre-de-cereales-maison-aux-abricots.html>

2.184 Snack abricots-coco

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.184.1 Ingrédients

Pour environ 20 pièces.

- 2 cs huile de coco
- 100 g abricots secs
- 50 g mangues séchées
- 150 g amandes
- 1cs eau
- 1 pincée de sel
- 1 limette
- 50 g flocons de noix de coco

2.184.2 Préparation

- Râper les zestes de la limette et presser son jus.
- Faire fondre l'huile de coco et la laisser refroidir un peu.
- Hâcher grossièrement les abricots et les mangues.
- Les mettre dans un hachoir électrique avec les amandes et l'eau.
- Ajouter l'huile, les zestes et 2 cs du jus.
- Mixer jusqu'à obtenir une masse compacte, fine et facile à travailler.
- Abaisser la pâte par portions de 1 cm entre 2 feuilles de papier de cuisson.
- Saupoudrer les 2 côtés de flocons de coco puis découper.

Se conserve environ 2 semaines dans une boîte hermétique.

2.184.3 Source

Fooby

2.185 Snack amandes-miel

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.185.1 Ingrédients

Pour environ 50 pièces :

- 200 g amandes moulues
- 40 g miel liquide
- 20 ml eau
- 2 g gingembre en poudre
- 1 g sel

2.185.2 Préparation

Tout mélanger, puis étaler avec 1 cm d'épaisseur, découper en carré de 2 cm et laisser sécher sur un grille pendant 24h.

2.186 Snack coco-choc

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.186.1 Ingrédients

À faire : essayer

- noix de coco rapée
- chocolat noir

2.186.2 Préparation

- Mettre la noix de coco rapée dans des moules à barres de céréales
- Fondre le chocolat et en verser un petit peu sur chaque barre de noix de coco

2.186.3 Source

Invention familiale

2.187 Snack noix-érable

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.187.1 Ingrédients

- 200g noix
- A confirmer : 2 dl sirop d'érable
- A essayer : ovomaltine ???

2.187.2 Préparation

À faire : a essayer

Mixer le tout, faire des petites boules de 2cm et passer quelques minutes au four à 180 °C.

2.187.3 Source

Invention familiale

2.188 Soupe de cotes de bette

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.188.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
		beurre
1/2	2	oignons
125g	500g	cotes de bette
60g	240g	petits pois
2.5 dl	1 l	bouillon
0.4 dl	1.6 dl	creme
		sel
		poivre

2.188.2 Préparation

- Hacher l'oignon finement.
- Couper les cotes de bette en lamelles de 2cm.
- Faire revenir l'oignon dans le beurre fondu.
- Ajouter les cotes de bette et les petits pois, etuver.
- Mouiller avec le bouillon, porter a ebullition.
- Reduire la temperature et laisser mijoter 20min.
- Mixer, ajouter la creme et assaisonner.

2.188.3 Source

Swissmilk ?

2.189 Soupe de topinambours au safran

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.189.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1/2	2	gousse d'ail
50g	200g	poireau
62g	250g	topinambours
4 dl	1.5 l	bouillon de legumes
1/4 g	1 g	safran en poudre

2.189.2 Préparation

- Hacher l'ail.
- Couper le poireau en rondelles.
- Couper les topinambours en petits morceaux.
- Chauffer une poêle avec de l'huile.
- Faire suer l'ail et le poireau.
- Ajouter les topinambours, poursuivre brièvement la cuisson.
- Mouiller avec le bouillon et porter à ébullition.
- Ajouter le safran et laisser mijoter environ 30min.
- Mixer et assaisonner.

2.189.3 Source

<https://fooby.ch/fr/rezepte/17201/topinamboursuppe-mit-safran>

2.190 Spätzli

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20 min

2.190.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
150g	600g	farine (ou 1/4-1/3 noisettes moulues)
1/2 cc	2 cc	sel/bouillon
0.75 dl	3 dl	lait/eau
1/2	3	oeufs

2.190.2 Préparation

- Chauffer une grande casserole d'eau salée.
- Mélanger le sel, les liquides et les oeufs.
- Ajouter la farine et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène assez liquide. Au besoin rajouter un peu d'eau.
- Quand l'eau bout, mettre la rape à spätzli dessus et les faire tomber dans l'eau.
- Les bouillir environ 5min, puis les égoutter.

Pour qu'il ne devienne pas un bloc de spätzlis pâteux, les passer un coup sous l'eau froide et les étaler sur une plaque de cuisson.

On peut ensuite les griller à la poêle, les faire en gratin...

2.190.3 Source

Betty bossi

2.190.4 Variante

On peut aussi incorporer des légumes (épinards) dans la pâte. Compter environ 100-120g de légumes et diminuer le liquide. La pâte est plus facile à passer si les légumes sont cuits et hachés.

Spätzlis aux épinards idéalement servis avec une sauce aux champignons.

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM201110_32/spaetzlis-aux-epinards-et-poelee-de-cha

2.191 Steak tartare

- Préparation : 20 min

À faire : steak tartare ??

2.191.1 Ingrédients

1 personne	? personnes	
1	A	eau

2.191.2 Préparation

- Cuire

2.191.3 Source

2.192 Tartare de legumes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.192.1 Ingrédients

- 3 carottes
- 1/2 concombre
- 2 champignons
- 1 pomme
- quelques tranches de viande sechee
- vinaigre balsamique
- huile olive
- sauce soja
- sel, poivre
- herbettes

2.193 Tartare de saumon

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.193.1 Ingrédients

- Saumon frais (pas fume)
- 1 limette
- avocat
- concombre
- mangue (eventuellement)

2.193.2 Préparation

- Couper le saumon en petits des.
- Ajouter le jus de limette.
- Couper le concombre et le saler, laisser degorger.
- Couper l'avocat et la mangue.
- Tout melanger, assaisonner (aneth).

2.194 Tarte cèleri branche et thon

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.194.1 Ingrédients

- 1 cèleri branche
- 2 boites de thon (???)g
- 1 oeuf
- crème
- sel
- poivre
- fromage râpé
- pâte feuilletée

2.194.2 Préparation

- Couper le cèleri branche en petits morceaux.
- Cuire 2-3 minutes.
- Ajouter le thon et mélanger, cuire jusqu'à ce que le cèleri branche soit tendre.
- Mettre sur la pâte feuilletée.
- Verser la liaison dessus et parsemer de fromage râpé.
- Cuire au four préchauffé a 180oC environ ??min.

2.195 Tarte tatin

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 45 min

2.195.1 Ingrédients

- 100g sucre
- beurre
- 500g-1kg fruits (pommes, poires, abricots, mangues...)
- une pâte feuilletée ronde

2.195.2 Préparation

- Mettre le sucre dans une casserole et le caraméliser.
- Réduire le feu !
- Ajouter le beurre et le fondre.
- Ajouter les fruits et mélanger.
- Mettre sur une plaque.
- Piquer la pâte et la poser la pâte dessus.
- Cuire 25-30min au four préchauffé à 200°C.
- Sortir du four et retourner sur un plat.

2.196 Tartelettes a la raisinée

- Préparation : 7 min
- Cuisson : 3 min

2.196.1 Ingrédients

- 1 dl raisinée
- 2.5 dl demi-crème
- 2 cc maïzena
- 1 grain de sel

2.196.2 Préparation

- Tout mélanger puis cuire 2-3 minutes. Laisser refroidir.

2.197 Tartelettes au citron

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min

2.197.1 Ingrédients

Pour 4 tartelettes.

- 40g sucre
- 1 oeufs
- 20g beurre (?)
- 1 citron, zeste et jus

2.197.2 Préparation

- Dans une petite casserole, mélanger le sucre, les œufs et le beurre.
- Ajouter le citron.
- Cuire a feu doux et remuer jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
- Mettre à refroidir 10min avant de remplir les tartelettes.

2.198 Tendrons de veau Marietta

- Préparation : XX min
- Cuisson : XX min

2.198.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
1	4	tendrons de veau (150-200g) ou 150g/personne ragoût de veau
1/4 cc	1 cc	origan
1/4	1	oignon haché
1/2	2	gousses d'ail écrasées
3/4 dl	3 dl	vin blanc
1/2 dl	2 dl	bouillon
1/2 dl	2 dl	demi-crème
1/2	2	jaunes d'oeuf
25 g	100 g	parmesan râpé
1/4	1	bouquet de persil haché

2.198.2 Préparation

- Assaisonner la viande.
- Fariner les tendrons, secouer pour faire tomber l'excès.
- Chauffer un peu d'huile dans une poêle, ajouter la viande, faire prendre de couleur de part et d'autre.
- Ajouter l'oignon et l'ail et laisser légèrement dorer.
- Mouiller le vin blanc, donner en bouillon.
- Ajouter le bouillon petit à petit et laisser mijoter pendant 40-50 minutes.
- Retirer les tendrons et les dresser sur le plat de service.
- Laissez reposer. . .
- Réchauffer la viande doucement et la dresser sur un plat chaud, terminer la sauce.
- Mélanger la crème, les jaunes d'oeufs, le parmesan et le persil au fouet et ajouter à la sauce en remuant constamment, chauffer sans cuire.
- Rectifier l'assaisonnement, verser sur la viande.
- Garder le plat prêt à servir au four à 50°C en prenant soin de le couvrir d'une feuille d'aluminium.

2.198.3 Variantes

- Remplacer l'origan par un mélange d'épices italiennes.
- Remplacer la demi-crème par de la demi-crème aigre.
- Les tranches de jarret de veau se préparent de la même manière (cuisson : environ 1h30).

2.199 Tian de Saint-Jacques à la verveine

- Préparation : 20 min

2.199.1 Ingrédients

1 personne	4 personnes	
3	12	noix de Saint-Jacques
1/2	2	citrons verts
1,5	6	feuilles de verveine
1 cs	3 cs	huile d'olive
1/4 cs	1 cs	vinaigre balsamique

2.199.2 Préparation

- Rincer et égoutter les noix. Les trancher en trois dans le sens de l'épaisseur et les poser sur un plat.
- Prélever le jus des deux citrons verts. Dans un petit récipient, mélanger le jus des citrons et les feuilles de verveine ciselées.
- Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Arroser les noix de ce jus.
- Couvrir d'un film alimentaire et laisser 30 minutes au réfrigérateur.
- Sur des assiettes, disposer les noix en rosace.
- Arroser l'ensemble avec la marinade.
- Décorer avec les feuilles de verveine fraîche.

2.200 Tomates/Poivrons farci(e)s

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.200.1 Ingrédients

On peut remplacer les tomates par des poivrons, prévoir 1 poivron contre 2 tomates.

1 personne	6 personnes	
2-3	12-18	tomates
85 g	500 g	viande hachée
1/4	1	gros oignon
1/2 cs	3 cs	farine
		épices
1/3 cc	2 cc	bouillon de légumes
1/2 dl	3 dl	eau
		fromage râpé

2.200.2 Préparation

- Diluer la moitié du bouillon dans 2dl d'eau, l'autre moitié dans l'eau restante.
- Préparer la viande hachée selon la recette de la *Viande hachée*, mais avec seulement 2dl de bouillon.
- **Poivrons** : les couper en deux, ôter les queues et les pépins.
- **Tomates** : couper le capuchon (1cm) et la vider. Vider les tomates et couper la chair et les capuchons en petits morceaux que l'on mettra dans la viande hachée.
- Disposer les poivrons/tomates dans un plat pour le four. Les remplir délicatement avec la viande hachée.
- Couvrir de fromage râpé.
- Ajouter le bouillon restant.
- Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes.

Si on veut servir avec du riz, on peut aussi mettre le riz au fond du plat a gratin avant de disposer les legumes.

2.200.3 Source

<https://www.panierdesaison.com/2012/05/tomates-farcies-avec-le-riz-autour.html>

2.201 Tomates provençales

- Préparation : 5 min
- Cuisson : ??? min

2.201.1 Ingrédients

- Tomates (éviter les tomates allongées comme San Marco)
- Epices

2.201.2 Préparation

- Couper le sommet des tomates.
- Placer les tomates dans un plat a gratin.
- Saupoudrer d'épices.
- Cuire au four.

2.202 Tomates sur salade de courge

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.202.1 Ingrédients

- 600g courge
- 30g noix
- 20g graines de courge
- huile d'olive
- sel
- poivre
- 1cs miel liquide
- 1 citron
- 250g tomates cerises
- 20g rucola

2.202.2 Préparation

- Couper la courge en morceaux d'environ 2cm.
- Hacher grossièrement les noix.
- Repartir sur une plaque de cuisson la courge, les noix, les graines de courge et arroser d'huile.
- Cuire environ 20min au milieu du four prechauffe a 220oC puis laisser refroidir.
- Raper les zestes du citron et prelever 2cs de son jus.
- Dans un saladier, melanger les zestes et le jus de citron avec le miel.
- Couper les tomates cerises en 2.
- Ajouter la preparation cuite, les tomates cerises et la rucola, assaisonner.

2.202.3 Source

Betty bossi

2.203 Torta di mosche

- Préparation : 180 min
- Repos : 120 min
- Cuisson : 120 min

2.203.1 Ingrédients

- 750 g pain très sec
- 6 cs cacao
- 2 l lait
- 2 cs miel
- 1 dl maraschino (ou rhum, ou juste de l'eau)
- 100 g citrons confits (ou autres fruits secs)
- 100 g oranges confites (ou autres fruits secs)
- 300 g raisins secs
- 2 cs épices chinoises (?)
- 1 cs gingembre en poudre
- 1 cs cardamome en poudre

2.203.2 Préparation

- Dans un petit plat, mettre les fruits confits, les raisins secs et l'acool, bien mélanger. Laisser macérer.
- Couper le pain sec en petits morceaux et les mettre dans un grand plat.
- Dans une casserole en téflon, porter le lait à ébullition, puis verser sur le pain.
- Incorporer le cacao et le miel, bien mélanger afin que tous les morceaux soient mouillés. Laisser tremper au moins deux heures.
- Quand le pain est bien mou, broyer le tout au mixer afin d'obtenir une pâte.
- Ajouter les épices et le contenu du petit plat, bien mélanger.
- Mettre un papier de cuisson sur 4 formes pour cake, y verser la préparation en couche de 3cm au maximum.
- Mettre au four préchauffé à 150°C pendant deux heures.

2.204 Tortillas gratinees aux avocats

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 15 min

2.204.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1/2	1	oignon
100g	200g	viande hachee
1/2	1	piment rouge
1/2	1	gousse d'ail
1/2	1	avocat
2	4	tortillas
20g	40g	fromage rape (Sbrinz)
		jus de citron
		epices a guacamole

2.204.2 Préparation

- Hacher l'oignon.
- Ecraser l'ail.
- Epepiner le piment et le hacher.
- Faire revenir le tout avec la viande, puis mettre a refroidir.
- Peler et écraser l'avocat, ajouter un peu de jus de citron.
- Ajouter la viande et assaisonner.
- Etaler la farce sur les tortillas, les rouler et les disposer dans un plat a gratin.
- Parsemer de fromage et gratiner environ 15min au four prechauffe a 200oC.

2.205 Tortillas rafinees aux crevettes

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.205.1 Ingrédients

1 personne	2 personnes	
1 cs	2 cs	miel
1	2	gousses d'ail
1/2	1	citron
200g	400g	crevettes crues
150g	300g	epis de mais cuits
1/4	1/2	concombre
1/2	1	piment rouge
1/2	1	mangue
1/2 cc	1 cc	sel
2	4	tortillas
50g	100g	creme fraiche
1/4	1/2	bouquet de persil

2.205.2 Préparation

Marinade des crevettes

- Ecraser les gousses d'ail.
- Raper le zeste du citron et presser le jus.
- Melanger le miel, l'ail, la moitié des zestes et la moitié du jus de citron, et 2 cs d'huile.
- Badigeonner les crevettes.
- Couvrir et laisser 1h au frigo.

Garniture

- Eventuellement griller le mais.
- Epepiner le concombre et le couper en des.
- Epepiner le piment et le couper en rondelles.
- Melanger le mais, le concombre, le piment, la mangue et 1/2cc sel.

Sauce

- Ciseler le persil.
- Melanger la creme fraiche, le persil, le reste des zestes et du jus de citron et 1/2cc sel.

Montage

- Faire griller les crevettes (en brochettes) environ 4min de chaque cote.
- Eventuellement griller les tortillas 1min de chaque cote.
- Garnir les tortillas de legumes.
- Couper les crevettes et les poser par-dessus.

2.205.3 Source

Fooby ?

2.206 Tourte aux noix des Grisons

- Préparation : 90 min
- Cuisson : 40 min

2.206.1 Ingrédients

1 personne	12 personnes	
Pâte :		
25 g	300 g	farine (peut-etre plus)
		sel
15 g	175 g	beurre
1/12	1	oeuf
Garniture :		
20 g	250 g	sucre
4 ml	45 ml	eau
25 g	300 g	noix
17 ml	2 dl	crème
4 ml	45 ml	miel

2.206.2 Préparation

Pâte

Pour un moule a charnière de diamètre 24cm.

- Mélanger dans un grand bol la farine, le sucre et une pincée de sel.
- Ajouter le beurre en morceaux froids, pétrir jusqu'à l'obtention d'une masse uniformément grumeleuse.
- Ajouter l'oeuf battu et rassembler en pâte souple sans pétrir.
- Aplatir et réserver 30min au frais a couvert.
- Diviser en 3.
- Abaisser une portion aux dimensions du moule, réserver sur un papier cuisson a couvert au frais.
- Abaisser une portion dans le moule, puis le fermer (si a charnière).
- Avec la dernière portion, faire un rouleau de la longueur du tour du moule et le poser le long de la pâte.
- Appuyer pour faire remonter sur env. 4cm.
- Piquer le fond a la fourchette.
- Réserver au frais a couvert.

Garniture

- Mettre le sucre dans une poêle et le caraméliser.
- Quand la caramélisation est bonne, baisser le feu, ajouter l'eau et diluer le caramel.
- Retirer du feu et incorporer les noix hachées grossièrement.
- Ajouter la crème et laisser bouillonner sur le feu jusqu'à dilution du caramel, puis réduire env. 10min.
- Incorporer le miel et laisser refroidir.

Montage

- Repartir la garniture sur le fond de la tarte.
- Rabattre la bordure qui dépasse.
- Humidifier la bordure.
- Piquer le couvercle avec une fourchette.
- Poser le couvercle et bien appuyer les bords avec une fourchette.

Cuisson

- Cuire environ 40min dans le bas du four préchauffé a 200oC (voute+sol).
- Laisser tiédir un peu, puis retirer du moule et faire refroidir sur une grille.

2.206.3 Source

https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_KUCA130802_0132A-120-fr

Alternative : https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM201412_92/tourte-aux-noix-des-grisons

2.207 Tresse à la levure

- Préparation : 15 min
- Repos : 2-3 h
- Cuisson : 35-45 min

2.207.1 Ingrédients

- 3 dl lait
- 20 g levure
- 2 cc sucre
- 60 g beurre en flocons
- 500 g de farine
- 1 1/2 cc sel
- 1 jaune d'oeuf (ou un peu de lait)

2.207.2 Préparation

- Délayer la levure, le lait et le sucre dans une terrine.
- Ajouter les autres ingrédients. Mélanger.
- Pétrir pour obtenir une pâte lisse et souple (au moins 10 min à la main).
- Laisser lever dans un saladier recouvert d'un linge humide 2-3 h, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Partager la pâte en 2.
- Former 2 longs boudins, amincis aux extrémités.
- Les placer en croix. Croiser le boudin du dessous, puis le suivant, etc. Jusqu'à avoir tout tressé.
- Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonner de jaune d'oeuf (ou de lait).
- Mettre dans le four froid.
- Cuisson dans le four à 200°C pendant 35-45 minutes.
- Tapoter le dessous de la tresse, si le son est creux (toc-toc), elle est cuite.

