

THERMOSTAT

6

BEAUFORT



OU

RECUEIL DE RECETTES SIMPLES ET RAPIDES
POUR LES MARINS DES GLENANS

Conseil des Moniteurs et de l'Encadrement Bénévole
(Groupe "MDM")

| PETIT DEJEUNER | |
|-----------------------|--|
| Thé | |
| Café soluble | |
| Café en poudre | |
| Filtres à café | |
| Chocolat en poudre | |
| Sucre en poudre | |
| Confiture | |
| Miel | |
| Nutella | |
| Céréales | |
| | |
| | |
| PRODUITS LAITIERS | |
| Crème fraîche épaisse | |
| Crème fraîche liquide | |
| Carré frais 1/2 sel | |
| Beurre salé | |
| Beurre doux | |
| Fromage râpé | |
| Bûche de chèvre | |
| Mozzarella | |
| Fourme d'Ambert | |
| Parmesan râpé | |
| Yaourt nature | |
| Yaourt aux fruits | |
| Camembert | |
| | |
| | |

| LÉGUMES | |
|-----------------|--|
| Poivron | |
| Concombre | |
| Carottes | |
| Champignons | |
| Courgettes | |
| Aubergines | |
| Poireaux | |
| Tomates | |
| Tomates cerise | |
| Navets | |
| Pommes de terre | |
| Oignon | |
| Ail | |
| Echalote | |
| Persil | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| FRUITS | |
| Pommes | |
| Bananes | |
| Citrons jaunes | |
| Citrons verts | |
| Oranges | |
| | |
| | |

| VIANDES, POISSONS, OEUFS | |
|--------------------------|--|
| Jambon blanc | |
| Dés de jambon | |
| Pancetta | |
| Lardons | |
| Chorizo | |
| Saucisses Morteau | |
| | |
| | |
| Epaule d'agneau | |
| Filet mignon de porc | |
| Sauté de dinde | |
| Filet de poulet | |
| Viande hachée | |
| | |
| Filet de hareng | |
| Surimi | |
| Saumon fumé | |
| Moules | |
| Pavé de saumon | |
| Filet de poisson | |
| | |
| | |
| Oeufs | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| ÉPICERIE | |
|--------------------------|--|
| Sardines à l'huile | |
| Anchois | |
| Bocal de moules | |
| Boîte de crevettes | |
| Boîte de saumon | |
| Boîte de thon au naturel | |
| Boîte de thon à l'huile | |
| Boîte tomates pelées | |
| Boîte champignons | |
| Boîte petits pois | |
| | |
| Chapelure | |
| Sucre vanillé | |
| Chocolat noir | |
| Chocolat au lait | |
| Levure chimique | |
| Fruits secs | |
| Pain épices | |
| Barre céréales | |
| Gâteaux secs | |
| Gâteaux apéro | |
| Cacahuètes | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| CONDIMENTS | |
|----------------------|--|
| Sel | |
| Poivre | |
| Huile d'olive | |
| Huile | |
| Vinaigre balsamique | |
| Vinaigre de vin | |
| Moutarde | |
| Concentré tomates | |
| Bouillon cube | |
| Mayonnaise | |
| Olives noires | |
| Olives vertes | |
| Curry | |
| Herbes de Provence | |
| Piment en poudre | |
| | |
| FÉCULENTS | |
| Riz | |
| Lentilles vertes | |
| Lentilles corail | |
| Pâtes | |
| Pain | |
| Pain de mie | |
| Pâte feuilletée | |
| Galettes de sarrasin | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| BOISSON | |
|-----------------------|--|
| Lait | |
| Eau plate | |
| Eau gazeuse | |
| Bière | |
| Jus d'orange | |
| Jus de pomme | |
| Coca cola | |
| Vin blanc | |
| Vin rouge | |
| | |
| ENTRETIEN | |
| Liquide vaisselle | |
| Eponge | |
| Papier aluminium | |
| Papier toilette | |
| Essuie-tout | |
| Torchon | |
| Sac poubelle | |
| Allumettes | |
| Sac congélateur zippé | |
| Pinces à linge | |
| | |
| DIVERS | |
| Bloc-notes | |
| Crayon | |
| Feutre effaçable | |
| Tableau Véléda | |
| Piles | |
| Scotch | |
| | |

A
V
I
T
A
I
L
L
E
M
E
N
T

| PETIT DEJEUNER | |
|-----------------------|--|
| Thé | |
| Café soluble | |
| Café en poudre | |
| Filtres à café | |
| Chocolat en poudre | |
| Sucre en poudre | |
| Confiture | |
| Miel | |
| Nutella | |
| Céréales | |
| | |
| | |
| PRODUITS LAITIERS | |
| Crème fraîche épaisse | |
| Crème fraîche liquide | |
| Carré frais 1/2 sel | |
| Beurre salé | |
| Beurre doux | |
| Fromage râpé | |
| Bûche de chèvre | |
| Mozzarella | |
| Fourme d'Ambert | |
| Parmesan râpé | |
| Yaourt nature | |
| Yaourt aux fruits | |
| Camembert | |
| | |
| | |
| | |

| LEGUMES | |
|-----------------|--|
| Poivron | |
| Concombre | |
| Carottes | |
| Champignons | |
| Courgettes | |
| Aubergines | |
| Poireaux | |
| Tomates | |
| Tomates cerise | |
| Navets | |
| Pommes de terre | |
| Oignon | |
| Ail | |
| Echalote | |
| Persil | |
| | |
| | |
| | |
| FRUITS | |
| Pommes | |
| Bananes | |
| Citrons jaunes | |
| Citrons verts | |
| Oranges | |
| | |
| | |
| | |

| VIANDES, POISSONS, OEUFs | |
|--------------------------|--|
| Jambon blanc | |
| Dés de jambon | |
| Pancetta | |
| Lardons | |
| Chorizo | |
| Saucisses Morteau | |
| | |
| | |
| | |
| EpauLe d'agneau | |
| Filet mignon de porc | |
| Sauté de dinde | |
| Filet de poulet | |
| Viande hachée | |
| | |
| Filet de hareng | |
| Surimi | |
| Saumon fumé | |
| Moules | |
| Pavé de saumon | |
| Filet de poisson | |
| | |
| Oeufs | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| ÉPICERIE | |
|--------------------------|--|
| Sardines à l'huile | |
| Anchois | |
| Bocal de moules | |
| Boîte de crevettes | |
| Boîte de saumon | |
| Boîte de thon au naturel | |
| Boîte de thon à l'huile | |
| Boîte tomates pelées | |
| | |
| Boîte champignons | |
| Boîte petits pois | |
| | |
| Chapelure | |
| Sucre vanillé | |
| Chocolat noir | |
| Chocolat au lait | |
| Levure chimique | |
| Fruits secs | |
| Pain épices | |
| Barre céréales | |
| Gâteaux secs | |
| Gâteaux apéro | |
| Cacahuètes | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| CONDIMENTS | |
|----------------------|--|
| Sel | |
| Poivre | |
| Huile d'olive | |
| Huile | |
| Vinaigre balsamique | |
| Vinaigre de vin | |
| Moutarde | |
| Concentré tomates | |
| Bouillon cube | |
| Mayonnaise | |
| Olives noires | |
| Olives vertes | |
| Curry | |
| Herbes de Provence | |
| Piment en poudre | |
| | |
| FÉCULENTS | |
| Riz | |
| Lentilles vertes | |
| Lentilles corail | |
| Pâtes | |
| Pain | |
| Pain de mie | |
| Pâte feuilletée | |
| Galettes de sarrasin | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| BOISSON | |
|-----------------------|--|
| Lait | |
| Eau plate | |
| Eau gazeuse | |
| Bière | |
| Jus d'orange | |
| Jus de pomme | |
| Coca cola | |
| Vin blanc | |
| Vin rouge | |
| | |
| ENTRETIEN | |
| Liquide vaisselle | |
| Eponge | |
| Papier aluminium | |
| Papier toilette | |
| Essuie-tout | |
| Torchon | |
| Sac poubelle | |
| Allumettes | |
| Sac congélateur zippé | |
| Pinces à linge | |
| | |
| DIVERS | |
| Bloc-notes | |
| Crayon | |
| Feutre effaçable | |
| Tableau Véléda | |
| Piles | |
| Scotch | |
| | |

Liste d'avitaillement pour les menus suivants :
6 personnes

Attention la liste ne tient compte que des ingrédients nécessaires pour la réalisation de ces plats !!!