2.207.3 Source

Croqu'Menus

2.208 Tresse au levain

- Préparation : 15 + 5 min
- Repos : 12h
- Cuisson : 35-45 min

2.208.1 Ingrédients

- 125 g de levain
- 375 g de farine de blé bise
- 2 cc de sucre
- 1 cc de sel
- 60 g de beurre à température ambiante
- 200 g de lait
- 1 jaune d'oeuf ou un peu de lait

2.208.2 Préparation

- Verser tous les ingrédients dans un saladier.
- Mélanger. Pétrir 10-15 min jusqu'à l'obtention d'une pâte bien élastique.
- Former une boule. Laisser reposer env. 10h, recouvert d'un linge humide.
- Faire 2 boudins. Les placer en croix. Croiser les 2 extrémités du dessous, puis les autres, etc.
- Laisser reposer 1-2h comme ça.
- Badigeonner de jaune d'oeuf (ou de lait).
- Cuire au four 35-40 min à 180°C.

2.208.3 Source

Adapté du croqu'menus.

2.209 Tsatsiki

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

2.209.1 Ingrédients

- eau

À faire : croque-menu

2.209.2 Préparation

- Cuire

2.209.3 Source

2.210 Veloute de bolets au safran

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

2.210.1 Ingrédients

1 personne	3 personnes	
5 g	20 g	beurre
1 cs	3 cs	farine
30 ml	1 dl	vin blanc
1.5 dl	5 dl	eau
1.5 dl	5 dl	lait
1 cc	1-2 cs	bouillon
30 ml	1 dl	demi-crème
15g	50 g	bolets séchés
1/3	1	sachet safran

2.210.2 Préparation

- Faire tremper les bolets dans de l'eau chaude.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre.
- Ajouter la farine, laisser mousser.
- Ajouter le vin, laisser bouillir.
- Ajouter l'eau et le bouillon, faire bouillir.
- Ajouter le lait, assaisonner.
- Ajouter le safran.
- Egoutter les bolets et verser le jus dans la casserole.
- Couper les bolets en petits morceaux et les ajouter.
- Cuire à petit feu pendant 30 min.
- Avant de servir, ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement.

2.211 Viande hachée

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 5 min

2.211.1 Ingrédients

1 personne	6 personnes	
80 g	500 g	viande hachée
1/4	1	gros oignon
1/2 cs	3 cs	farine
1/6 cc	1 cc	bouillon légumes
1/2 dl	3 dl	eau

2.211.2 Préparation

- Peler l'oignon et le hacher.
- Chauffer une grande casserole, y mettre un peu d'huile et faire revenir la viande et l'oignon en remuant bien.
- Saupoudrer avec la farine, bien mélanger et ajouter tout de suite le bouillon et l'eau.
- Bien remuer et assaisonner.
- Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

2.212 Vols-au-vent saumon et poireaux

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

2.212.1 Ingrédients

1 personne	3 personnes	
2	6	vols-au-vent
1	3	poireaux
1/2 cs	2 cs	farine
1 dl	3 dl	lait
75g	200g	fromage a tartiner (philadelphia)
75g	200g	saumon fume
		aneth

2.212.2 Préparation

- Couper les poireaux en fines rondelles.
- Les faire revenir a feu moyen dans une poele jusqu'a ce qu'ils deviennent fondants.
- Verser la farine et melanger.
- Ajouter le lait et le fromage, bien melanger.
- Couper l'aneth finement et l'ajouter.
- Remplir les vols-au-vent chauds.

2.213 Yogourt

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 20-30 min
- Repos : 12h

2.213.1 Ingrédients

Pour 5 yogorts.

- 5dl lait
- 90g yogourt nature

2.213.2 Préparation

- Chauffer le lait a 45degC
- Retirer du feu
- Ajouter le yogourt et bien fouetter
- Repartir dans les pots et bien fermer
- Mettre les pots dans une casserole pleine d'eau a 45degC et couvrir
- Si possible, envelopper la casserole dans une couverture
- Laisser reposer 8-12h
- Mettre au frigo

Conservation environ 4 jours.

2.213.3 Source

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM2018_JOGU_01/yogourt-nature-maison-sans-yaourti

3.1 Aloe vera

3.1.1 Ingrédients

- Bien se laver les mains et les outils
- Prendre des feuilles d'aloë vera (arracher, ne pas couper)
- Mettre les feuilles verticales dans un verre pour vider la résine (10min ???)
- Eplucher le dessus des feuilles
- Racler le gel avec une cuillère
- Le mettre dans un récipient stérile

Note : Prendre au maximum 4 feuilles matures par pied d'Aloë vera. Les feuilles sont arrachées et non coupées pour ne pas répandre l'aloïne, une substance laxative très amère de couleur jaunâtre à marron, présente dans l'écorce de la feuille.

3.1.2 Source

- <https://www.wikihow.com/Make-Aloe-Vera-Gel>
- <https://www.aromacos.ch/autres/1035-gel-d-aloë-vera-250ml-bio-3770000858082.html>

3.2 Anti-calcaire

- Préparation : 5 min

3.2.1 Ingrédients

- 45g percarbonate de soude
- 30g acide citrique (ou jus de citron)
- 30ml mousse d'alcool

3.2.2 Préparation

- Mélanger le percarbonate et l'acide citrique.
- Ajouter 3dl d'eau tiède. Cela provoque une réaction chimique qui mousse.
- Après quelques minutes, ajouter la mousse d'alcool.
- Compléter avec de l'eau tiède jusqu'à 5dl.

3.2.3 Source

Jamy C l'idée

3.3 Après rasage

3.3.1 Ingrédients

- 15g *Aloe vera* (hydratant naturel)
- 1 goutte HE arbre à thé (anti-fongique et anti-bactérien)
- 2 gouttes HE lavande fine (apaise et cicatrise)
- 3 gouttes HE menthe poivrée (effet fraîcheur)

Avertissement : Ne pas mettre trop proche des yeux !

Note : Si on le conserve au frigo, l'effet fraîcheur est encore plus fort.

Utilisation quotidienne : environ 1g.

3.3.2 Source

<https://planetezerodechet.fr/lotion-apres-rasage-maison-recette-zero-dechet-aftershave/>

3.4 Crème hydratante

3.4.1 Ingrédients

- 5g cire d'abeilles
- 15g huile (peau grasse : olive - peau sèche : tournesol)

3.4.2 Préparation

Fondre le tout au bain marie, puis mettre dans un récipient.

3.4.3 Source

<https://www.famillezerodechet.com/archives/2016/05/02/33752217.html>

3.5 Eponge tawashi

3.5.1 Ingrédients

- Une planche
- 20 clous assez longs
- un vieux pull

3.5.2 Préparation

- Dessiner sur la planche un carre de 16cm.
- Marquer les cotes du carre tous les 2cm.
- Planter 5 clous de chaque cote du carre.
- Numéroter les clous verticaux de 1 a 5.
- Numéroter les clous horizontaux de 6 a 10.
- Découper des anneaux de tissus.
- Placer 5 anneaux de tissu sur les clous verticaux.
- Placer 5 anneaux de tissu sur les clous horizontaux en enchevêtrant avec les verticaux, et en inversant par rapport a la ligne précédente.
- Bien resserrer le tissu au centre.
- Prendre le dernier bout de tissu et le passer dans l'avant-dernier.
- Faire ainsi de suite le tour du carre.
- Avec les 2 derniers bouts, refaire passer une fois l'un dans l'autre.

3.5.3 Source

<https://planetezerodechet.fr/eponge-tawashi-tuto-facile-vaisselle/>

3.6 Film alimentaire (tissu wax)

- Decouper un morceau de tissu (coton) de la taille desiree.
- Le laver, si possible avec une *Lessive* sans parfum.
- Avec un pinceau, l'impregner legerement d'huile alimentaire (coco).
- Le poser sur une feuille de papier cuisson sur la planche a repasser.
- Mettre de la cire d'abeille et couvrir avec une autre feuille de papier cuisson.
- Passer au fer a repasser (temperature adaptee pour le tissu).
- Decoller le papier puis le tissu, le laisser refroidir en l'air. Quand il se rigidifie, on peut le poser pour qu'il refroidisse.

Note : Laver uniquement a l'eau froide.

3.6.1 Source

<https://planetezerodechet.fr/film-alimentaire-zero-dechet-cire-tuto-facile/>

3.7 Insecticide

- Préparation : 5 min

3.7.1 Ingrédients

- 1cc savon noir liquide (paralyse la respiration des insectes)
- 1cc huile (pour que la solution adhère mieux aux plantes)

3.7.2 Préparation

- Mélanger et compléter d'eau jusqu'à 2dl.
- Bien secouer

Note : En remplaçant le savon noir par du bicarbonate de soude, on obtient un anti-fongique pour les roses.

3.7.3 Source

Jamy C l'idée

3.8 Lave-vaisselle

- Préparation : 5 min
- Repos : 4h

3.8.1 Ingrédients

- 90g percarbonate de soude (contre les taches organiques)
- 100g acide citrique (action brillante)
- 90g cristaux de soude (action nettoyante)
- 1cs savon liquide
- 15 HE citron

3.8.2 Préparation

- Mélanger le percarbonate, l'acide citrique et la soude.
- Ajouter le savon liquide. Cela provoque une réaction chimique qui mousse et gonfle.
- Ajouter l'HE.
- Mettre dans les moules et laisser sécher 4h.

3.8.3 Source

Jamy C l'idée

3.9 Lessive

3.9.1 Lessive qui se conserve

- Préparation : 15 min

Ingrédients

- 6 cs (rases) paillettes de savon de Marseille
- 2.5l eau chaude
- 3 cs bicarbonate de soude
- 1 cc d'argile colorée
- 1 cs vinaigre blanc
- 10 gouttes huile essentielle

Préparation

- Mélanger le savon de Marseille avec l'eau chaude.
- Verser dans un bidon de 3 litres et laisser refroidir.
- Ajouter le reste des ingrédients et bien secouer pour mélanger.

Conservation : 1 mois environ.

Note :

- Pour un linge délicat ou des couches lavables, supprimer le bicarbonate car il gonfle les tissus et peut les rendre moins perméables.
 - Pour un linge plus blanc, ajouter dans la machine 1/2 cs percarbonate de soude par kilo de linge. SURTOUT PAS dans le bidon, cela fait une réaction chimique lente qui produit beaucoup de mousse et des substances corrosives.
-

Sources

Fabriquer sa lessive, son dentifrice, son shampoing, ses produits d'entretien..., Regine Queva, Larousse, 2018, ISBN 978-2-03-594633-1

3.9.2 Lessive gratuite

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 15 min

Ingrédients

- 100 feuilles de lierre grimpant (hedera helix)
- 1.5l eau

Préparation

- Mixer le lierre
- Mettre dans une casserole avec l'eau
- Bouillir 15min
- Laisser reposer une nuit (8-12h)
- Filtrer et mettre en bouteille

Bien secouer avant utilisation.

Avertissement : Conservation : 1-2 semaines AU FRAIS.
--

Sources

- <https://www.famillezerodechet.com/archives/2017/01/16/34813559.html>
- <https://planetezerodechet.fr/lessive-au-lierre-recette-zero-dechet-naturelle/>

3.10 Liquide vaisselle

- Préparation : 5 min

3.10.1 Ingrédients

- 2cs acide citrique
- 2cs cristaux de soude
- 20ml savon liquide
- 20ml mousse d'alcool
- éventuellement quelques gouttes d'HE

3.10.2 Préparation

- Dans une bouteille, mettre l'acide citrique et la soude.
- Ajouter 350 ml d'eau tiède. Cela va faire une réaction chimique qui va mousser.
- Après quelques minutes, ajouter le savon puis la mousse d'alcool.
- Compléter avec de l'eau tiède jusqu'à 5dl.

3.10.3 Source

Jamy C l'idée

3.11 Pâte a modeler comestible

- Préparation : ??? min
- Cuisson : ??? min

3.11.1 Ingrédients

- 1 1/2 tasse de farine
- 1/2 (voire moins) tasse de sel
- 1cc crème de tartre (de la pharmacie)
- 1 1/2 cs huile alimentaire
- 1 tasse d'eau bouillante
- colorant alimentaire

3.11.2 Préparation

- Mélanger tous les ingrédients dans une casserole environ 5min sur feu moyen, mélanger en continu.
- Lorsque le mélange devient très épais et difficile a mélanger, sortir la pâte de la casserole et la malaxer un peu.
- Laisser refroidir un petit moment (sans qu'elle sèche)

Se conserve plusieurs mois dans un récipient ferme étanche (tupperware).

3.12 Produit lave-vaisselle

- Préparation : 5 min

3.12.1 Ingrédients

- 2 cs acide citrique
- 1 cs percarbonate de soude
- 2 cs cristaux de soude
- 1 cc SCI (tensioactif)
- 2 cs savon de Marseille râpé

Tout mélanger et mettre dans un bocal en verre hermétique.

Utilisation : 1 cs.

3.12.2 Source

<https://www.famillezerodechet.com/archives/2015/09/29/32702386.html>

3.13 Sommeil

Pour bien dormir, notre corps a besoin de 3 choses importantes :

- obscurité
- fraîcheur : le corps a besoin de se refroidir pour s'endormir. Il vaut mieux dormir dans une pièce fraîche.
- régularité : le sommeil est plus efficace lorsqu'on a une régularité dans les heures de coucher et de lever.

La boîte à méditation Morphée (adulte ou enfant) peut aider à focaliser les pensées sur quelque chose de relaxant.

Une technique qui peut aider à s'endormir :

- Se positionner de façon à entendre les battements de son cœur
- faire des respirations en comptant 3 ou 4 battements (inspirer jusqu'à 3, expirer jusqu'à 3)
- Lorsque le cerveau essaie de penser à autre chose, se concentrer sur la respiration et le comptage.

3.13.1 Source

<https://www.youtube.com/watch?v=A5dE25ANU0k>

Dr. Matthew Walker – Learn How to Sleep Correctly

CHAPITRE 4

Conservation et utilisation des ingrédients et de leurs déchets

Cette partie est très largement inspirée du livre *Les Epluchures* de Marie Cochard aux éditions Eyrolles (2019).

4.1 Ail

Le parfum caractéristique de l'ail vient de la molécule d'allicin. L'allicin vient de la combinaison de 2 composés de l'ail. Il y a plusieurs méthodes de préparation selon comment on veut avoir le goût de l'ail.

- cru coupé : le plus d'allicin. Mais a consommer le plus rapidement possible. Saveur explosive.
- cuit coupé : l'allicin se décompose en d'autres molécules. Multitudes de saveurs. Cuit pas trop longtemps, il caramélise. Attention, plus longtemps, il brûle et la saveur est moins bonne.
- cuit entier : cuit à 60°C les composés vont se décomposer avant de pouvoir interagir. Saveur sucrée.
- en poudre : multitude de saveurs ET saveur explosive (si cru et réhydraté).

Ces méthodes s'appliquent aussi aux cousins de l'ail : oignons, échalotes, poireaux...

Source : <https://youtu.be/8qv0NmmNRNQ>

4.1.1 Peau

- Cuire l'ail avec sa peau (cuisson en chemise), cela protège la gousse et lui confère une tendresse incomparable.
- Ajouter la peau de l'ail hachée à une sauce ou un plat mijoté.
- Ajouter la peau de l'ail hachée dans la salière.
- Pot-pourri d'épluchures comme répulsif à insectes.
- Mettre la peau dans la terre du jardin comme répulsif à insectes.
- Appâts pour poissons.
- Infuser la peau dans de l'eau ou dans un bouillon et la retirer en fin de cuisson.
- Les sécher une bonne semaine, puis garnir l'oreiller pour éloigner les maux de l'hiver.

4.1.2 Germée

- Faire grandir dans un verre d'eau (remplacer l'eau régulièrement) et couper des morceaux de tiges pour cuisiner.
- Planter dans le jardin.

4.2 Ananas

4.2.1 Ecorces

- Bouillon d'écorces aux épices : cuire 20min a feu vif dans une casserole avec 50g sucre et des épices. Couvrir et laisser infuser.
- Sirop d'écorces : bouillir 1h, filtrer et boire avec un peu de sucre.
- Mixer l'écorce dans un smoothie, filtrer.

4.2.2 Feuilles

- Tordre les feuilles, éplucher les 4 rangées basses. Laisser a l'air libre quelques jours la tête en bas. Le poser dans un verre d'eau pour qu'il affleure, au Soleil. Quand les radicelles sont apparues, mettre en pot dans un mélange de terreau et de compost avec des trous de drainage. Placer au Soleil (jamais moins que 10oC), a l'abri des courants d'air. Arroser au milieu des feuilles, mais bien laisser la terre sécher a chaque fois.

4.3 Avocat

4.3.1 Peau

- Lingettes démaquillantes

4.3.2 Noyau

Avertissement : Une consommation excessive entraine de la constipation.

- Râpé et grille a petit feu ou au four (jusqu'à une teinte rougeâtre), on peut en saupoudrer les plats ou l'infuser.

4.4 Banane

- Rôtir les bananes entières avec la peau : 12-15min au four a 180oC légèrement incisées. Ouvrir en 2 et repasser quelques minutes au four.
- Muffins aux peaux de bananes.
- Mettre une peau de banane dans la cocotte pour attendrir la viande.
- Coupées en lamelle et enterrées, elle fertilisent la terre et favorise la floraison.
- Placer une peau au fond d'un trou de plantation (tomate, aubergine, cucurbitacée).
- Bouillir 10min pour en faire un puissant insecticide.
- Frotter l'intérieur de la peau contre les brulures, morsures, coupures et démangeaisons.

4.4.1 Conservation

Dans un endroit tranquille. Eviter le frigo.

4.5 Basilic

Tiges :

- Les tiges se consomment aussi. On les hachera finement. Elles se conservent congelées.
- Plonger les tiges dans une carafe d'eau pour l'aromatiser.
- Mettre une tige dans l'eau une semaine. Quand les racines apparaissent, mettre en terre.
- Disposer des petits bouquets de basilic sur la table pour éloigner les insectes.
- Frotter le jus de la tige sur la peau après une piqure d'insecte pour soulager.

Têtes séchées :

- Mettre quelques têtes séchées avec les fleurs dans une bouteille d'huile. Laisser macérer 10 jours à l'abri de la lumière.
- Broyer et utiliser comme condiment.
- Aromatiser le sel, le beurre...
- Plonger les têtes dans une bouteille de vin blanc, reboucher et laisser macérer 2-3 mois.
- Gelée de fleurs de basilic pour accompagner une salade tomates et mozzarella.
- Infusion de têtes antiseptique et anti-inflammatoire, soulagent les aphtes.

4.5.1 Conservation

- séché
- congelé dans un bac à glaçons, couvert d'huile d'olive.

4.6 Betterave

Avertissement : Pas de betterave pour les personnes souffrant de calculs renaux ou d'obésité.

4.6.1 Peau

- Sécher les peaux de betteraves au four pour en faire des chips : *Chips de légumes*.
- Epluchures de betteraves pour préparer un gâteau au chocolat.

4.6.2 Fanes

- Les fanes se consomment comme des cottes de bettes (même goût). On peut les substituer aux épinards dans certaines recettes (feuilleté au saumon). On peut aussi les marier avec des fruits pour diminuer l'amertume, par exemple risotto fanes-paires.

4.7 Brocoli

- Le plant de brocoli éloigne les mouches des concombres.

4.8 Carotte

Avertissement : Les fanes de carottes contiennent des alcaloïdes, comme les épinards ou le chou frisé. Cette substance est toxique en grande quantité. A consommer avec modération, et certaines personnes peuvent y être allergiques.

4.8.1 Peau

- Consommer les carottes avec la peau !
- Confiture de pelures de carottes.
- Chutney de pelures de carottes.
- Chips de pelures de carottes : *Chips de légumes*.

4.8.2 Fanés

- Planter une tête de carotte dans du terreau à la lumière, ça repousse.
- Décoction de fanes de carottes contre les aphtes.

4.8.3 Conservation

Si les carottes se sont ramollies, on peut les placer dans de l'eau au frigo pour les raffermir.

4.9 Cèleri branche

4.9.1 Feuilles

- Soupe de feuilles.
- Parfumer les plats : soupe, bouillon, sauce tomate, pesto, salade, taboulé, viande... Comme du persil.
- Sécher les feuilles étalées ou suspendues dans un lieu sec et sombre. Mettre en poudre dans un bocal.
- Envelopper une préparation au fromage avec les feuilles.
- Infuser les feuilles séchées en cas de problèmes cardiaques ou pendant l'allaitement.

4.9.2 Base

- Mettre dans un bol d'eau au Soleil. Après quelques jours, planter.
- L'odeur éloigne certains insectes et parasites, à planter aux 4 coins du jardin.

4.10 Cerise

4.10.1 Noyaux

Avertissement : Le noyau contient du cyanure d'hydrogène. A consommer avec modération.

Avertissement : Pour les recettes où l'on broie les noyaux, s'assurer que l'appareil résiste !

- Sirop de noyaux de cerises : mixer les cerises entières, laisser fermenter 1 jour et demi, tamiser et filtrer. Ajouter du sucre (600g par kg de jus), faire bouillir 3-4 fois. Ecumer et mettre en bouteilles (bouchons à vis). Se conserve très longtemps.
- Utiliser les noyaux comme billes drainantes au fond des bacs à fleurs.

4.10.2 Queues

Avertissement : Effet laxatif, à consommer avec modération.

- Infusion de queues séchées soulagent articulations et infections intestinales et urinaires.

4.11 Champignon

- Réserver la tige et la planter dans un endroit abrite du Soleil et humide en laissant dépasser le haut. Une nouvelle tête repoussera.

4.12 Chou

- Peinture : 125ml chou rouge, une cuillère de farine. Un peu de vinaigre pour ajuster la couleur.

4.13 Citron

Avertissement : L'utilisation du citron est déconseillée pendant les 3 premiers mois de la grossesse et pendant l'allaitement. Aussi déconseillé en cas de malnutrition, ostéoporose, pendant la période menstruelle, aux enfants et aux personnes âgées car il peut avoir une action déminéralisante.

4.13.1 Ecorce

- Zestes agrémentent bien les plats. Se conservent au congélateur ou blanchis et séchés.
- Ecorces sont un bon anti-fourmis d'intérieur.
- Mâcher une écorce élimine radicalement la mauvaise haleine.
- Appliquer une écorce sur les boutons de fièvre ou l'herpès pour désinfecter la peau.
- Macérer les écorces dans du vinaigre blanc pendant au moins 2 semaines.

4.13.2 Pépin

- Gelifier les pépins en les trempant dans l'eau permet de faire prendre les confitures naturellement.
- Les pépins sont vermifuges (pour se débarrasser d'oxyures) et font chuter la fièvre.

4.14 Concombre

- Manger le concombre avec la peau, bien plus riche en nutriments que la chair.
- Les peaux de concombre font fuir les fourmis et les cafards.
- En contact avec de l'aluminium, la peau de concombre fait fuir les gastéropodes (escargots, limaces).
- La peau de concombre soulage les brûlures et les coups de Soleil (agit comme l'aloé vera).
- La peau de concombre réduit les plaques d'eczéma et de psoriasis et soulage les démangeaisons.
- En cas de maux de tête (gueule de bois), manger quelques tranches de concombre avec la peau avant de dormir.
- On peut nettoyer les parties en acier inoxydable dans la cuisine (robinets, éviers). La peau de concombre va enlever la saleté et redonner de la brillance. Aussi pour le cuir.
- Avec l'extérieur de la peau de concombre, on peut en faire une gomme (par exemple stylo sur mur).

4.15 Courge

4.15.1 Graine

- Riche en fer : bon contre la fatigue.
- Riche en magnésium : bon contre le stress et les crampes.
- Riche en fibres : diurétique, laxative, favorise la montée du lait.
- Vermifuge puissant (oxyures, ténias).
- Bon pour la prostate.

4.16 Courgette

4.16.1 Fleur

- Beignets : retirer la partie non comestible (verte) en conservant les tiges. Dans un récipient, préparer une pâte en mélangeant lait, oeufs, farine, huile d'olive, fines herbes, sel. Monter un blanc en neige et l'incorporer. Baigner les fleurs et les frire à la poêle moins de 5min. Idéal comme tapas, ou avec oignon et ail pour accompagner les pâtes.

4.16.2 Epluchure

- Griller les épluchures pour en faire des chips : *Chips de légumes*.

4.16.3 Chair

- Remplacer le beurre de cuisine par de la courgette râpée. Idéal pour les courgettes trop grossies.

4.16.4 Conservation

Dans un endroit tranquille. Eviter le frigo.

4.17 Curry

- Aide a réduire l'amertume.

4.18 Epinard

- Bon engrais car fixe l'azote. Faire sécher les feuilles abimées puis les enfouir dans la terre.

4.19 Fenouil

4.19.1 Fanes

- Hachées pour assaisonner un poisson.
- Séchées et broyées comme condiment.

4.19.2 Bulbe

- Dans un fond d'eau sur le bord de la fenêtre, il repart. Replanter aussitôt.

4.20 Fraise

- Sirop : émincer des fraises, répartir dans un bac à glaçon pour occuper environ la moitié du volume. Compléter d'eau, laisser infuser au moins 2h puis mettre au congélateur. Un glaçon dans un verre d'eau donnera un bon sirop de fraise.

4.20.1 Queues coupées

- Eau de fraise : tremper les queues de fraises dans de l'eau au moins 2h. Conserver au frigo. On peut utiliser pour mettre dans un yogurt, dans du lait, pour arroser une salade de fruits... On peut aussi peindre avec : dessiner sur une feuille avec une craie blanche, puis recouvrir d'eau de fraises pour avoir une peinture en relief.
- Smoothie.
- Vinaigre de fraises : placer les queues dans un récipient et couvrir de vinaigre. Laisser infuser une nuit dans la porte du frigo puis filtrer. Laisser reposer plusieurs mois au frais. Accompagne une salade ou un carpaccio de poisson.
- Gelee : mettre les queues dans une casserole, couvrir d'eau, porter à ébullition, laisser mijoter gentiment environ 30min en remuant. Egoutter puis filtrer avec une gaze au moins 2h. Porter à ébullition avec un peu de jus de citron et du sucre, laisser bouillir jusqu'à obtention d'un sirop. Ajouter de la pectine liquide et porter à ébullition 30s. Empoter en laissant un espace sous le couvercle. Accompagne le pain, les yogurts, les fromages.

4.21 Frigo

- Les fruits et légumes se conservent mieux à l'air libre (pas trop chaud).
- Enlever les plus possible les emballages. Ils ne sont pas hygiéniques et demandent plus d'énergie pour refroidir.
- Contre les odeurs, mettre un peu de bicarbonate de soude dans un petit bol.

4.21.1 Rangement

En général, la zone la plus froide est en haut. Il est possible qu'elle soit en bas. Les frigos modernes ont un symbole pour indiquer la zone froide.

- Zone froide : viandes et poissons crus, préparation aux oeufs (mayonnaise) maison, jus de fruits frais
- Intermédiaire : restes, plats cuits, yogurts, crème
- Porte (chaud) : les produits acides (au vinaigre)

4.21.2 Source

Jamy C l'idée

4.22 Gelifiant

30g par kg de fruit et 500g de sucre.

4.23 Gingembre

- La peau se consomme ! Si vous le pelez, les épluchures séchées et réduites en poudre sont un bon condiment.
- Avec un reste, on peut le planter (jolie plante d'intérieur) : yeux en haut, peu profond, un peu de lumière, pas mal d'eau.
- Infusion des retailles contre indigestion et mal des transports.

4.24 Herbes aromatiques

- Smudge stick : laisser sécher quelques jours si mouillé. Aligner des branches d'environ 20cm (si possible même épaisseur tout le long). Lisser et enrrouler d'un lien naturel (laine, lin, coton, chanvre) en serrant un peu mais pas trop. Faire un noeud en laissant une boucle pour accrocher. Egaliser le sommet et les côtés. Laisser sécher dans un endroit sec. Allumer une extrémité, souffler les flammes.
- Plantes naturellement anti-moustiques : lavande, basilic, menthe, romarin
- On peut poser quelques branches de romarin sur le grill : cela dégage une bonne odeur et fait fuir les moustiques.

4.25 Huître

- Mélanger les coquilles concassées avec le compost.
- Les oiseaux aiment manger les coquilles.
- Bonne source de calcium, magnésium, cuivre, zinc, fer, phosphore, vitamines (médecine chinoise). Idéal pour recalcifier l'organisme.
- Très efficace contre le tartre : bien nettoyer les coquilles et en mettre dans le réservoir des toilettes, la bouilloire, le lave-vaisselle, le lave-linge. Quand la coquille s'est entièrement désagrégée, la remplacer.

4.26 Kiwi

- La peau se mange. Elle est encore plus riche en antioxydants que la chaire. Pour se débarrasser des poils, on peut passer les kiwis a la centrifugeuse.
- On peut ajouter des épluchures de kiwi pour cuire une viande qui doit s'attendrir (ragoût).
- Chips de peaux de kiwis : laver et sécher les pelures, les poser sur une plaque de cuisson, saupoudrer de sucre. Faire sécher environ 20min au four a 160oC. A manger dans la journée.
- Cuir de fruits (goûters pour enfants) : 4 kiwis, 1 banane. Mixer avec 40g sucre. Etaler sur une plaque de cuisson et affiner. Sécher 30min a 60oC puis 3h30 a 45oC. Décoller et découper aux ciseaux. Conservation : 6 mois en bocal, longtemps au congélateur.

4.27 Melon

4.27.1 Ecorces

- Confiture : 1kg écorces, 800g sucre. Faire fondre le sucre avec un petit peu d'eau à feu doux. Découper les écorces en fines lamelles. Incorporer avec des écorces de citron ou d'orange. Faire cuire à feu doux pendant environ 1h30. Mixer légèrement ou complètement. Cuire encore 30min et empoter. Attendre 48h avant de consommer.
- Aigre-doux : laisser un peu de chair sur les écorces (quantité : 1 melon ?). Les couper grossièrement et les placer dans des bocaux. Faire bouillir 250ml de vin blanc avec 100g de sucre et des épices au choix (cardamome, cannelle, gingembre, girofle). Couvrir les écorces avec le liquide chaud. Attendre 1 mois avant de consommer.
- Même idée : couper les écorces, blanchir 2min dans de l'eau salée puis égoutter. Bouillir 2 litres de vinaigre blanc avec de l'ail, de l'oignon et des épices. Ajouter les écorces, bouillir et empoter. Attendre 1 mois avant de consommer.
- On peut faire des marinades avec les écorces. Elles se conservent au congélateur au besoin.
- Anti-inflammatoire : laisser 1cm de chair et appliquer sur la peau pour hydrater, rafraîchir et soulager une brûlure ou un coup de Soleil.

4.27.2 Graines

- Comestibles tel quel ou grillées dans un peu d'huile. Idéal pour les salades.
- Semis : en avril, planter 3 graines pointes en bas dans des petits pots. Placer derrière une fenêtre. Quand il y a 2 feuilles, transplanter dans un mélange de terreau et de sable, attention aux racines. Planter en pleine terre quand le Soleil est bien là (après les Saints de glace ?).

4.28 Navet

- Les jus de navet peut soulager le rhume, la bronchite et l'angine.

4.28.1 Peau

- Pleine d'oligoelements, on peut en faire une soupe ou une puree. Prendre les moins imposantes pour eviter que ca ne soit trop amer. Faire revenir dans un peu d'huile avec de l'ail hache pendant 3min.

4.28.2 Fanes

- Couscous de Kabylie : 1 oignon, 2 pommes de terre, des pois chiches, 3 courgettes, (1 chou vert), 5 navets avec de grandes fanes, 1kg de semoule fine, 1/2 cc cannelle. Dans le bas d'un couscoussier, faire revenir l'oignon coupe en lamelles. Ajouter les navets et les fanes, les pommes de terre en des, les feuilles de chou coupees. Melanger, assaisonner, couvrir d'eau et laisser mijoter.

4.29 Oeuf

- Les coquilles se mangent ! Beaucoup de sels minéraux. Laver les coquilles à l'eau chaude en prenant garde de conserver aussi la membrane. Faire bouillir les coquilles une bonne dizaine de minutes pour les stériliser. Moudre les coquilles aussi fin qu'une farine (mortier, moulin à café, rouleau à pâtisserie, mixer). On peut mettre un peu de cette poudre dans le café, la soupe, un jus, un smoothie ou même dans un verre d'eau, un yogurt... On peut aussi placer quelques coquilles stérilisées grossièrement moulues dans la cafetière. Très utiles pour les personnes souffrant de maladies osseuses comme l'ostéoporose. Peut aussi diminuer les remontées acides et les brûlures d'estomac.
- Pour soulager les articulations, on peut préparer une solution riche en collagène et en acide hyaluronique. Placer une coquille écrasée au fond d'un bocal, recouvrir de vinaigre de cidre. Fermer et attendre 2 jours puis appliquer.
- Les coquilles sont bonnes pour les plantes, et placées écrasées dans le jardin, elles forment une barrière pour les gastéropodes.
- On peut suspendre des sachets pleins de coquilles d'oeufs crus dans les arbres fruitiers pour éloigner les maladies.
- Les maladies des tomates sont souvent dues à un manque de calcium. Disposer quelques coquilles d'oeuf au pied des tomates les aidera à rester en bonne santé.
- On peut conserver les coquilles broyées dans un bocal hermétique et l'utiliser comme poudre à récurer.
- Les coquilles broyées mélangées avec de l'eau et du savon de Marseille forment un abrasif naturel efficace pour les poêles et casseroles délicates.
- Mélanger de la poudre de coquilles d'oeuf avec du vinaigre blanc pour faire briller une vaisselle maculée de taches.
- Mettre des coquilles d'oeuf et une tranche de citron dans un filet et placer dans la machine à laver pour redonner son éclat au linge blanc.
- La membrane est un excellent pansement, pleine de substances antimicrobiennes. On peut appliquer le côté humide sur les plaies (coupures, éraflures, petites peaux autour des ongles).

4.30 Oignon

- Les pelures sont pleines de bons éléments et aident à la prévention de certaines maladies. On peut les chauffer puis les mixer en poudre pour en substituer un petit peu à de la farine (1-5%) pour le pain, la pâte à pizza ou à gâteau... On peut aussi en ajouter dans un plat ou une sauce.
- Les pelures ont aussi des colorants. On peut teindre des oeufs ou des tissus.
- On peut utiliser une infusion de pelures pour se rincer les cheveux après les avoir lavés. Cela va donner des reflets cuivrés et accélérer (?) la repousse.

4.30.1 Conservation

Au sec et à l'abri de la lumière. Ne pas mettre au frigo car cela les fait germer.

4.31 Olive

- On peut infuser les noyaux (par exemple dans un sachet de thé) dans un bouillon ou un plat mijoté.
- On peut mixer les noyaux et les mélanger au savon, ou a une huile et du miel pour en faire un gommage.
- Les noyaux brulent et chauffent mieux que le mazout.

4.32 Orange

- Séchée et moulue, l'écorce d'orange assaisonne gâteaux, poissons, vinaigrettes.
- Les écorces d'orange éloignent les chats des plantes.
- Macérer quelques poignées d'écorces dans un litre d'eau chaude pendant 10min. Vaporiser le liquide refroidi pour éloigner les limaces et les pucerons.
- Macérer les écorces dans du vinaigre blanc pendant au moins 2 semaines.
- Frotter régulièrement l'intérieur d'une peau d'orange contre les dents pour les blanchir.
- Infusion d'écorces d'oranges riches en beaucoup d'oligo-éléments important pour notre santé.
- Tremper les verres tachés dans une eau chaude infusée d'écorces d'orange
- Nettoyer le micro-ondes avec un bol d'eau et quelques écorces d'orange chauffé a puissance maximale pendant 5min. Passer un coup d'éponge mouillée pour finir.
- Disposer les écorces sur une plaque et sécher 1h30 au four préchauffé a 100oC. Les écorces doivent être cassantes. Idéal pour éliminer les mauvaises odeurs. On peut en mettre toute une nuit dans des chaussures.
- Laisser sécher les écorces une nuit. On peut alors les utiliser pour allumer un feu.

4.33 Pastèque

4.33.1 Ecorce

Bonnes contre les courbatures, crampes et troubles musculaires en tous genres.

- Débarrassé de la fine pellicule extérieure, mariner dans du vinaigre avec du sucre et des aromates. Idéal pour accompagner volailles et rôtis.
- Bouillie, elle devient comme du concombre.
- Mettre une peau de pastèque dans la cocotte pour attendrir la viande.
- Jus de pastèque avec la peau (surtout le blanc) et les pépins.

4.33.2 Pépins

- Bouillis et écrasés, ils aident à se débarrasser des parasites intestinaux.
- Fraîches en infusion, ils nettoient les voies urinaires.
- Grillées, elles sont bonnes pour la mémoire et la concentration.

4.34 Persil

Avertissement : Le persil est déconseillé en cas de prise d'anticoagulants car il contient de la vitamine K.

Avertissement : La consommation excessive des graines de persil est toxique. Les femmes allaitantes et les personnes souffrant d'une cirrhose ne doivent pas en consommer.

- On peut utiliser les tiges pour parfumer un bouillon, une soupe ou tout autre plat mijoté.
- Frotter le jus de la tige sur la peau après une pique d'insecte pour soulager.
- On peut mâcher une tige pour se débarrasser d'une haleine d'ail.
- Mettre une tige de persil dans l'huile de friture; prévient des odeurs de friture dans la maison.

4.34.1 Conservation

- congelé

Eviter de le sécher, il perd sa saveur et prend un goût de foin.

4.35 Petits pois

- On peut ajouter les cosses dans des bouillons et des soupes pour les aromatiser.
- Hacher les cosses, faire revenir dans un peu d'huile avec ail et oignon hachés, assaisonner.

4.36 Poireau

Au lieu de l'arracher du jardin, on peut juste le couper et il va repousser.

Le vert se consomme !

4.36.1 Radicelle

La radicelle est le bas du poireau avec les racines.

- On peut planter la radicelle dans un fond d'eau pour le faire repousser.
- On peut les nettoyer méticuleusement et les passer dans du vinaigre, puis les passer dans la farine et les frire pour les consommer.

4.36.2 Source

En plus du livre : C Jamy <https://www.youtube.com/watch?v=bwu8kTrEwlo>

4.37 Poisson

- Broyer les arêtes (riches en iode et calcium). On peut les ajouter comme aromate. On peut aussi les congeler.
- On peut mettre les arêtes dans le jardin comme engrais.

4.38 Pomme

- Gelée : 400g pommes, (10ml jus de citron?), 300g sucre. Mixer les pommes coupées avec les trognons et les peaux, mettre dans une casserole d'eau avec le jus de citron. Bouillir et laisser cuire gentiment 45min. Filtrer, remettre sur le feu en ajoutant le sucre et laisser cuire de nouveau a petits bouillons 1h30. Bouillir 15min et empoter.

Note : La gelee ne prend pas, meme en ajoutant par apres du gelifiant et en cuisant encore un moment. . .