| | Midi | Soir |
|---|--|--|
| S | | Pavé de saumon sauce moutarde + Riz |
| D | Salade de riz | Filet de poulet au lait de coco + Tagliatelle |
| L | Salade piémontaise (pdt) | Filet mignon porc sauce moutarde + Carottes en cocotte |
| M | Salade de lentilles | Sauté de dinde + Ratatouille |
| M | Salade pdt et hareng | Tagliatelle au chorizo |
| J | Salade italienne (penne) | Saucisse marteau aux lentilles |
| V | On mange les restes ou on va au restau ! | |

| VIANDES, POISSONS, OEUFS | |
|--------------------------|-------------|
| Dés de jambon | 200g |
| Pancetta | 12 tranches |
| Chorizo | 200g |
| Saucisses Morteau | 6 |
| Filet mignon de porc | 1kg |
| Sauté de dinde | 1,2kg |
| Filet de poulet | 6 |
| Filet de hareng | 6 |
| Surimi | 200g |
| Saumon fumé | 200g |
| Pavé de saumon | 6 |
| Oeufs | 6 |

| PRODUITS LAITIERS | |
|---------------------------|---------|
| Crème fraîche liquide UHT | 2x 33cl |
| Beurre salé | 250g |
| Fromage râpé | 250g |
| Mozzarella | 1 boule |
| Parmesan râpé | 70g |
| Emmental | 200g |

| CONDIMENTS | |
|---------------------|------------------------------------|
| Sel | 1 |
| Poivre | 1 |
| Huile d'olive | 1/2 l |
| Vinaigre balsamique | 1/4 l |
| Vinaigre de vin | 1/4 l |
| Moutarde | 200g |
| Concentré tomates | 1 tube |
| Mayonnaise | 1 tube |
| Olives noires | 2 x 125g |
| Curry | 1 |
| Lait de coco | 40cl |
| Herbes de Provence | 1 |
| Cornichons | 1 petit pot |
| FECULENTS | |
| Riz | 1kg |
| Lentilles vertes | 2x 500g |
| Pâtes | 500g penne 1kg taglia- telle |

| LEGUMES | |
|--|-----------|
| Poivron vert | 4 |
| Concombre | 1 |
| Carottes | 2kg |
| Courgettes | 2 |
| Aubergines | 1 |
| Tomates | 22 |
| Pommes de terre (charlotte ou pdt à chair ferme) | 2,5 kg |
| Oignon | 7 |
| Ail | 1 tête |
| Echalote | 1 |
| Persil | 1 bouquet |
| FRUITS | |
| Pommes | 1 pièce |
| Citrons jaunes | 1 pièce |
| Citrons verts | 1 pièce |

| EPICERIE | |
|--------------------------|----------|
| Anchois | 1 boîte |
| Boîte de thon au naturel | 200g |
| Boîte tomates pelées | 1 (800g) |
| Boîte champignons | 1 (400g) |
| Farine | 1kg |
| Maïs | 300g |

RECETTES POUR 6 PERSONNES

GRIGNOTAGE A L'APERU :

- P5 - rillettes de thon
- P6 - rillettes de sardines
- P7 - rillettes de maquereaux... *pêchés à la traîne*
- P8 - tartare de maquereaux (ou de bar)...*pêchés à la traîne*
- P9 - tartines de maquereaux...*pêchés à la traîne*
- P10 - galettes de sarrasin jambon fromage
- P11 - tartines de chèvre chaud

SALADES :

- P12 - salade piémontaise (avec pommes de terre)
- P13 - salade de pommes de terre et hareng
- P14 - salade de riz
- P15 - salade italienne (avec pâtes)
- P16 - salade de lentilles vertes et saumon fumé

PLATS :

Sans four :

- P17 - navarin d'agneau (en cocotte minute)
- P18 - filet mignon de porc sauce moutarde
- P19 - saucisses de Morteau aux lentilles

- P20 - moules marinières
- P21- pavés de saumon poêlé sauce moutarde

- P22 - sauté de dinde provençal (en cocotte minute)
- P23 - filet de poulet (ou dinde) au lait de coco et curry
- P24 - filet de poulet au thym et au citron

- P25 - galettes de sarrasin

- P26 - tagliatelle à la carbonara
- P27 - tagliatelle à ma façon (petits pois/ lardons)
- P28 - spaghettis à la bolognaise
- P29 - orecchiette (pâtes) au chèvre
- P30 - pâtes au chorizo

Au four :

P31 - filet de poulet farci

P32 - filet de poisson tomate et échalote

P33 - filet de poisson en papillotes

P34 - filet de poisson gratiné

P35 - gratin de fruits de mer au curry

P36 - gratin de macaronis aux poireaux et lardons

P37 - tarte salée saumon et poireau

P39 - tartes salées (quiche au lard, ou au fromage ou à la fourme d'Am-

bert)

LEGUMES:**Sans four :**

P39 - risotto rapide

P40 - carottes à la cocotte

P41 - ratatouille

Au four :

P42 - gratin de poireaux (ou courgettes)

DESSERTS:**Au four :**

P43 - clafoutis

P44 - crumble

P45 - tarte aux pommes

P46 - bananes au chocolat

P47 - gâteau au yaourt

P48 - fondant au chocolat

P49 - gâteau aux pommes

TRUCS ET ASTUCES



Choisir de petits conditionnements pour éviter les pertes et les risques des sachets entamés qui se renversent. Par exemple , il est préférable d'acheter des bouteilles de lait d'un 1/2 l !