- Chips de pelures : Saupoudrer de cannelle, 20min a 150oC.
- Tisane de pelures : favorise la digestion et le sommeil. On peut sécher les pelures et les conserver en bocal.

4.39 Pomme de terre

- Chips de pelures : badigeonner d'huile et enfourner 15min a 200oC.
- Si elles commencent a germer, on peut les couper en morceaux et les laisser bien germer, puis les mettre dans un terreau bien humide pour les voir pousser.
Idem pour les topinambour, mais attention il est difficile de tout déterrer et ils vont repousser chaque année.
Pour la patate douce, on la pique avec des cures-dents pour pouvoir la poser sur un verre. On remplit d'eau pour que 1cm trempe. Après quelques jours les racines apparaissent, et 10 jours plus tard des bourgeons.
- Râpées et chauffées, on peut les appliquer pour soulager divers maux :
 - sur la gorge pour une angine
 - sur la poitrine pour une grippe
 - sur les tempes pour une migraine
- Un cataplasme de pelures soulage brûlures, coups de Soleil, gerçures, engelures, douleurs musculaires, et peut extraire des échardes.
- On peut conserver l'eau de cuisson des pommes de terre pour le ménage. Elle a un pouvoir dégraissant, absorbe les odeurs et nettoie beaucoup de surfaces (carrelage, tapis, murs, portes).
- On peut enlever les traces de calcaire en faisant bouillir des pelures de pommes de terre dans les contenants.
- On peut enlever les traces de rouilles en frottant avec des épluchures de pommes de terre (côté intérieur).

4.39.1 Conservation

Au sec et a l'abri de la lumière. Ne pas mettre au frigo car cela les fait germer.

4.40 Thym

- Parfumer l'huile, le sel avec les restes de thym.
- Les branches de thym peuvent servir de piques a brochettes pour parfumer les aliments. Idem avec le romarin.
- Tisane : digestion, toux, infection des voies respiratoires, bronchite, grippe, angine. Antiseptique puissant (virus, bactéries, champignons).
- Sirop de thym (redoutable antitussif) : 50g thym séché/frais, 1 litre d'eau, 800g sucre. Verser l'eau bouillante sur le thym, couvrir 2 jours, filtrer et embouteiller.

4.40.1 Conservation

- séché
- congelé

4.41 Tomate

- Tomates séchées : couper, épépiner, égoutter dans une passoire puis disposer sur une grille. Assaisonner, ajouter quelques pincées de sucre pour contrer l'amertume qui va s'intensifier au séchage. Placer au Soleil, à l'abri des petites bêtes. Quand elles sont assez sèches, les placer dans un bocal sans les tasser avec de l'ail et des épices, couvrir d'huile.
- Ajouter les pépins de tomates dans une vinaigrette.
- On peut mettre les queues et tiges des tomates dans un bouillon, mais il faut les retirer avant de consommer.

Avertissement : Les queues et tiges contiennent de la solanine, toxique si avalée directement.

- Pour replanter des tomates, on peut conserver les graines. Dans un récipient en verre avec un couvercle, faire macérer les graines dans quelques gouttes d'eau. Poser le couvercle sans le fermer pour que l'air puisse circuler. Mettre dans un endroit lumineux mais à l'abri du Soleil direct pendant quelques jours. Il peut y avoir un peu de moisissure qui se forme et une odeur, mais c'est normal. Remuer régulièrement. Quand elles sont recouvertes d'une couche blanchâtre, retirer cette peau, arroser et laisser germer. Passer les graines germées au tamis et rincer à l'eau claire. Laisser sécher plusieurs jours sur un linge. Conserver dans un sac plastique au sec et à l'abri de la lumière.

4.41.1 Conservation

Dans un endroit tranquille. Éviter le frigo.

4.42 Viande

- Bouillon d'os (on peut les conserver au frigo/congélateur) : couvrir avec de l'eau, bouillir puis laisser mijoter au moins 24h, idéalement jusqu'à 72h (en plusieurs fois). Rajouter de l'eau pour recouvrir les os au besoin. Le bouillon d'os réduit nos besoins en viande. Conservation 3 jours au frigo, peut se congeler. Peut soulager un système digestif enflammé et des diarrhées. On peut ajouter 1-2cs d'acide (vinaigre, citron) dans l'eau de cuisson pour extraire plus facilement les minéraux, mais pas sûr de l'impact sur les autres oligo-éléments.

4.43 Poêle en inox

Les poêles anti-adhésive se repartissent en différentes catégories :

- téflon etc qui contiennent des composés chimiques qui finissent dans nos ventres
- revêtement céramique qui peut aussi finir dans nos ventres
- fonte etc qui demandent un entretien spécifique (culottage)
- inox facile d'entretien mais avec une courbe d'apprentissage

Jusqu'à présent, voici ce que nous avons appris pour utiliser une poêle en inox :

- très bon conducteur de chaleur, pas nécessaire de mettre la plaque à fond pour chauffer ni cuire.
- bien chauffer la poêle à sec. Quand les gouttes d'eau dansent (pas bouillir, pas micro-billes), mettre de l'huile et la chauffer jusqu'à ce qu'elle soit bien liquide.

À faire : Aubergine : pas au frigo

À faire : Poivron : pas au frigo

À faire : Salade : lavée puis récipient hermétique. Si flétrie, tremper dans un grand bol d'eau froide.

CHAPITRE 5

ToDo

Recettes corrigées : Amandes caramélisées Ananas poulet Avocats romarin Bananes miel Barres céréales snacks Batonnets noisettes Biscuits épice Biscuits figue Biscuits milanais Biscuits sablés Boulettes poisson Brochettes abricots Buche chocolat noisette Buche crumble Cannelloni Caramel Caramel mous Carottes gingembre Carpaccio betterave Carpaccio concombre Caviar aubergine Châtaignes Chou vietnamien Choucroute Cinque pi Cocktail danseuse Cocktail fruits des îles Confiture Crackers Croquettes chou fleur Crumble ananas Crumble tomates Cuchaule Curry rouge Curry vert Pancakes brocoli Tresse levure Tresse levain

À faire Beignets crevettes patate douce Croissants au jambon

À faire : Produit lave-vaisselle

À faire : épices guacamole

À faire : essayer étoiles à la cannelle avec les épices

À faire : essayer bruns de bales avec citrons des milanais

À faire : Cuisine du monde p. 138

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/beignets_de_crevettes_a_la_patate_douce à la ligne 15)

À faire : essayer de remplacer lait et creme par du lait de coco

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/cake_coco_limette.rst, à la ligne 42)

À faire : croque-menu

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/croissants_au_jambon.rst, à la ligne 24)

À faire : Essayer en remplant le lait par du lait de coco

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/gateau_noix_de_coco.rst, à la ligne 33)

À faire : verifier croque-menu

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/madeleines.rst, à la ligne 23)

À faire : salade japonaise de poulet

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/salade_japonaise_de_poulet.rst, à la ligne 15)

À faire : essayer

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/snack_coco_choc.rst, à la ligne 20)

À faire : a essayer

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/snack_noix_erable.rst, à la ligne 30)

À faire : steak tartare??

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/steak_tartare.rst, à la ligne 15)

À faire : croque-menu

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/cuisine/tsatsiki.rst, à la ligne 24)

À faire : Produit lave-vaisselle

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/todo.rst, à la ligne 49)

À faire : epices guacamole

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/todo.rst, à la ligne 50)

À faire : essayer etoiles a la cannelle avec les epices

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/todo.rst, à la ligne 51)

À faire : essayer bruns de bales avec citrons des milanais

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/todo.rst, à la ligne 52)

À faire : Aubergine : pas au frigo

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/utilisation/index.rst, à la ligne 53)

À faire : Poivron : pas au frigo

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/utilisation/index.rst, à la ligne 54)

À faire : Salade : lavez puis recipient hermetique. Si fletrie, tremper dans un grand bol d'eau froide.

(l'entrée originale se trouve dans /home/induni/.private/recettes/utilisation/index.rst, à la ligne 55)

Pour chercher par ingrédients : genindex

- \spxentryA ESSAYER
 - \spxentryAmandes caramélisées, 9
 - \spxentryAvocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes, 11
 - \spxentryBiscuits aux figes, 16
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
 - \spxentryBruns de Bâle, 17
 - \spxentryCake coco limette, 34
 - \spxentryCake coco-épices, 32
 - \spxentryCake pomme cannelle façon financier, 36
 - \spxentryCalamars farcis à la truite fumée, 37
 - \spxentryCaramels mous, 40
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryCurry vert au poulet, 66
 - \spxentryGlace au citron à la cardamome, 90
 - \spxentryGlace sorbet au gingembre et au kiwi, 91
 - \spxentryHachis parmentier, 105
 - \spxentryLapin au four, 109
 - \spxentryMedaillons d'agneau, 121
 - \spxentryMoelleux au chocolat\spxextra1/2/3, 123
 - \spxentryNoisettes au santal, 127
 - \spxentryOeuf au plat travesti, 131
 - \spxentryParfait au miel et aux épices, 138
 - \spxentryParmentier de volaille de Bresse, 139
 - \spxentryPoires caramélisées, 152
 - \spxentryPommes de terre au laurier, 155
 - \spxentryPommes de terre rôties au four, 156
 - \spxentrySirop de sureau, 210
 - \spxentrySnack abricots, 212
 - \spxentrySnack abricots-coco, 213
 - \spxentrySnack coco-choc, 215
 - \spxentrySnack noix-érable, 216
 - \spxentrySoupe de côtes de bête, 217
 - \spxentryTian de Saint-Jacques à la verveine, 228
 - \spxentryTorta di mosche, 233
 - \spxentryTortillas gratinées aux avocats, 234
 - \spxentryTortillas raffinées aux crevettes, 235
- \spxentryAbricot
 - \spxentryBrochettes d'abricots, 24
 - \spxentryGranola, 95
 - \spxentryOeuf au plat travesti, 131
 - \spxentryRouleaux de chou frisé au boulogne, 177
 - \spxentrySalade estivale de chou chinois, 187
 - \spxentrySnack abricots, 212
 - \spxentrySnack abricots-coco, 213
 - \spxentryTarte tatin, 223
- \spxentryAcide citrique
 - \spxentryAnti-calcaire, 247
 - \spxentryLave-vaisselle, 253
 - \spxentryLiquide vaisselle, 256
- \spxentryAgneau
 - \spxentryMedaillons d'agneau, 121
- \spxentryAil, 261
 - \spxentry...en chemise, 261
 - \spxentryAvocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes, 11
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
 - \spxentryBrocoli cantonnais à l'ail, 25
 - \spxentryBurger, 30

- \spxentryCannelloni, 38
- \spxentryChou braisé au dashi, 48
- \spxentryChou vietnamien, 50
- \spxentryCinque pi, 52
- \spxentryEpices a guacamole, 69
- \spxentryFondue moitié-moitié, 76
- \spxentryGalette de légumes, 80
- \spxentryGratin dauphinois, 97
- \spxentryGratin de patates douces, 100
- \spxentryLapin au four, 109
- \spxentryLasagnes, 110
- \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
- \spxentryNouilles aux champignons à la crème, 130
- \spxentryParmentier de volaille de Bresse, 139
- \spxentryParmigiana, 140
- \spxentryPates au fenouil, 149
- \spxentryPesto, 150
- \spxentryPoulet Nassa\spxextraSénégal, 160
- \spxentryRouget au fenouil et jus de pommes, 175
- \spxentrySauce mole au cacao, 198
- \spxentrySauce méditerranéenne, 197
- \spxentrySauce à salade, 191
- \spxentrySauces, 261
- \spxentrySaumon sur lit de tomates, 207
- \spxentrySoupe de topinambours au safran, 218
- \spxentryTendrons de veau Marietta, 226
- \spxentryTortillas gratinees aux avocats, 234
- \spxentryTortillas rafinees aux crevettes, 235
- \spxentryAloe vera, 247
- \spxentryAprès rasage, 248
- \spxentryAmande
 - \spxentry...caramelisees, 9
 - \spxentryAvocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes, 11
 - \spxentryBiscuits aux figes, 16
 - \spxentryBiscuits aux épices, 15
 - \spxentryBruns de Bâle, 17
 - \spxentryBuche crumble aux pommes, 29
 - \spxentryCake pomme cannelle façon financier, 36
 - \spxentryEscargots cannelle, 70
 - \spxentryEtoiles a la cannelle, 18
 - \spxentryGalette des rois normande, 79
 - \spxentryGranola, 95
 - \spxentryGâteau a la courge, 82
 - \spxentryGâteau aux amandes, 83
 - \spxentryGâteaux (petits) chocolat-amandes, 87
 - \spxentryPâte à gâteau, 146
 - \spxentrySauce mole au cacao, 198
 - \spxentrySnack abricots, 212
 - \spxentrySnack abricots-coco, 213
 - \spxentrySnack amandes-miel, 214
 - \spxentrySpätzli, 219
 - \spxentryAnanas, 262
 - \spxentry...de poulet au curry, 10
 - \spxentryCrumble ananas, 60
 - \spxentryEmincé de poulet au curry, 67
 - \spxentrySalade d'endives exotique, 187
 - \spxentryAneth
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
 - \spxentrySaumon marine fenouil et avocat, 206
 - \spxentryTsatsiki, 241
 - \spxentryAnti-fongique
 - \spxentryInsecticide, 252
 - \spxentryAnti-moustiques
 - \spxentryHerbes aromatiques, 284
 - \spxentryArachide
 - \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
 - \spxentrySauce arachides, 192
 - \spxentryArgile
 - \spxentryLessive, 254
 - \spxentryAromate
 - \spxentry...de noyau d'avocat, 263
 - \spxentryArtichaut
 - \spxentryGratin al Vialone, 96
 - \spxentryArête\spxextrapoisson
 - \spxentryAromate, 297
 - \spxentryAsperge
 - \spxentryRisotto aux asperges tomates sechees et Sbrinz, 168
 - \spxentryAubergine
 - \spxentryCaviar d'aubergines, 45
 - \spxentryCurry vert au poulet, 66
 - \spxentryParmigiana, 140
 - \spxentryRatatouille, 166
 - \spxentryAvocat, 263
 - \spxentry...au romarin et au lard avec sauce

- aux amandes, 11
- \spxentryGuacamole, 104
- \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
- \spxentrySalade d'avocats, 181
- \spxentrySaumon marine fenouil et avocat, 206
- \spxentryTartare de saumon, 221
- \spxentryTortillas gratinees aux avocats, 234
- \spxentryBanane, 264
 - \spxentry...miel-coco, 12
 - \spxentry...rôties avec la peau, 264
 - \spxentrySalade bananes oranges citrons, 180
- \spxentryBasilic, 265
 - \spxentryCalamars farcis à la truite fumée, 37
 - \spxentryCannelloni, 38
 - \spxentryCrumble aux tomates, 61
 - \spxentryCurry vert au poulet, 66
 - \spxentryParmigiana, 140
 - \spxentryPesto, 150
 - \spxentrySmudge sticks, 284
- \spxentryBeignets
 - \spxentry...de crevettes a la patate douce, 14
 - \spxentry...de fleur de courgette, 276
- \spxentryBetterave, 266
 - \spxentryCarpaccio de betteraves, 43
 - \spxentryChips de légumes, 47
 - \spxentryGalette de légumes, 80
 - \spxentrySalade betteraves-endives, 186
- \spxentryBeurre
 - \spxentry...au basilic, 265
 - \spxentryBiscuits aux épices, 15
 - \spxentryBiscuits milanais, 19
 - \spxentryBiscuits sablés, 20
 - \spxentryBuche crumble aux pommes, 29
 - \spxentryBâtonnets aux noisettes, 13
 - \spxentryCake au citron, 31
 - \spxentryCake coco limette, 34
 - \spxentryCake pomme cannelle façon financier, 36
 - \spxentryCaramels mous, 40
 - \spxentryChou rouge classique, 49
 - \spxentryCourgette, 276
 - \spxentryCrumble ananas, 60
- \spxentryCrumble aux tomates, 61
- \spxentryCuchaule, 63
- \spxentryGalette des rois normande, 79
- \spxentryGaufres liégeoises au levain, 88
- \spxentryGenoise, 89
- \spxentryGâteau aux amandes, 83
- \spxentryGâteau du Vully, 84
- \spxentryGâteau noix de coco, 85
- \spxentryGâteaux (petits) chocolat-amandes, 87
- \spxentryHachis parmentier, 105
- \spxentryMadeleines, 116
- \spxentryMoelleux au chocolat, 123
- \spxentryPain d'épices, 134
- \spxentryParmentier de volaille de Bresse, 139
- \spxentryPâte à gâteau, 146
- \spxentrySauce béchamel, 195
- \spxentrySoupe de cotes de bette, 217
- \spxentryTarte tatin, 223
- \spxentryTartelettes au citron, 225
- \spxentryTourte aux noix des Grisons, 237
- \spxentryTresse au levain, 240
- \spxentryTresse à la levure, 239
- \spxentryVeloute de bolets au safran, 242
- \spxentryBicarbonate de soude
 - \spxentryInsecticide, 252
 - \spxentryLessive, 254
- \spxentryBiscuit japonais, voir Genoise
- \spxentryBiscuits
 - \spxentry...aux figues, 16
 - \spxentry...aux épices, 15
 - \spxentry...milanais, 19
 - \spxentry...sablés, 20
 - \spxentryBruns de Bâle, 17
 - \spxentryBâtonnets aux noisettes, 13
 - \spxentryEtoiles a la cannelle, 18
- \spxentryBoeuf
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
 - \spxentryRagoût de boeuf, 165
 - \spxentryRôti d'épaule a la courge, 173
 - \spxentryRôti de boeuf, 174
 - \spxentrySteak tartare, 220
- \spxentryBoisson
 - \spxentryCocktail danseuse divine, 53
 - \spxentryCocktail fruit des iles, 54

- \spxentryLait à la pomme, 108
- \spxentrySirop de sureau, 210
- \spxentryBolet
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
 - \spxentryVeloute de bolets au safran, 242
- \spxentryBouillon
 - \spxentry...d'ail, 261
 - \spxentry...d'ecorces d'ananas, 262
 - \spxentry...d'os, 302
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
 - \spxentryChou rouge classique, 49
 - \spxentryGalette de légumes, 80
 - \spxentryOignon, 290
 - \spxentryOlive, 291
 - \spxentrySauce mole au cacao, 198
 - \spxentrySoupe de topinambours au safran, 218
 - \spxentryTomate, 301
 - \spxentryViande, 302
- \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
- \spxentryBoulgour
 - \spxentryRouleaux de chou frise au boulgour, 177
- \spxentryBrasato ticinese, 22
- \spxentryBrisolée, voir Châtaignes
- \spxentryBrochettes aux herbes
 - \spxentryRomarin, 300
 - \spxentryThym, 300
- \spxentryBrochettes d'abricots, 24
- \spxentryBrocoli, 267
 - \spxentry...cantonais à l'ail, 25
 - \spxentryBrocamole, 104
 - \spxentryGalette de légumes, 80
 - \spxentryPancakes brocoli, 135
- \spxentryBuche
 - \spxentry...chocolat-caramel aux noisettes, 27
 - \spxentry...crumble aux pommes, 29
- \spxentryBundner Nusstorte, 237
- \spxentryBuntna Nussturta, 237
- \spxentryBurger, 30
- \spxentryBâtonnets aux noisettes, 13
- \spxentryCacahuete
 - \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
 - \spxentrySauce arachides, 192
- \spxentryCacao
 - \spxentryBruns de Bâle, 17
- \spxentryPain d'épices, 134
- \spxentrySauce mole au cacao, 198
- \spxentrySnack noix-érable, 216
- \spxentryTorta di mosche\spxextraTicino, 233
- \spxentryCake
 - \spxentry...au citron, 31
 - \spxentry...pomme cannelle façon financier, 36
- \spxentryCake coco limette, 34
- \spxentryCake coco-epices, 32
- \spxentryCalamar
 - \spxentry...farcis à la truite fumée, 37
- \spxentryCanard
 - \spxentryMagrets de canard à l'orange, 119
- \spxentryCannelle
 - \spxentryBiscuits aux figues, 16
 - \spxentryBiscuits aux épices, 15
 - \spxentryBruns de Bâle, 17
 - \spxentryCake coco-epices, 32
 - \spxentryCake pomme cannelle façon financier, 36
 - \spxentryEscargots cannelle, 70
 - \spxentryEtoiles a la cannelle, 18
 - \spxentryGranola, 95
 - \spxentryGâteau a la courge, 82
 - \spxentryGâteau du Vully, 84
 - \spxentryLait à la pomme, 108
 - \spxentryOeuf au plat travesti, 131
 - \spxentryPain d'épices, 134
 - \spxentryParfait au miel et aux epices, 138
 - \spxentryPoires caramelisees, 152
 - \spxentryPurée d'automne, 161
 - \spxentryRaviolis de foie gras et de speculoos saucec cannelle, 167
 - \spxentryRouleaux de chou frise au boulgour, 177
 - \spxentrySauce a la noix de coco, 190
 - \spxentrySauce mole au cacao, 198
 - \spxentrySnack abricots, 212
- \spxentryCannelloni, 38
- \spxentryCapre
 - \spxentryMousse au thon, 125
 - \spxentrySauce méditerranéenne, 197
 - \spxentrySteak tartare, 220
- \spxentryCaramel
 - \spxentry...liquide, 39

- \spxentry...mous, 40
- \spxentryGâteau noix de coco, 85
- \spxentryCardamome
 - \spxentryBiscuits aux épices, 15
 - \spxentryFilet mignon de porc aux oranges et fenouil, 73
 - \spxentryGlace au citron à la cardamome, 90
 - \spxentryPain d'épices, 134
 - \spxentryTorta di mosche\spxextraTicino, 233
- \spxentryCarotte, 268
 - \spxentry...au gingembre, 41
 - \spxentry...rôties au sirop d'érable, 42
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
 - \spxentryChips de légumes, 47
 - \spxentryGalette de légumes, 80
 - \spxentryGnocchi carottes, 94
 - \spxentryGratin polenta carottes curry, 102
 - \spxentryLasagnes, 110
 - \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
 - \spxentryPesto, 150
 - \spxentryRagoût de boeuf, 165
 - \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
 - \spxentryRôti de boeuf, 174
 - \spxentrySalade de riz, 183
 - \spxentrySauce arachides, 192
 - \spxentryTartare de legumes, 221
- \spxentryCarpaccio
 - \spxentry...de betteraves, 43
 - \spxentry...de concombres, 44
- \spxentryCassonade
 - \spxentryCake coco-epices, 32
- \spxentryCaviar d'aubergines, 45
- \spxentryCerise, 270
- \spxentryChampignon, 271
 - \spxentryCarpaccio de concombres, 44
 - \spxentryFilet mignon en croûte, 74
 - \spxentryFlammekueche, 75
 - \spxentryNouilles aux champignons à la crème, 130
 - \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
 - \spxentryTartare de legumes, 221
 - \spxentryVeloute de bolets au safran, 242
- \spxentryChanterelle
 - \spxentryNouilles aux champignons à la crème, 130
- \spxentryChapelure
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
 - \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59
 - \spxentryCrumble aux tomates, 61
 - \spxentryPates au fenouil, 149
 - \spxentryPiccata de cèleri, 151
- \spxentryChataigne
 - \spxentryRôti d'épaule a la courge, 173
- \spxentryChicorée
 - \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59
 - \spxentryGalette de légumes, 80
- \spxentryChili
 - \spxentryRouleaux de chou frise au boul-gour, 177
 - \spxentrySauce mole au cacao, 198
- \spxentryChips
 - \spxentryBetterave, 266
 - \spxentryCarotte, 268
 - \spxentryCourgette, 276
 - \spxentryKiwi, 286
 - \spxentryPomme de terre, 299
 - \spxentryPommes, 298
- \spxentryChips de légumes, 47
- \spxentryChocolat
 - \spxentryBruns de Bâle, 17
 - \spxentryBuche chocolat-caramel aux noi-settes, 27
 - \spxentryGâteaux (petits) chocolat-amandes, 87
 - \spxentryMoelleux au chocolat, 123
 - \spxentryMousse aux vermicelles, 126
 - \spxentrySnack coco-choc, 215
- \spxentryChou, 272
 - \spxentry...braisé au dashi, 48
 - \spxentry...vietnamien, 50
 - \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
 - \spxentryRouleaux de chou frise au boul-gour, 177
- \spxentryChou chinois
 - \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
 - \spxentrySalade estivale de chou chinois, 187
- \spxentryChou rouge
 - \spxentry...classique, 49
 - \spxentrySalade de chou rouge, 186
- \spxentryChou-fleur
 - \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59
 - \spxentryGalette de légumes, 80

- \spxentryGratin de chou-fleur et pommes de terre, 99
- \spxentrySalade de chou-fleur, 187
- \spxentryChoucroute, 51
- \spxentryChutes de legumes
 - \spxentryGalettes de légumes, 80
- \spxentryChutney de pelures de carottes, 268
- \spxentryChâtaignes, 46
- \spxentryCiboulette
 - \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59
 - \spxentryGalettes de légumes, 80
 - \spxentryMousse au thon, 125
 - \spxentryNouilles aux champignons à la crème, 130
 - \spxentryPotage au maïs et aux tomates seches, 158
- \spxentryCinque pi, 52
- \spxentryCire d'abeilles
 - \spxentryCrème hydratante, 249
 - \spxentryTissu wax, 251
- \spxentryCitron, 273
 - \spxentryAnti-calcaire, 247
 - \spxentryAvocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes, 11
 - \spxentryBananes miel-coco, 12
 - \spxentryBiscuits aux figues, 16
 - \spxentryBiscuits milanais, 19
 - \spxentryCake au citron, 31
 - \spxentryCalamars farcis à la truite fumée, 37
 - \spxentryCocktail danseuse divine, 53
 - \spxentryFenouil braisé au miel et aux agrumes, 72
 - \spxentryGenoise, 89
 - \spxentryGlace au citron à la cardamome, 90
 - \spxentryGlace sorbet noix de coco et citron vert, 92
 - \spxentryGuacamole, 104
 - \spxentryGâteau a la courge, 82
 - \spxentryGâteau aux amandes, 83
 - \spxentryMadeleines, 116
 - \spxentryMayonnaise, 120
 - \spxentryMousse au thon, 125
 - \spxentryParfait au miel et aux épices, 138
 - \spxentryPâtes au fenouil, 149
 - \spxentryPoulet Nassa\spxextraSénégal, 160
- \spxentryRoulades de poisson à la bruxelloise, 176
- \spxentrySalade bananes oranges citrons, 180
- \spxentrySalade d'avocats, 181
- \spxentrySalade de fenouil cuit, 182
- \spxentrySambal Olek, 189
- \spxentrySauce aux crevettes coco curry, 193
- \spxentrySauce vierge, 203
- \spxentrySaumon en croute de coco, 204
- \spxentrySaumon marine fenouil et avocat, 206
- \spxentrySaumon sur lit de tomates, 207
- \spxentrySnack abricots-coco, 213
- \spxentryTartare de saumon, 221
- \spxentryTartelettes au citron, 225
- \spxentryTian de Saint-Jacques à la veine, 228
- \spxentryTomates sur salade de courge, 232
- \spxentryTorta di mosche\spxextraTicino, 233
- \spxentryTortillas gratinées aux avocats, 234
- \spxentryTortillas raffinées aux crevettes, 235
- \spxentryCitron vert, voir Limette
- \spxentryCitronnelle
 - \spxentryChou vietnamien, 50
 - \spxentrySauce aux crevettes coco curry, 193
- \spxentryClou de girofle
 - \spxentryBiscuits aux épices, 15
 - \spxentryBruns de Bâle, 17
 - \spxentryChou rouge classique, 49
 - \spxentryChoucroute, 51
 - \spxentryParfait au miel et aux épices, 138
 - \spxentryRagoût de boeuf, 165
 - \spxentryRôti d'épaule a la courge, 173
 - \spxentryRôti de boeuf, 174
 - \spxentrySauce mole au cacao, 198
- \spxentryCocktail
 - \spxentrydanseuse divine, 53
 - \spxentryfruit des îles, 54
- \spxentryColrave
 - \spxentryGalettes de légumes, 80
- \spxentryConcombre, 274

- \spxentryCarpaccio de concombres, 44
- \spxentryPastèque, 293
- \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
- \spxentrySalade japonaise de crevettes, 184
- \spxentrySalade japonaise de poulet, 185
- \spxentryTartare de legumes, 221
- \spxentryTartare de saumon, 221
- \spxentryTortillas rafinees aux crevettes, 235
- \spxentryTsatsiki, 241
- \spxentryCondiment
 - \spxentryBasilic, 265
 - \spxentryCitron, 273
 - \spxentryCèleri branche, 269
- \spxentryConfiture, 55
 - \spxentry...de pelures de carottes, 268
 - \spxentryGranola, 95
 - \spxentryGâteau aux amandes, 83
 - \spxentryMelon, 287
- \spxentryCoquilles d'oeuf, 289
- \spxentryCoriandre
 - \spxentryEpices a guacamole, 69
 - \spxentryPain d'épices, 134
 - \spxentrySauce mole au cacao, 198
- \spxentryCornflakes
 - \spxentryGranola, 95
- \spxentryCornichon
 - \spxentryCroissants au jambon, 58
 - \spxentrySalade de chou-fleur, 187
 - \spxentrySalade de riz, 183
 - \spxentrySteak tartare, 220
- \spxentrycosmetique
 - \spxentryLave-vaisselle, 258
 - \spxentryProduit lave-vaisselle, 258
- \spxentrycosmétique
 - \spxentryAllaitement, 269
 - \spxentryAllume-feu, 292
 - \spxentryAloe vera, 247
 - \spxentryAngine, 299
 - \spxentryAnti-calcaire, 247, 285, 292, 299
 - \spxentryAnti-odeurs, 292, 299
 - \spxentryAnti-parasites, 293
 - \spxentryAnti-rouille, 299
 - \spxentryAphte, 268
 - \spxentryAphtes, 265
 - \spxentryAprès rasage, 248
 - \spxentryAprès-rasage, 274
- \spxentryArticulations, 270, 289
- \spxentryBoutons de fièvre, 273
- \spxentryBrulures, 274, 287, 299
- \spxentryBrûlures, 264
- \spxentryCoups de Soleil, 274, 287, 299
- \spxentryCoupures, 264
- \spxentryCrampes, 275
- \spxentryCrème hydratante, 249
- \spxentryDegraissant, 299
- \spxentryDents blanches, 292
- \spxentryDiurétique, 275
- \spxentryDouleurs musculaires, 299
- \spxentryDémangeaisons, 264, 274
- \spxentryEchardes, 299
- \spxentryEczéma, 274
- \spxentryEngelures, 299
- \spxentryEponge tawashi, 250
- \spxentryFatigue, 275
- \spxentryFilm alimentaire, 251
- \spxentryFièvre, 273
- \spxentryGercures, 299
- \spxentryGomme, 274
- \spxentryGrippe, 299
- \spxentryHaleine, 273, 294
- \spxentryHerpès, 273
- \spxentryInfections intestinales, 270
- \spxentryInfections urinaires, 270
- \spxentryInsecticide, 252
- \spxentryLave-vaisselle, 253
- \spxentryLaxatif, 275
- \spxentryLessive, 254, 289
- \spxentryLingettes démaquillantes d'avocat, 263
- \spxentryLiquide vaisselle, 256
- \spxentryMal de tête, 274
- \spxentryMauvaises odeurs, 294
- \spxentryMigraine, 299
- \spxentryMontée de lait, 275
- \spxentryMorsures, 264
- \spxentryNettoyage cuir, 274
- \spxentryNettoyage cuisine, 274
- \spxentryNettoyage micro-ondes, 292
- \spxentryNettoyant, 299
- \spxentryPansement, 289
- \spxentryPeinture, 272
- \spxentryPiqûres, 265, 294
- \spxentryPoudre a recurer, 289
- \spxentryProblème cardiaque, 269

- \spxentryProstate, 275
- \spxentryPsoriasis, 274
- \spxentryPâte a modeler comestible, 257
- \spxentrySommeil, 259
- \spxentrySparadrap, 289
- \spxentryStress, 275
- \spxentryTissu wax, 251
- \spxentryVaisselle, 289
- \spxentryVermifuge, 273, 275
- \spxentryVinaigre citron, 273, 292
- \spxentryCote de bette
 - \spxentrySoupe de cotes de bette, 217
- \spxentryCourge, 275
 - \spxentryEmincé de poulet au potiron et au speculoos, 68
 - \spxentryFondue a la courge, 77
 - \spxentryGâteau a la courge, 82
 - \spxentryPotiron caramélise au sirop d'erable et aux épices, 159
 - \spxentryPurée d'automne, 161
 - \spxentryRôti d'épaule a la courge, 173
 - \spxentryTomates sur salade de courge, 232
- \spxentryCourgette, 276
 - \spxentryCake coco limette, 34
 - \spxentryCake coco-épices, 32
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryRatatouille, 166
- \spxentryCouscous
 - \spxentry...de Kabylie aux fanes de navet, 288
- \spxentryCrackers aux graines de chia, 57
- \spxentryCreme
 - \spxentryBuche chocolat-caramel aux noisettes, 27
 - \spxentryBuche crumble aux pommes, 29
 - \spxentryCinque pi, 52
 - \spxentryEmincé de poulet au curry, 67
 - \spxentryGlace au citron à la cardamome, 90
 - \spxentryGratin al Vialone, 96
 - \spxentryGratin dauphinois, 97
 - \spxentryGratin de cèleri branche, 98
 - \spxentryGratin de pâtes, 101
 - \spxentryGratin valaisan, 103
 - \spxentryGâteau a la courge, 82
 - \spxentryGâteaux (petits) chocolat-amandes, 87
- \spxentryJambon au Madère, 107
- \spxentryMousse aux vermicelles, 126
- \spxentryNouilles au safran, 129
- \spxentryNouilles aux champignons à la crème, 130
- \spxentryPain d'épices, 134
- \spxentryParfait au miel et aux épices, 138
- \spxentryPoivrons grilles a la Lorraine, 153
- \spxentryRaviolis de foie gras et de speculoos saucec cannelle, 167
- \spxentryRisotto aux asperges tomates seches et Sbrinz, 168
- \spxentryRisotto aux tomates, 170
- \spxentryRoulades de poisson à la bruxelloise, 176
- \spxentryRouleaux de chou frise au boulgour, 177
- \spxentrySaint-Jacques balsamique, 179
- \spxentrySalade d'avocats, 181
- \spxentrySauce aux marrons, 194
- \spxentrySauce moutarde, 200
- \spxentrySaumon sur lit de tomates, 207
- \spxentrySaumon sur son lit de compotee pommes fenouil, 208
- \spxentrySoupe de cotes de bette, 217
- \spxentryTarte cèleri branch et thon, 222
- \spxentryTartelettes a la raisinée, 224
- \spxentryTendrons de veau Marietta, 226
- \spxentryTourte aux noix des Grisons, 237
- \spxentryVeloute de bolets au safran, 242
- \spxentryCreme de tartre
 - \spxentryPâte a modeler comestible, 257
- \spxentryCreme fraiche
 - \spxentryFlammekueche, 75
 - \spxentryTortillas rafinees aux crevettes, 235
- \spxentryCrevette
 - \spxentryBeignets de crevettes a la patate douce, 14
 - \spxentryGratin al Vialone, 96
 - \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
 - \spxentrySalade japonaise de crevettes, 184
 - \spxentrySauce aux crevettes coco curry, 193
 - \spxentryTortillas rafinees aux crevettes, 235

- \spxentryCristaux de soude
 - \spxentryLave-vaisselle, 253
 - \spxentryLiquide vaisselle, 256
- \spxentryCroissants au jambon, 58
- \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59
- \spxentryCrumble
 - \spxentry...ananas, 60
 - \spxentry...aux tomates, 61
- \spxentryCrème
 - \spxentryCake coco limette, 34
- \spxentryCrème double
 - \spxentryGâteau du Vully, 84
 - \spxentrySalée au sucre, 187
 - \spxentrySalée fribourgeoise, 188
- \spxentryCrêpes\spxextrapâte, 143
- \spxentryCuchaule, 63
- \spxentryCuir de fruits
 - \spxentryBanane, 286
 - \spxentryKiwi, 286
- \spxentryCuisine de base
 - \spxentryChoucroute, 51
 - \spxentryConfiture, 55
 - \spxentryCuchaule, 63
 - \spxentryEmincé de poulet au curry, 67
 - \spxentryFilet mignon en croûte, 74
 - \spxentryFlammekueche, 75
 - \spxentryFondue moitié-moitié, 76
 - \spxentryGuacamole, 104
 - \spxentryGâteau a la courge, 82
 - \spxentryGâteau du Vully, 84
 - \spxentryJambon au Madère, 107
 - \spxentryLasagnes, 110
 - \spxentryLevain, 114
 - \spxentryLégumes à l'eau, 112
 - \spxentryMayonnaise, 120
 - \spxentryMeringue, 122
 - \spxentryMousse au thon, 125
 - \spxentryNouilles au safran, 129
 - \spxentryPain au levain, 132
 - \spxentryPain d'épices, 134
 - \spxentryPancakes brocoli, 135
 - \spxentryPapet vaudois, 136
 - \spxentryPesto, 150
 - \spxentryPolenta, 154
 - \spxentryPâte à crêpes, 143
 - \spxentryPâte à flam, 145
 - \spxentryPâte à gâteau, 146
 - \spxentryPâte à pizza au levain, 147
- \spxentryPâtes, 148
- \spxentryQuiche aux tomates, 162
- \spxentryRagoût de boeuf, 165
- \spxentryRatatouille, 166
- \spxentryRiz, 172
- \spxentryRôti de boeuf, 174
- \spxentrySalade de riz, 183
- \spxentrySalée au sucre, 187
- \spxentrySauce bolognaise, 196
- \spxentrySauce moutarde, 200
- \spxentrySauce à salade, 191
- \spxentrySpätzli, 219
- \spxentrySteak tartare, 220
- \spxentryTarte tatin, 223
- \spxentryTartelettes a la raisinée, 224
- \spxentryTartelettes au citron, 225
- \spxentryTomates/poivrons farcis, 229
- \spxentryTresse au levain, 240
- \spxentryTresse à la levure, 239
- \spxentryTsatsiki, 241
- \spxentryViande hachée, 243
- \spxentryVols-au-vent saumon et poireaux, 244
- \spxentryCumin
 - \spxentryEpices a guacamole, 69
 - \spxentryPotiron caramélise au sirop d'érable et aux épices, 159
- \spxentryCurcuma
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
- \spxentryCurry, 277
 - \spxentry...de patates douces, 64
 - \spxentry...rouge à la viande, 65
 - \spxentry...vert au poulet, 66
 - \spxentryAnanas de poulet au curry, 10
 - \spxentryCurry de patates douces, 64
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryCurry vert au poulet, 66
 - \spxentryEmincé de poulet au curry, 67
 - \spxentryGratin al Vialone, 96
 - \spxentryRisotto aux pommes, 169
 - \spxentrySauce a la noix de coco, 190
 - \spxentrySauce aux crevettes coco curry, 193
- \spxentryCèleri
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
 - \spxentryPiccata de cèleri, 151
 - \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
- \spxentryCèleri branche, 269

- \spxentryBrasato ticinese, 22
- \spxentryGratin de cèleri branche, 98
- \spxentryTarte cèleri branch et thon, 222
- \spxentryDashi
 - \spxentryChou braisé au dashi, 48
- \spxentryEau
 - \spxentry...au basilic, 265
 - \spxentry...de fraises, 280
- \spxentryEchalote
 - \spxentryCaviar d'aubergines, 45
 - \spxentryGratin al Vialone, 96
 - \spxentryMousse au thon, 125
 - \spxentryNouilles aux champignons à la crème, 130
 - \spxentryPotage au maïs et aux tomates seches, 158
 - \spxentrySalade de chou-fleur, 187
 - \spxentrySauce vierge, 203
 - \spxentrySaumon sur son lit de compotee pommes fenouil, 208
- \spxentryEmincé de poulet
 - \spxentry...au curry, 67
 - \spxentry...au potiron et au speculoos, 68
- \spxentryEndive
 - \spxentryRoulades de poisson à la bruxelloise, 176
 - \spxentrySalade betteraves-endives, 186
 - \spxentrySalade d'endives exotique, 187
- \spxentryEpices a guacamole, 69
- \spxentryEpinard, 278
- \spxentryEscargots cannelle, 70
- \spxentryEtoiles a la cannelle, 18
- \spxentryFalafels a la betterave, 71
- \spxentryFarine
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
 - \spxentryBruns de Bâle, 17
 - \spxentryCake au citron, 31
 - \spxentryCake coco limette, 34
 - \spxentryCake coco-epices, 32
 - \spxentryCake pomme cannelle façon financier, 36
 - \spxentryGalette de légumes, 80
 - \spxentryGaufres liégeoises au levain, 88
 - \spxentryGâteau noix de coco, 85
 - \spxentryOignon, 290
 - \spxentryPiccata de cèleri, 151
- \spxentryPâte a modeler comestible, 257
- \spxentryRaviolis de foie gras et de speculoos saucec cannelle, 167
- \spxentryTourte aux noix des Grisons, 237
- \spxentryFenouil, 279
 - \spxentry...braise au miel et aux agrumes, 72
 - \spxentryFilet mignon de porc aux oranges et fenouil, 73
 - \spxentryGalette de légumes, 80
 - \spxentryPates au fenouil, 149
 - \spxentryRouget au fenouil et jus de pommes, 175
 - \spxentrySalade de fenouil cuit, 182
 - \spxentrySaumon marine fenouil et avocat, 206
 - \spxentrySaumon sur son lit de compotee pommes fenouil, 208
- \spxentryFeta
 - \spxentryPatates douces grillees, 142
- \spxentryFeu
 - \spxentryOlive, 291
- \spxentryFigue
 - \spxentryBiscuits aux figues, 16
- \spxentryFilet mignon de porc
 - \spxentry...aux oranges et fenouil, 73
 - \spxentry...en croûte, 74
- \spxentryFlammekueche, 75
- \spxentryFlocon d'avoine
 - \spxentryBiscuits aux figues, 16
 - \spxentryCrackers aux graines de chia, 57
 - \spxentryGalette de légumes, 80
 - \spxentryGranola, 95
 - \spxentrySnack abricots, 212
- \spxentryFlocon de seigle
 - \spxentryGalette de légumes, 80
 - \spxentryGranola, 95
- \spxentryFoie gras
 - \spxentryRaviolis de foie gras et de speculoos saucec cannelle, 167
- \spxentryFond de sauce\spxextragibier
 - \spxentrySauce aux marrons, 194
- \spxentryFond de sauce\spxextrapoisson
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryCurry vert au poulet, 66
 - \spxentrySaumon sur lit de tomates, 207
- \spxentryFondue, 76
 - \spxentry...aux bolets, 77

- \spxentry...aux tomates, 77
- \spxentry...moitié-moitié, 76
- \spxentry...pure Vacherin, 78
- \spxentryFondue chinoise
 - \spxentryGlareyard, 93
- \spxentryFraise, 280
- \spxentryFraises
 - \spxentrySirop naturel de fraises, 211
- \spxentryFramboise
 - \spxentryMoelleux au chocolat3, 125
- \spxentryFrigo, 281
- \spxentryFromage
 - \spxentryGaufres liégeoises au levain, 88
 - \spxentryPiccata de cèleri, 151
 - \spxentryRaclette, 163
 - \spxentryRaclonette, 164
- \spxentryFromage : Feta
 - \spxentryCarpaccio de betteraves, 43
 - \spxentryNouilles au safran, 129
- \spxentryFromage : frais
 - \spxentryBuche chocolat-caramel aux noisettes, 27
 - \spxentryCannelloni, 38
 - \spxentryVols-au-vent saumon et poireaux, 244
- \spxentryFromage : Gruyere
 - \spxentryFlammekueche, 75
 - \spxentryFondue moitié-moitié, 76
 - \spxentryGratin de chou-fleur et pommes de terre, 99
 - \spxentryParmentier de volaille de Bresse, 139
- \spxentryFromage : mozzarella
 - \spxentry ; Parmigiana, 140
- \spxentryFromage : Parmesan
 - \spxentryCarpaccio de concombres, 44
 - \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59
 - \spxentryCrumble aux tomates, 61
 - \spxentryPesto, 150
 - \spxentryTendrons de veau Marietta, 226
- \spxentryFromage : Philadelphia
 - \spxentryBuche chocolat-caramel aux noisettes, 27
 - \spxentryCannelloni, 38
 - \spxentryVols-au-vent saumon et poireaux, 244
- \spxentryFromage : Raclette
 - \spxentryGratin de chou-fleur et pommes de terre, 99
- \spxentryGratin valaisan, 103
- \spxentryFromage : rape
 - \spxentryCannelloni, 38
 - \spxentryCinque pi, 52
 - \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59
 - \spxentryCrumble aux tomates, 61
 - \spxentryGratin al Vialone, 96
 - \spxentryGratin dauphinois, 97
 - \spxentryGratin de chou-fleur et pommes de terre, 99
 - \spxentryGratin de cèleri branche, 98
 - \spxentryGratin de pâtes, 101
 - \spxentryHachis parmentier, 105
 - \spxentryRisotto aux tomates, 170
 - \spxentryTarte cèleri branch et thon, 222
 - \spxentryTomates/poivrons farcis, 229
 - \spxentryTortillas gratinees aux avocats, 234
- \spxentryFromage : Sbrinz
 - \spxentryGratin al Vialone, 96
 - \spxentryRisotto aux asperges tomates seches et Sbrinz, 168
 - \spxentryTortillas gratinees aux avocats, 234
- \spxentryFromage : Vacherin
 - \spxentryFondue moitié-moitié, 76
- \spxentryGalette des rois normande, 79
- \spxentryGallettes de légumes, 80
- \spxentryGateau au chocolat
 - \spxentryBetterave, 266
- \spxentryGaufres liégeoises au levain, 88
- \spxentryGelifiant, 282
 - \spxentryCitron, 273
- \spxentryGelée
 - \spxentry...de pommes, 298
 - \spxentry...de queues de fraises, 280
- \spxentryGenievre
 - \spxentryChoucroute, 51
- \spxentryGenoise, 89
 - \spxentryBuche chocolat-caramel aux noisettes, 27
 - \spxentryBuche crumble aux pommes, 29
- \spxentryGingembre, 283
 - \spxentryBiscuits aux épices, 15
 - \spxentryBrocoli cantonais à l'ail, 25
 - \spxentryCarottes au gingembre, 41

- \spxentryChou vietnamien, 50
- \spxentryGlace sorbet au gingembre et au kiwi, 91
- \spxentryGnocchi carottes, 94
- \spxentryPain d'épices, 134
- \spxentryParfait au miel et aux épices, 138
- \spxentryRouget au fenouil et jus de pommes, 175
- \spxentrySauce aux crevettes coco curry, 193
- \spxentrySaumon japonais, 205
- \spxentrySnack amandes-miel, 214
- \spxentryTorta di mosche\spxextraTicino, 233
- \spxentryGirofle
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
- \spxentryGlace
 - \spxentry...au citron à la cardamome, 90
 - \spxentry...sorbet au gingembre et au kiwi, 91
 - \spxentry...sorbet noix de coco et citron vert, 92
- \spxentryGlareyarde, 93
- \spxentryGnocchi carottes, 94
- \spxentryGommage
 - \spxentryOlive, 291
- \spxentryGraine de chia
 - \spxentryCrackers aux graines de chia, 57
- \spxentryGraine de courge
 - \spxentryCrackers aux graines de chia, 57
 - \spxentrySauce mole au cacao, 198
 - \spxentryTomates sur salade de courge, 232
- \spxentryGraine de sesame
 - \spxentryCaviar d'aubergines, 45
 - \spxentryCrackers aux graines de chia, 57
 - \spxentryGranola, 95
 - \spxentrySalade japonaise de crevettes, 184
 - \spxentrySauce mole au cacao, 198
 - \spxentrySaumon japonais, 205
- \spxentryGraine de tournesol
 - \spxentryGranola, 95
 - \spxentrySnack abricots, 212
- \spxentryGranola, 95
- \spxentryGratin
 - \spxentry...al Vialone, 96
 - \spxentry...dauphinois, 97
- \spxentry...de chou-fleur et pommes de terre, 99
- \spxentry...de cèleri branche, 98
- \spxentry...de pâtes, 101
- \spxentry...valaisan, 103
- \spxentryGratin de patates douces, 100
- \spxentryGratin polenta carottes curry, 102
- \spxentryGuacamole, 104
- \spxentryGâteau
 - \spxentry...a la courge, 82
 - \spxentry...aux amandes, 83
 - \spxentry...du Vully, 84
- \spxentryGâteau noix de coco, 85
- \spxentryGâteaux (petits) chocolat-amandes, 87
- \spxentryHachis parmentier, 105
- \spxentryHE arbre a thé
 - \spxentryAprès rasage, 248
- \spxentryHE citron
 - \spxentryLave-vaisselle, 253
- \spxentryHE lavande fine
 - \spxentryAprès rasage, 248
- \spxentryHE menthe poivrée
 - \spxentryAprès rasage, 248
- \spxentryHerbes aromatiques, 284
 - \spxentryBasilic, 265
 - \spxentryGallettes de légumes, 80
 - \spxentryPersil, 294
 - \spxentrySmudge sticks, 284
- \spxentryHuile
 - \spxentry...aux herbes, 265, 300
 - \spxentryBasilic, 265
 - \spxentryCrème hydratante, 249
 - \spxentryInsecticide, 252
 - \spxentryPâte a modeler comestible, 257
 - \spxentryTissu wax, 251
- \spxentryHuile de coco
 - \spxentryCake coco-épices, 32
- \spxentryHuître, 285
- \spxentryInfusion
 - \spxentry...de noyau d'avocat, 263
 - \spxentry...de queues de cerises, 270
 - \spxentryGingembre, 283
- \spxentryInvention
 - \spxentryEscargots cannelle, 70
 - \spxentryRisotto d'ailleurs, 171
 - \spxentrySalée fribourgeoise, 188

- \spxentrySnack coco-choc, 215
- \spxentrySnack noix-érable, 216
- \spxentryInvoltini, 106
- \spxentryJambon
 - \spxentry...au Madère, 107
 - \spxentryChoucroute, 51
 - \spxentryCroissants au jambon, 58
 - \spxentryGratin de pâtes, 101
- \spxentryjardin
 - \spxentryAil, 261
 - \spxentryAnanas, 262
 - \spxentryAnti-chats, 292
 - \spxentryAnti-insectes, 261, 264, 265, 269, 273, 274, 292
 - \spxentryAnti-limaces, 274, 289, 292
 - \spxentryArbres fruitiers, 289
 - \spxentryarêtes\spxextrapoisson, 297
 - \spxentryBanane, 264
 - \spxentryBasilic, 265
 - \spxentryBilles drainantes, 270
 - \spxentryBrocoli, 267
 - \spxentryCarotte, 268
 - \spxentryChampignon, 271
 - \spxentryCèleri branche, 269
 - \spxentryEngrais, 264, 278, 285
 - \spxentryFenouil, 279
 - \spxentryGingembre, 283
 - \spxentryMelon, 287
 - \spxentryPatate douce, 299
 - \spxentryPoireau, 296
 - \spxentryPomme de terre, 299
 - \spxentryTomate, 301
 - \spxentryTomates, 289
 - \spxentryTopinambour, 299
- \spxentryJogurt
 - \spxentryCurry de patates douces, 64
 - \spxentryGalette de légumes, 80
 - \spxentryMadeleines, 118
- \spxentryJus de fruit de la passion
 - \spxentryCocktail fruit des iles, 54
- \spxentryJus de goyave
 - \spxentryCocktail fruit des iles, 54
- \spxentryJus de kiwi
 - \spxentryCocktail fruit des iles, 54
- \spxentryJus de litchi
 - \spxentryCocktail fruit des iles, 54
- \spxentryJus de mangue
 - \spxentryCocktail danseuse divine, 53
- \spxentryJus de maracuja
 - \spxentryCocktail fruit des iles, 54
- \spxentryJus de poire
 - \spxentryCocktail danseuse divine, 53
- \spxentryJus de pomme
 - \spxentryBiscuits aux figues, 16
 - \spxentryEscargots cannelle, 70
 - \spxentryLait à la pomme, 108
 - \spxentryRouget au fenouil et jus de pommes, 175
- \spxentryKetchup
 - \spxentryRoulades de poisson à la bruxelloise, 176
- \spxentryKiwi, 286
 - \spxentryGlace sorbet au gingembre et au kiwi, 91
- \spxentryLait
 - \spxentry...à la pomme, 108
 - \spxentryCake coco limette, 34
 - \spxentryGalette de légumes, 80
 - \spxentryGratin de patates douces, 100
 - \spxentryGâteau noix de coco, 85
 - \spxentryRaviolis de foie gras et de speculoos saucec cannelle, 167
- \spxentryLait condense
 - \spxentryRaviolis de foie gras et de speculoos saucec cannelle, 167
 - \spxentrySnack abricots, 212
- \spxentryLait de coco
 - \spxentryAnanas de poulet au curry, 10
 - \spxentryCake coco limette, 34
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryCurry vert au poulet, 66
 - \spxentryEmincé de poulet au curry, 67
 - \spxentryGlace sorbet noix de coco et citron vert, 92
 - \spxentryRisotto d'ailleurs, 171
 - \spxentrySauce a la noix de coco, 190
 - \spxentrySauce aux crevettes coco curry, 193
- \spxentryLapin
 - \spxentry...au four, 109
- \spxentryLard
 - \spxentryAvocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes, 11
 - \spxentryBrasato ticinese, 22

- \spxentryChoucroute, 51
- \spxentryFilet mignon en croûte, 74
- \spxentryFlammekueche, 75
- \spxentryGratin de chou-fleur et pommes de terre, 99
- \spxentryGratin de patates douces, 100
- \spxentryGratin de pâtes, 101
- \spxentryPoivrons grilles a la Lorraine, 153
- \spxentryRoulades de poisson à la bruxelloise, 176
- \spxentryLasagnes, 110
- \spxentryLaurier
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
 - \spxentryChou rouge classique, 49
 - \spxentryChoucroute, 51
 - \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
 - \spxentryPommes de terre au laurier, 155
 - \spxentryRagoût de boeuf, 165
 - \spxentryRôti d'épaule a la courge, 173
 - \spxentryRôti de boeuf, 174
 - \spxentrySauce arachides, 192
 - \spxentrySauce bolognaise, 196
 - \spxentrySmudge sticks, 284
- \spxentryLavande
 - \spxentrySmudge sticks, 284
- \spxentryLegumes facon japonaise, 113
- \spxentryLentille
 - \spxentryCurry de patates douces, 64
- \spxentryLevain, 114
 - \spxentryGaufres liégeoises au levain, 88
 - \spxentryPain au levain, 132
 - \spxentryPâte à pizza au levain, 147
 - \spxentryTresse au levain, 240
- \spxentryLevure chimique
 - \spxentryCake coco-epices, 32
- \spxentryLimette
 - \spxentryCake coco limette, 34
 - \spxentryCalamars farcis à la truite fumée, 37
 - \spxentryCocktail danseuse divine, 53
 - \spxentryGlace sorbet noix de coco et citron vert, 92
 - \spxentryParfait au miel et aux epices, 138
 - \spxentryPoulet Nassa\spxextraSénégal, 160
 - \spxentrySauce aux crevettes coco curry, 193
- \spxentrySnack abricots-coco, 213
- \spxentryTartare de saumon, 221
- \spxentryTian de Saint-Jacques à la verveine, 228
- \spxentryLégumes à l'eau, 112
- \spxentryMadeleines, 116
- \spxentryMadere
 - \spxentryJambon au Madère, 107
 - \spxentryNouilles aux champignons à la crème, 130
- \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
- \spxentryMagrets de canard à l'orange, 119
- \spxentryMais
 - \spxentryPotage au maïs et aux tomates sechées, 158
 - \spxentrySalade d'avocats, 181
 - \spxentrySalade de riz, 183
 - \spxentryTortillas rafinees aux crevettes, 235
- \spxentryMandarine
 - \spxentryCarpaccio de betteraves, 43
- \spxentryMangue
 - \spxentrySnack abricots-coco, 213
 - \spxentryTartare de saumon, 221
 - \spxentryTarte tatin, 223
 - \spxentryTortillas rafinees aux crevettes, 235
- \spxentryMaraschino
 - \spxentryTorta di mosche\spxextraTicino, 233
- \spxentryMarjolaine
 - \spxentryPoivrons grilles a la Lorraine, 153
- \spxentryMayonnaise, 120
- \spxentryMedaillons d'agneau, 121
- \spxentryMelon, 287
- \spxentryMenthe
 - \spxentryCalamars farcis à la truite fumée, 37
 - \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
- \spxentryMenu : chasse
 - \spxentryChou rouge classique, 49
 - \spxentrySpätzli, 219
- \spxentryMeringue, 122
 - \spxentrySalée fribourgeoise, 188
- \spxentryMiel
 - \spxentryBananes miel-coco, 12

- \spxentryBiscuits aux figues, 16
- \spxentryBrochettes d'abricots, 24
- \spxentryCrackers aux graines de chia, 57
- \spxentryFenouil braise au miel et aux agrumes, 72
- \spxentryGranola, 95
- \spxentryLait à la pomme, 108
- \spxentryPain d'épices, 134
- \spxentryParfait au miel et aux épices, 138
- \spxentrySauce mole au cacao, 198
- \spxentrySnack amandes-miel, 214
- \spxentryTomates sur salade de courge, 232
- \spxentryTorta di mosche\spxextraTicino, 233
- \spxentryTortillas raffinées aux crevettes, 235
- \spxentryTourte aux noix des Grisons, 237
- \spxentryMiso
 - \spxentryChou braisé au dashi, 48
- \spxentryMoelleux au chocolat, 123
- \spxentryMousse
 - \spxentry...au thon, 125
 - \spxentry...aux vermicelles, 126
- \spxentryMousse d'alcool
 - \spxentryAnti-calcaire, 247
 - \spxentryLiquide vaisselle, 256
- \spxentryMoutarde
 - \spxentryBurger, 30
 - \spxentryCroissants au jambon, 58
 - \spxentryFilet mignon en croûte, 74
 - \spxentryMayonnaise, 120
 - \spxentryQuiche aux tomates, 162
 - \spxentrySauce moutarde, 200
 - \spxentrySauce à salade, 191
- \spxentryMuffins
 - \spxentry...aux peaux de bananes, 264
- \spxentryMuscade
 - \spxentryCake coco-épices, 32
 - \spxentryEpices a guacamole, 69
- \spxentryNavet, 288
 - \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
 - \spxentryPiccata de cèleri, 151
- \spxentryNoisette
 - \spxentry...au santal, 127
 - \spxentryBuche chocolat-caramel aux noisettes, 27
- \spxentryBâtonnets aux noisettes, 13
- \spxentryCake pomme cannelle façon financier, 36
- \spxentryCarottes rôties au sirop d'érable, 42
- \spxentryEscargots cannelle, 70
- \spxentryGranola, 95
- \spxentryGâteau a la courge, 82
- \spxentryPâte à gâteau, 146
- \spxentrySalade de chou rouge, 186
- \spxentrySalade de fenouil cuit, 182
- \spxentrySpätzli, 219
- \spxentryNoix
 - \spxentryCarpaccio de betteraves, 43
 - \spxentryMousse aux vermicelles, 126
 - \spxentrySalade d'endives exotique, 187
 - \spxentrySnack noix-érable, 216
 - \spxentryTomates sur salade de courge, 232
 - \spxentryTourte aux noix des Grisons, 237
- \spxentryNoix de cajou
 - \spxentryAnanas de poulet au curry, 10
 - \spxentryEmincé de poulet au curry, 67
 - \spxentryRisotto d'ailleurs, 171
- \spxentryNoix de coco
 - \spxentry...caramélisée\spxextraCameroun, 128
 - \spxentryAnanas de poulet au curry, 10
 - \spxentryBananes miel-coco, 12
 - \spxentryCake coco limette, 34
 - \spxentryCake coco-épices, 32
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryCurry vert au poulet, 66
 - \spxentryEmincé de poulet au curry, 67
 - \spxentryGlace sorbet noix de coco et citron vert, 92
 - \spxentryGranola, 95
 - \spxentryGâteau noix de coco, 85
 - \spxentryRisotto d'ailleurs, 171
 - \spxentrySauce a la noix de coco, 190
 - \spxentrySauce aux crevettes coco curry, 193
 - \spxentrySaumon en croute de coco, 204
 - \spxentrySnack abricots-coco, 213
 - \spxentrySnack coco-choc, 215
- \spxentryNoix de muscade
 - \spxentryBiscuits aux épices, 15
 - \spxentryFlammekueche, 75

- \spxentrySauce béchamel, 195
- \spxentryNoix de pecan
 - \spxentrySalade betteraves-endives, 186
- \spxentryNoix de pécan
 - \spxentryGratin de patates douces, 100
- \spxentryNoix de Saint-Jacques
 - \spxentrySaint-Jacques balsamique, 179
 - \spxentryTian de Saint-Jacques à la verveine, 228
- \spxentryNouilles
 - \spxentry...au safran, 129
 - \spxentry...aux champignons à la crème, 130
- \spxentryOeuf, 289
 - \spxentry...au plat travesti, 131
 - \spxentryBiscuits aux épices, 15
 - \spxentryBiscuits milanais, 19
 - \spxentryBiscuits sablés, 20
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
 - \spxentryBruns de Bâle, 17
 - \spxentryBurger, 30
 - \spxentryBâtonnets aux noisettes, 13
 - \spxentryCake au citron, 31
 - \spxentryCake coco limette, 34
 - \spxentryCake coco-épices, 32
 - \spxentryCake pomme cannelle façon financier, 36
 - \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59
 - \spxentryCuchaule, 63
 - \spxentryEmincé de poulet au potiron et au speculoos, 68
 - \spxentryEtoiles a la cannelle, 18
 - \spxentryFlammekueche, 75
 - \spxentryGalette des rois normande, 79
 - \spxentryGallettes de légumes, 80
 - \spxentryGaufres liégeoises au levain, 88
 - \spxentryGenoise, 89
 - \spxentryGlace au citron à la cardamome, 90
 - \spxentryGratin valaisan, 103
 - \spxentryGâteau a la courge, 82
 - \spxentryGâteau aux amandes, 83
 - \spxentryGâteau du Vully, 84
 - \spxentryGâteau noix de coco, 85
 - \spxentryGâteaux (petits) chocolat-amandes, 87
 - \spxentryMadeleines, 116
 - \spxentryMayonnaise, 120
 - \spxentryMeringue, 122
 - \spxentryMoelleux au chocolat, 123
 - \spxentryPain d'épices, 134
 - \spxentryPancakes brocoli, 135
 - \spxentryParfait au miel et aux épices, 138
 - \spxentryPiccata de cèleri, 151
 - \spxentryPoivrons grillés a la Lorraine, 153
 - \spxentryPâte à crêpes, 143
 - \spxentryPâte à gâteau, 146
 - \spxentryQuiche aux tomates, 162
 - \spxentryRaviolis de foie gras et de speculoos saucec cannelle, 167
 - \spxentrySalade de chou-fleur, 187
 - \spxentrySpätzli, 219
 - \spxentryTarte cèleri branch et thon, 222
 - \spxentryTartelettes au citron, 225
 - \spxentryTendrons de veau Marietta, 226
 - \spxentryTourte aux noix des Grisons, 237
 - \spxentryTresse au levain, 240
 - \spxentryTresse à la levure, 239
 - \spxentryOignon, 290
 - \spxentryAnanas de poulet au curry, 10
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
 - \spxentryBurger, 30
 - \spxentryCalamars farcis à la truite fumée, 37
 - \spxentryCannelloni, 38
 - \spxentryCarottes au gingembre, 41
 - \spxentryCaviar d'aubergines, 45
 - \spxentryChou braisé au dashi, 48
 - \spxentryChou rouge classique, 49
 - \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59
 - \spxentryCurry de patates douces, 64
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryEmincé de poulet au curry, 67
 - \spxentryEmincé de poulet au potiron et au speculoos, 68
 - \spxentryFilet mignon de porc aux oranges et fenouil, 73
 - \spxentryFlammekueche, 75
 - \spxentryGallettes de légumes, 80
 - \spxentryGratin al Vialone, 96
 - \spxentryGratin dauphinois, 97
 - \spxentryGratin de patates douces, 100
 - \spxentryGratin polenta carottes curry,

- 102
- \spxentryLasagnes, 110
 - \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
 - \spxentryMousse au thon, 125
 - \spxentryNouilles aux champignons à la crème, 130
 - \spxentryPotage au maïs et aux tomates sechées, 158
 - \spxentryPoulet Nassa\spxextraSénégal, 160
 - \spxentryRaclonette, 164
 - \spxentryRagoût de boeuf, 165
 - \spxentryRisotto aux asperges tomates sechées et Sbrinz, 168
 - \spxentryRisotto aux tomates, 170
 - \spxentryRisotto d'ailleurs, 171
 - \spxentryRiz, 172
 - \spxentryRouget au fenouil et jus de pommes, 175
 - \spxentryRôti d'épaule a la courge, 173
 - \spxentryRôti de boeuf, 174
 - \spxentrySalade de chou-fleur, 187
 - \spxentrySalade de riz, 183
 - \spxentrySauce arachides, 192
 - \spxentrySauce aux marrons, 194
 - \spxentrySauce bolognaise, 196
 - \spxentrySauce mole au cacao, 198
 - \spxentrySauce méditerranéenne, 197
 - \spxentrySauce vierge, 203
 - \spxentrySauce à salade, 191
 - \spxentrySaumon sur son lit de compotee pommes fenouil, 208
 - \spxentrySoupe de cotes de bette, 217
 - \spxentryTendrons de veau Marietta, 226
 - \spxentryTomates/poivrons farcis, 229
 - \spxentryTortillas gratinees aux avocats, 234
 - \spxentryViande hachée, 243
 - \spxentryOignon nouveau
 - \spxentryFilet mignon de porc aux oranges et fenouil, 73
 - \spxentryOlive, 291
 - \spxentrySalade d'avocats, 181
 - \spxentrySauce méditerranéenne, 197
 - \spxentryOrange, 292
 - \spxentryCake coco-epices, 32
 - \spxentryCarottes au gingembre, 41
 - \spxentryCarpaccio de betteraves, 43
 - \spxentryFenouil braise au miel et aux agrumes, 72
 - \spxentryFilet mignon de porc aux oranges et fenouil, 73
 - \spxentryMagrets de canard à l'orange, 119
 - \spxentrySalade bananes oranges citrons, 180
 - \spxentrySalade betteraves-endives, 186
 - \spxentryTorta di mosche\spxextraTicino, 233
 - \spxentryOrigan
 - \spxentryCurry de patates douces, 64
 - \spxentrySauce méditerranéenne, 197
 - \spxentrySaumon sur lit de tomates, 207
 - \spxentryTendrons de veau Marietta, 226
 - \spxentryOvomaltine
 - \spxentrySnack noix-érable, 216
 - \spxentryPain
 - \spxentry...au levain, 132
 - \spxentry...d'épices, 134
 - \spxentryCuchaule, 63
 - \spxentryLevain, 114
 - \spxentryOignon, 290
 - \spxentryTresse au levain, 240
 - \spxentryTresse à la levure, 239
 - \spxentryPain de sucre
 - \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59
 - \spxentryGallettes de légumes, 80
 - \spxentryPain sec
 - \spxentryTorta di mosche\spxextraTicino, 233
 - \spxentryPancakes brocoli, 135
 - \spxentryPanure
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
 - \spxentryBurger, 30
 - \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59
 - \spxentryCrumble aux tomates, 61
 - \spxentryPates au fenouil, 149
 - \spxentryPiccata de cèleri, 151
 - \spxentryPapet vaudois, 136
 - \spxentryPaprika
 - \spxentryBurger, 30
 - \spxentryEpices a guacamole, 69
 - \spxentryMedaillons d'agneau, 121
 - \spxentrySalade d'avocats, 181
 - \spxentrySauce a la noix de coco, 190

- \spxentrySauce mole au cacao, 198
- \spxentryPar pays : Cameroun
 - \spxentryNoix de coco caramélisée, 128
- \spxentryPar pays : CH Ticino
 - \spxentryTorta di mosche, 233
- \spxentryPar pays : CH Vaud
 - \spxentryPapet vaudois, 136
- \spxentryPar pays : Sénégal
 - \spxentryMafé, 118
 - \spxentryPoulet Nassa, 160
- \spxentryParfait au miel et aux epices, 138
- \spxentryParmentier de volaille de Bresse, 139
- \spxentryParmigiana, 140
- \spxentryPastèque, 293
- \spxentryPatate douce
 - \spxentry...grillees, 142
 - \spxentryBeignets de crevettes a la patate douce, 14
 - \spxentryCurry de patates douces, 64
 - \spxentryGratin de patates douces, 100
 - \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
 - \spxentryPurée d'automne, 161
- \spxentryPate a gateau
 - \spxentryOignon, 290
- \spxentryPate a pizza
 - \spxentryOignon, 290
- \spxentryPate feuilletée
 - \spxentryCroissants au jambon, 58
 - \spxentryEscargots cannelle, 70
 - \spxentryFilet mignon en croûte, 74
 - \spxentryGalette des rois normande, 79
 - \spxentryGâteau a la courge, 82
 - \spxentryGâteau aux amandes, 83
 - \spxentryQuiche aux tomates, 162
 - \spxentrySalée au sucre, 187
 - \spxentrySalée fribourgeoise, 188
 - \spxentryTarte cèleri branch et thon, 222
 - \spxentryTarte tatin, 223
- \spxentryPates au fenouil, 149
- \spxentryPeche
 - \spxentryOeuf au plat travesti, 131
- \spxentrypeinture
 - \spxentryFraise, 280
- \spxentryPercarbonate de soude
 - \spxentryAnti-calcaire, 247
 - \spxentryLave-vaisselle, 253
- \spxentryPersil, 294
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
- \spxentryCalamars farcis à la truite fumée, 37
- \spxentryCinque pi, 52
- \spxentryEpices a guacamole, 69
- \spxentryGallettes de légumes, 80
- \spxentryMousse au thon, 125
- \spxentrySalade d'avocats, 181
- \spxentryTendrons de veau Marietta, 226
- \spxentryTortillas rafinees aux crevettes, 235
- \spxentryPesto, 150
- \spxentryPetit pois, 295
 - \spxentrySalade de riz, 183
 - \spxentrySoupe de cotes de bette, 217
- \spxentryPiccata de cèleri, 151
- \spxentryPickles
 - \spxentryMelon, 287
 - \spxentryPastèque, 293
- \spxentryPignon
 - \spxentryCurry de patates douces, 64
 - \spxentryPesto, 150
- \spxentryPiment
 - \spxentryAvocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes, 11
 - \spxentryEpices a guacamole, 69
 - \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
 - \spxentryPotiron caramélise au sirop d'érable et aux epices, 159
 - \spxentryPoulet Nassa\spxextraSénégal, 160
 - \spxentryRisotto aux tomates, 170
 - \spxentryRouleaux de chou frise au boul-gour, 177
 - \spxentrySambal Olek, 189
 - \spxentryTortillas gratinees aux avocats, 234
 - \spxentryTortillas rafinees aux crevettes, 235
- \spxentryPiment de Cayenne
 - \spxentrySauce mole au cacao, 198
- \spxentryPin
 - \spxentrySmudge sticks, 284
- \spxentryPoire
 - \spxentry...caramelisees, 152
 - \spxentryGalette des rois normande, 79
 - \spxentrySalade de chou rouge, 186
 - \spxentryTarte tatin, 223
- \spxentryPoireau, 296

- \spxentryPapet vaudois, 136
- \spxentrySoupe de topinambours au safran, 218
- \spxentryVols-au-vent saumon et poireaux, 244
- \spxentryPoisson, 297
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
 - \spxentryCalamars farcis à la truite fumée, 37
 - \spxentryRouget au fenouil et jus de pommes, 175
 - \spxentryRoulades de poisson à la bruxelloise, 176
 - \spxentrySaumon marine fenouil et avocat, 206
 - \spxentrySaumon sur son lit de compotee pommes fenouil, 208
- \spxentryPoivre
 - \spxentryBurger, 30
- \spxentryPoivron
 - \spxentry...farcis, 229
 - \spxentry...grilles a la Lorraine, 153
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryRatatouille, 166
 - \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
 - \spxentrySalade de riz, 183
 - \spxentrySauce vierge, 203
- \spxentryPolenta, 154
 - \spxentryGratin polenta carottes curry, 102
- \spxentryPomme, 298
 - \spxentryBuche crumble aux pommes, 29
 - \spxentryCake pomme cannelle façon financier, 36
 - \spxentryChou rouge classique, 49
 - \spxentryGalette des rois normande, 79
 - \spxentryGaufres liégeoises au levain, 88
 - \spxentryPurée d'automne, 161
 - \spxentryRisotto aux pommes, 169
 - \spxentryRouget au fenouil et jus de pommes, 175
 - \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
 - \spxentrySalade de fenouil cuit, 182
 - \spxentrySaumon sur son lit de compotee pommes fenouil, 208
 - \spxentryTartare de legumes, 221
 - \spxentryTarte tatin, 223
- \spxentryPomme de terre, 299
 - \spxentry...au laurier, 155
 - \spxentry...rôties au four, 156
 - \spxentry...suédoises, 157
 - \spxentryChips de légumes, 47
 - \spxentryChoucroute, 51
 - \spxentryGratin dauphinois, 97
 - \spxentryGratin de chou-fleur et pommes de terre, 99
 - \spxentryHachis parmentier, 105
 - \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
 - \spxentryPapet vaudois, 136
 - \spxentryParmentier de volaille de Bresse, 139
 - \spxentryRaclette, 163
 - \spxentryRaclonette, 164
- \spxentryPorc
 - \spxentryFilet mignon de porc aux oranges et fenouil, 73
 - \spxentryFilet mignon en croûte, 74
- \spxentryPorto
 - \spxentryJambon au Madère, 107
 - \spxentryNouilles aux champignons à la crème, 130
 - \spxentryRoulades de poisson à la bruxelloise, 176
- \spxentryPotage au maïs et aux tomates sechées, 158
- \spxentryPotiron caramélisé au sirop d'érable et aux épices, 159
- \spxentryPoudre a lever
 - \spxentryCake au citron, 31
- \spxentryPoudre à lever
 - \spxentryCake coco-épices, 32
- \spxentryPoulet
 - \spxentry...Nassa\spxextraSénégal, 160
 - \spxentryAnanas de poulet au curry, 10
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryCurry vert au poulet, 66
 - \spxentryEmincé de poulet au curry, 67
 - \spxentryEmincé de poulet au potiron et au speculoos, 68
 - \spxentryParmentier de volaille de Bresse, 139
 - \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
 - \spxentrySalade japonaise de poulet, 185
- \spxentryPoêle en inox, 303
- \spxentryPuree de marrons

- \spxentryMousse aux vermicelles, 126
- \spxentrySauce aux marrons, 194
- \spxentryPurée
 - \spxentry...d'automne, 161
 - \spxentry...de peau de navet, 288
- \spxentryPâte
 - \spxentry...à crêpes, 143
 - \spxentry...à flam, 145
 - \spxentry...à gâteau, 146
 - \spxentry...à pizza au levain, 147
 - \spxentryCannelloni, 38
 - \spxentryGratin de pâtes, 101
 - \spxentryNouilles aux champignons à la crème, 130
- \spxentryPâte a crumble, 144
- \spxentryPâtes, 148
 - \spxentryNouilles au safran, 129
- \spxentryQuiche aux tomates, 162
- \spxentryRaclette, 163
- \spxentryRaclonette, 164
- \spxentryRadicelle
 - \spxentryPoireau, 296
- \spxentryRadis
 - \spxentryGalette de légumes, 80
 - \spxentrySalade de chou-fleur, 187
- \spxentryRagoût
 - \spxentry...de boeuf, 165
 - \spxentry...de veau Marietta, 226
 - \spxentryBananes, 264
 - \spxentryKiwi, 286
 - \spxentryOignon, 290
 - \spxentryOlive, 291
 - \spxentryPastèque, 293
- \spxentryRaisin sec
 - \spxentryAnanas de poulet au curry, 10
 - \spxentryCake coco-epices, 32
 - \spxentryCrackers aux graines de chia, 57
 - \spxentryEmincé de poulet au curry, 67
 - \spxentryEscargots cannelle, 70
 - \spxentryRisotto aux pommes, 169
 - \spxentryRisotto d'ailleurs, 171
 - \spxentrySalade estivale de chou chinois, 187
 - \spxentrySauce mole au cacao, 198
 - \spxentrySaumon sur son lit de compotee pommes fenouil, 208
- \spxentryTorta di mosche\spxextraTicino, 233
- \spxentryRaisinee
 - \spxentryGranola, 95
 - \spxentryTartelettes a la raisinée, 224
- \spxentryRatatouille, 166
- \spxentryRave
 - \spxentryPiccata de cèleri, 151
- \spxentryRaviolis de foie gras et de speculoos saucec cannelle, 167
- \spxentryRepas : apero
 - \spxentryCroissants au jambon, 58
 - \spxentryMousse au thon, 125
- \spxentryRepas : dessert
 - \spxentryBananes miel-coco, 12
 - \spxentryBuche chocolat-caramel aux noisettes, 27
 - \spxentryBuche crumble aux pommes, 29
 - \spxentryCaramel liquide, 39
 - \spxentryCrumble ananas, 60
 - \spxentryGlace au citron à la cardamome, 90
 - \spxentryGlace sorbet au gingembre et au kiwi, 91
 - \spxentryGlace sorbet noix de coco et citron vert, 92
 - \spxentryGâteau a la courge, 82
 - \spxentryGâteau aux amandes, 83
 - \spxentryGâteau du Vully, 84
 - \spxentryGâteaux (petits) chocolat-amandes, 87
 - \spxentryMeringue, 122
 - \spxentryMoelleux au chocolat, 123
 - \spxentryMousse aux vermicelles, 126
 - \spxentryOeuf au plat travesti, 131
 - \spxentryParfait au miel et aux epices, 138
 - \spxentryPoires caramelisees, 152
 - \spxentrySalade bananes oranges citrons, 180
 - \spxentrySalée au sucre, 187
 - \spxentryTarte tatin, 223
 - \spxentryTartelettes a la raisinée, 224
 - \spxentryTartelettes au citron, 225
- \spxentryRepas : exceptionnel
 - \spxentryRaviolis de foie gras et de speculoos saucec cannelle, 167
- \spxentryRepas : friandises
 - \spxentryAmandes caramelisees, 9

- \spxentryCaramel liquide, 39
- \spxentryCaramels mous, 40
- \spxentryNoisettes au santal, 127
- \spxentryNoix de coco caramélisée\spxextraCameroun, 128
- \spxentryRepas : gouter
 - \spxentryEscargots cannelle, 70
 - \spxentryGalette des rois normande, 79
 - \spxentryGaufres liégeoises au levain, 88
 - \spxentryGlace au citron à la cardamome, 90
 - \spxentryGlace sorbet au gingembre et au kiwi, 91
 - \spxentryGlace sorbet noix de coco et citron vert, 92
 - \spxentryGâteau a la courge, 82
 - \spxentryGâteau aux amandes, 83
 - \spxentryGâteau du Vully, 84
 - \spxentryGâteaux (petits) chocolat-amandes, 87
 - \spxentryLait à la pomme, 108
 - \spxentryMadeleines, 116
 - \spxentryMoelleux au chocolat, 123
 - \spxentryPain d'épices, 134
 - \spxentrySalade bananes oranges citrons, 180
 - \spxentryTarte tatin, 223
 - \spxentryTartelettes a la raisinée, 224
 - \spxentryTartelettes au citron, 225
- \spxentryRepas : pic-nic
 - \spxentryCroissants au jambon, 58
 - \spxentryMousse au thon, 125
 - \spxentrySalade de riz, 183
 - \spxentryTsatsiki, 241
- \spxentryRepas : soupe
 - \spxentryPotage au maïs et aux tomates sechées, 158
- \spxentryRhum
 - \spxentryTorta di mosche\spxextraTicino, 233
- \spxentryRisotto
 - \spxentryaux asperges tomates sechées et Sbrinz, 168
 - \spxentryaux pommes, 169
 - \spxentryaux tomates, 170
 - \spxentryd'ailleurs, 171
- \spxentryRiz, 172
- \spxentryRomarin
 - \spxentryAvocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes, 11
 - \spxentryBrochettes d'abricots, 24
 - \spxentryCarottes rôties au sirop d'érable, 42
 - \spxentryGallettes de légumes, 80
 - \spxentryLapin au four, 109
 - \spxentryPatates douces grillées, 142
 - \spxentrySauce aux marrons, 194
 - \spxentrySmudge sticks, 284
- \spxentryRouget
 - \spxentry...au fenouil et jus de pommes, 175
- \spxentryRoulades de poisson à la bruxelloise, 176
- \spxentryRouleaux de chou frise au boulgour, 177
- \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
- \spxentryRucola
 - \spxentryCalamars farcis à la truite fumée, 37
 - \spxentrySalade japonaise de crevettes, 184
 - \spxentryTomates sur salade de courge, 232
- \spxentryRutabaga
 - \spxentryPiccata de cèleri, 151
- \spxentryRôti
 - \spxentry...d'épaule a la courge, 173
 - \spxentry...de boeuf, 174
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
 - \spxentryOignon, 290
 - \spxentryOlive, 291
- \spxentrySafran
 - \spxentryCuchaule, 63
 - \spxentryNouilles au safran, 129
 - \spxentrySoupe de topinambours au safran, 218
 - \spxentryVeloute de bolets au safran, 242
- \spxentrySai laan faa, 25
- \spxentrySaint-Jacques
 - \spxentry...balsamique, 179
 - \spxentryTian de Saint-Jacques à la veine, 228
- \spxentrySaisons : 4 saisons
 - \spxentryAnanas de poulet au curry, 10
 - \spxentryAvocats au romarin et au lard avec sauce aux amandes, 11

- \spxentryBeignets de crevettes a la patate douce, 14
- \spxentryCalamars farcis à la truite fumée, 37
- \spxentryCannelloni, 38
- \spxentryCarottes au gingembre, 41
- \spxentryEmincé de poulet au curry, 67
- \spxentryFilet mignon en croûte, 74
- \spxentryFlammekueche, 75
- \spxentryFondue moitié-moitié, 76
- \spxentryGnocchi carottes, 94
- \spxentryGratin al Vialone, 96
- \spxentryGratin dauphinois, 97
- \spxentryGratin de pâtes, 101
- \spxentryGâteau a la courge, 82
- \spxentryHachis parmentier, 105
- \spxentryJambon au Madère, 107
- \spxentryLapin au four, 109
- \spxentryLasagnes, 110
- \spxentryLégumes à l'eau, 112
- \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
- \spxentryMedaillons d'agneau, 121
- \spxentryNouilles au safran, 129
- \spxentryNouilles aux champignons à la crème, 130
- \spxentryParmentier de volaille de Bresse, 139
- \spxentryPolenta, 154
- \spxentryPommes de terre au laurier, 155
- \spxentryPommes de terre rôties au four, 156
- \spxentryPotage au maïs et aux tomates sechees, 158
- \spxentryPoulet Nassa\spxextraSénégal, 160
- \spxentryRagoût de boeuf, 165
- \spxentryRisotto aux pommes, 169
- \spxentryRisotto d'ailleurs, 171
- \spxentryRouleaux de printemps crus, 178
- \spxentryRôti de boeuf, 174
- \spxentrySaint-Jacques balsamique, 179
- \spxentrySalade de riz, 183
- \spxentrySauce aux crevettes coco curry, 193
- \spxentrySaumon en croute de coco, 204
- \spxentrySaumon japonais, 205
- \spxentrySpätzli, 219
- \spxentryTian de Saint-Jacques à la ver-
veine, 228
- \spxentryTortillas gratinees aux avocats, 234
- \spxentryVeloute de bolets au safran, 242
- \spxentrySaisons : Automne
 - \spxentryFenouil braise au miel et aux agrumes, 72
 - \spxentryPurée d'automne, 161
 - \spxentrySalade betteraves-endives, 186
 - \spxentrySalade de chou rouge, 186
 - \spxentryTomates sur salade de courge, 232
- \spxentrySaisons : Ete
 - \spxentryBoulettes de poisson à l'aneth, 21
 - \spxentryBrochettes d'abricots, 24
 - \spxentryCarpaccio de concombres, 44
 - \spxentryCaviar d'aubergines, 45
 - \spxentryCrumble aux tomates, 61
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryCurry vert au poulet, 66
 - \spxentryGratin de cèleri branche, 98
 - \spxentryGratin valaisan, 103
 - \spxentryPoivrons grilles a la Lorraine, 153
 - \spxentryQuiche aux tomates, 162
 - \spxentryRatatouille, 166
 - \spxentryRisotto aux tomates, 170
 - \spxentrySalade d'avocats, 181
 - \spxentrySalade estivale de chou chinois, 187
 - \spxentrySalade japonaise de crevettes, 184
 - \spxentrySalade japonaise de poulet, 185
 - \spxentrySaumon sur lit de tomates, 207
 - \spxentryTartare de saumon, 221
 - \spxentryTarte cèleri branch et thon, 222
 - \spxentryTendrons de veau Marietta, 226
 - \spxentryTomates/poivrons farcis, 229
 - \spxentryTortillas rafinees aux crevettes, 235
 - \spxentryTsatsiki, 241
- \spxentrySaisons : ete
 - \spxentryParmigiana, 140
- \spxentrySaisons : Hiver
 - \spxentryCarpaccio de betteraves, 43
 - \spxentryChou vietnamien, 50
 - \spxentryChoucroute, 51
 - \spxentryCroquettes de chou-fleur, 59

- \spxentryEmincé de poulet au potiron et au speculoos, 68
- \spxentryFondue a la courge, 77
- \spxentryGratin de chou-fleur et pommes de terre, 99
- \spxentryPancakes brocoli, 135
- \spxentryPapet vaudois, 136
- \spxentryRouleaux de chou frise au boul-gour, 177
- \spxentrySalade d'endives exotique, 187
- \spxentryVols-au-vent saumon et poi-reaux, 244
- \spxentrySaisons : hiver
 - \spxentryChou rouge classique, 49
 - \spxentryRôti d'épaule a la courge, 173
- \spxentrySaisons : Printemps
 - \spxentryRisotto aux asperges tomates se-chees et Sbrinz, 168
 - \spxentryRoulades de poisson à la bruxel-loise, 176
 - \spxentrySalade de chou-fleur, 187
 - \spxentrySoupe de cotes de bette, 217
- \spxentrySalade, 186
 - \spxentry...bananes oranges citrons, 180
 - \spxentry...betteraves-endives, 186
 - \spxentry...d'avocats, 181
 - \spxentry...d'endives exotique, 187
 - \spxentry...de chou rouge, 186
 - \spxentry...de chou-fleur, 187
 - \spxentry...de riz, 183
 - \spxentry...estivale de chou chinois, 187
 - \spxentry...japonaise de crevettes, 184
 - \spxentry...japonaise de poulet, 185
- \spxentrySalade de fenouil cuit, 182
- \spxentrySalée
 - \spxentry...au sucre, 187
 - \spxentry...fribourgeoise, 188
- \spxentrySambal Olek, 189
- \spxentrySantal
 - \spxentryNoisettes au santal, 127
- \spxentrySauce
 - \spxentry...a la noix de coco, 190
 - \spxentry...arachides, 192
 - \spxentry...aux crevettes coco curry, 193
 - \spxentry...aux marrons, 194
 - \spxentry...bolognaise, 196
 - \spxentry...béchamel, 195
 - \spxentry...mole au cacao, 198
- \spxentry...moutarde, 200
- \spxentry...méditerranéenne, 197
- \spxentry...vierge, 203
- \spxentry...à salade, 191
- \spxentryCinque pi, 52
- \spxentryMayonnaise, 120
- \spxentryPesto, 150
- \spxentrySambal Olek, 189
- \spxentrySauce de poisson
 - \spxentryCurry rouge à la viande, 65
 - \spxentryCurry vert au poulet, 66
- \spxentrySauce soja
 - \spxentryBrocoli cantonais à l'ail, 25
 - \spxentryChou braisé au dashi, 48
 - \spxentrySaumon marine fenouil et avocat, 206
- \spxentrySauce tahini-jogurt, 201
- \spxentrySauce thai aigre-douce, 202
- \spxentrySaucisse
 - \spxentryChoucroute, 51
- \spxentrySaucisson
 - \spxentryPapet vaudois, 136
- \spxentrySauge
 - \spxentrySmudge sticks, 284
- \spxentrySaumon
 - \spxentry...en croute de coco, 204
 - \spxentry...japonais, 205
 - \spxentry...marine fenouil et avocat, 206
 - \spxentry...sur lit de tomates, 207
 - \spxentry...sur son lit de compotee pommes fenouil, 208
 - \spxentryTartare de saumon, 221
 - \spxentryVols-au-vent saumon et poi-reaux, 244
- \spxentrySavon de Marseille
 - \spxentryLessive, 254
- \spxentrySavon liquide
 - \spxentryLave-vaisselle, 253
 - \spxentryLiquide vaisselle, 256
- \spxentrySavon noir
 - \spxentryInsecticide, 252
- \spxentrySbrinz
 - \spxentryGratin de patates douces, 100
- \spxentrySel
 - \spxentry...a l'ail, 261
 - \spxentry...aux herbes, 265, 300
 - \spxentryPâte a modeler comestible, 257
- \spxentrySere

- \spxentryFlammekueche, 75
- \spxentryMousse au thon, 125
- \spxentrySesame
 - \spxentrySaumon marine fenouil et avocat, 206
- \spxentryShampoing
 - \spxentryOignon, 290
- \spxentrySirop
 - \spxentry...d'ecorces d'ananas, 262
 - \spxentry...de noyaux de cerises, 270
 - \spxentry...de sureau, 210
 - \spxentry...naturel de fraises, 211
 - \spxentryFraise, 280
- \spxentrySirop d'érable
 - \spxentryCarottes rôties au sirop d'érable, 42
 - \spxentryChou braisé au dashi, 48
 - \spxentryPotiron caramélisé au sirop d'érable et aux épices, 159
 - \spxentrySnack noix-érable, 216
- \spxentrySmoothie
 - \spxentry...d'ecorces d'ananas, 262
 - \spxentryFraise, 280
 - \spxentryPastèque, 293
- \spxentrySnacks
 - \spxentry...abricots, 212
 - \spxentry...abricots-coco, 213
 - \spxentry...amandes-miel, 214
 - \spxentry...coco-choc, 215
 - \spxentry...noix-érable, 216
 - \spxentryCrackers aux graines de chia, 57
- \spxentrySon d'avoine
 - \spxentryCake coco-épices, 32
 - \spxentrySnack abricots, 212
- \spxentrySorbet
 - \spxentry...au gingembre et au kiwi, 91
 - \spxentry...noix de coco et citron vert, 92
- \spxentrySoupe
 - \spxentry...de côtes de bette, 217
 - \spxentry...de feuilles de céleri branche, 269
 - \spxentry...de peau de navet, 288
 - \spxentry...de topinambours au safran, 218
 - \spxentryVeloute de bolets au safran, 242
- \spxentrySpeculoos
 - \spxentryCrumble ananas, 60
 - \spxentryEmincé de poulet au potiron et au speculoos, 68
- \spxentryRaviolis de foie gras et de speculoos sauce cannelle, 167
- \spxentrySpätzli, 219
- \spxentrySteak tartare, 220
- \spxentrySucre
 - \spxentryBruns de Bâle, 17
 - \spxentryCake au citron, 31
 - \spxentryCake coco limette, 34
 - \spxentryCake coco-épices, 32
 - \spxentryCake pomme cannelle façon financier, 36
 - \spxentryGaufres liégeoises au levain, 88
 - \spxentryGâteau noix de coco, 85
 - \spxentryTourte aux noix des Grisons, 237
- \spxentrySureau
 - \spxentrySirop de sureau, 210
- \spxentryTartare
 - \spxentry...de légumes, 221
 - \spxentry...de saumon, 221
- \spxentryTarte
 - \spxentry...céleri branch et thon, 222
 - \spxentry...flambee, 75
 - \spxentry...tatin, 223
- \spxentryTartelettes
 - \spxentry...a la raisinée, 224
 - \spxentry...au citron, 225
- \spxentryTeinture
 - \spxentryOignon, 290
- \spxentryTendrons de veau Marietta, 226
- \spxentryThon
 - \spxentryMousse au thon, 125
 - \spxentrySalade de riz, 183
 - \spxentrySauce méditerranéenne, 197
 - \spxentryTarte céleri branch et thon, 222
- \spxentryThym, 300
 - \spxentryGallettes de légumes, 80
 - \spxentryMedaillons d'agneau, 121
 - \spxentryRouleaux de chou frise au boulgour, 177
 - \spxentrySauce aux marrons, 194
 - \spxentrySmudge sticks, 284
- \spxentryTian de Saint-Jacques à la verveine, 228
- \spxentryTomate, 301
 - \spxentry... provençales, 231
 - \spxentry...farciées, 229
 - \spxentry...sechée, 301

- \spxentry...sur salade de courge, 232
- \spxentryBrasato ticinese, 22
- \spxentryCannelloni, 38
- \spxentryCinque pi, 52
- \spxentryCrumble aux tomates, 61
- \spxentryCurry rouge à la viande, 65
- \spxentryCurry vert au poulet, 66
- \spxentryGratin de pâtes, 101
- \spxentryGratin valaisan, 103
- \spxentryJambon au Madère, 107
- \spxentryLasagnes, 110
- \spxentryMafé\spxextraSénégal, 118
- \spxentryNouilles au safran, 129
- \spxentryParmigiana, 140
- \spxentryPotage au maïs et aux tomates se-
chees, 158
- \spxentryQuiche aux tomates, 162
- \spxentryRatatouille, 166
- \spxentryRisotto aux asperges tomates se-
chees et Sbrinz, 168
- \spxentryRisotto aux tomates, 170
- \spxentrySalade d'avocats, 181
- \spxentrySalade de riz, 183
- \spxentrySauce arachides, 192
- \spxentrySauce bolognaise, 196
- \spxentrySauce mole au cacao, 198
- \spxentrySauce méditerranéenne, 197
- \spxentrySauce vierge, 203
- \spxentrySaumon sur lit de tomates, 207
- \spxentryTomates sechees
 - \spxentryPatates douces grillees, 142
- \spxentryTopinambour
 - \spxentrySoupe de topinambours au sa-
fran, 218
- \spxentryTorta di mosche\spxextraTicino, 233
- \spxentryTortillas
 - \spxentrygratinees aux avocats, 234
 - \spxentryrafinees aux crevettes, 235
- \spxentryTourte aux noix des Grisons, 237
- \spxentryTresse
 - \spxentry...au levain, 240
 - \spxentry...à la levure, 239
- \spxentryTruffe
 - \spxentryParmentier de volaille de Bresse,
139
- \spxentryTruite
 - \spxentryCalamars farcis à la truite fumée,
37
- \spxentryTsatsiki, 241
- \spxentryVanille
 - \spxentryBiscuits aux figes, 16
 - \spxentryGranola, 95
- \spxentryVeloute de bolets au safran, 242
- \spxentryVerveine
 - \spxentryTian de Saint-Jacques à la ver-
veine, 228
- \spxentryViande, 302
- \spxentryViande hachée, 243
 - \spxentryBurger, 30
 - \spxentryCannelloni, 38
 - \spxentryHachis parmentier, 105
 - \spxentryLasagnes, 110
 - \spxentrySauce bolognaise, 196
 - \spxentryTomates/poivrons farcis, 229
 - \spxentryTortillas gratinees aux avocats,
234
- \spxentryViande séchée, 93
 - \spxentryTartare de legumes, 221
- \spxentryVin
 - \spxentry...au basilic, 265
- \spxentryVin blanc
 - \spxentryBrocoli cantonais à l'ail, 25
 - \spxentryFondue moitié-moitié, 76
 - \spxentryGratin al Vialone, 96
 - \spxentryGratin valaisan, 103
 - \spxentryLapin au four, 109
 - \spxentryPotage au maïs et aux tomates se-
chees, 158
 - \spxentryRisotto aux asperges tomates se-
chees et Sbrinz, 168
 - \spxentryRôti d'épaule a la courge, 173
 - \spxentryTendrons de veau Marietta, 226
 - \spxentryVeloute de bolets au safran, 242
- \spxentryVin rouge
 - \spxentryBrasato ticinese, 22
 - \spxentryChou rouge classique, 49
 - \spxentryLasagnes, 110
 - \spxentryRagoût de boeuf, 165
 - \spxentryRôti de boeuf, 174
 - \spxentrySauce aux marrons, 194
 - \spxentrySauce bolognaise, 196
- \spxentryVinaigre
 - \spxentryFraise, 280
- \spxentryVinaigre balsamique
 - \spxentryChou rouge classique, 49

\spxentryVinaigre blanc
 \spxentryLessive, 254
\spxentryVinaigrette
 \spxentryTomate, 301
\spxentryVols-au-vent saumon et poireaux,
 244

\spxentryYogourt, 245
 \spxentryOeuf au plat travesti, 131
 \spxentryTsatsiki, 241