Choisir des conditionnements en plastiques par exemple pour le sucre en poudre.

Acheter du riz ou des pâtes dont la **cuisson est courte**, par exemple le riz et les pâtes de la marque Lustucru cuisent que pendant respectivement 3mn et 5mn.

Regrouper les aliments par catégories (les fromages, le beurre, les viandes etc...) et les placer au réfrigérateur dans des **sacs plastiques** fermés par des ZIP : marque Albal Zipper grand format. Cela évite les ODEURS de réfrigérateur et les aliments qui COULENT les uns sur les autres.

Les quantités dans les recettes sont données pour **6 personnes.**

Quantités :

- riz : 60g / pers
- pâtes : en plat unique 120g/pers (exemple : pâte carbonara)
en accompagnement 80g/pers
- semoule : 60g/pers
- pommes de terre : 250g/pers
- légumes en boîte : 1 boîte 4/4 pour 3 pers
- lentilles sèches : 80g/pers

Correspondance :

1 cuil à s de farine = 10g

1 cuil à s sucre = 15g

Légende :



Liste des ingrédients



Durée de conservation des ingrédients (même sans réfrigérateur). Ici 2 jours



Durée de préparation (hors cuisson au four)




Durée de cuisson au four

RILLETTES DE THON



200g thon au naturel (2 boîtes)
10cl crème fraîche épaisse
1 jus de citron
1 cuil à s moutarde
Une pincée de curry
Sel, poivre

Egoutter le thon et l'émietter à la fourchette.
Ajouter 1 c à s de crème fraîche et mélanger.
Ajouter la moitié du jus de citron, le curry, la moutarde.
Mettre autant de crème que nécessaire pour obtenir la consistance de rillettes.
Saler et poivrer.
Rajouter si nécessaire du jus de citron.

 *La quantité de jus de citron et de crème est à adapter en fonction de vos goûts et de la qualité du thon.*
On peut aussi mettre de la moutarde à l'ancienne à la place de la moutarde, ajouter du piment.

RILLETTES DE SARDINES



4 carrés frais Gervais demi-sel
300g sardines à l'huile (3 boîtes)
4 cuil à s moutarde
100g beurre (environ)
Poivre

Egoutter les sardines.

Mélanger carrés frais, sardines, moutarde et beurre à la fourchette.

Tartiner sur du pain.

RILLETTES DE MAQUEREUX



Maquereau (x) pêché (s)

Beurre salé

1 jus de citron

1 oignon ou 1 échalote

1 cuil à s moutarde

Sel, poivre

Lever les filets de maquereaux sans enlever la peau.

Détacher la chair de maquereau de la peau en utilisant un couteau à dents.

(la chair va alors s'effiloche)

Ecraser à la fourchette du beurre dans la chair de maquereau.

Ajouter du jus de citron, la moutarde et l'oignon (ou l'échalote) coupé très finement.

Mettre autant de beurre que nécessaire en fonction de la quantité de poisson.

Saler et poivrer.

Vérifier l'assaisonnement.



Les quantités dépendent du nombre de maquereaux.

Ces rillettes ne se conservent pas et se font avec du poisson très frais.

TARTARE DE MAQUEREAUX



Maquereau (x) pêché (s)

1 jus de citron

1 oignon

1 tomate

1 petit morceau de concombre (10 cm)

Huile d'olive

Piment en poudre

Sel, poivre

Lever les filets de maquereaux et enlever la peau.

Couper le poisson en petits dés (1cm).

Ajouter du jus de citron et bien mélanger.

Couper l'oignon en très petits dés.

Eplucher et enlever les pépins du concombre.

Couper la tomate et le morceau de concombre en très petits dés.

Mélanger oignon, tomate, concombre au poisson.

Saler, poivrer et ajouter un peu de piment et d'huile d'olive.

Les quantités dépendent du nombre de maquereaux.



Ce tartare ne se conserve pas et se fait avec du poisson très frais.

TARTINES DE MAQUEREAUX



Maquereau(x) pêché(s)
Tranches de pain de mie (ou tranches de pain rassis)
Huile d'olive et/ou beurre salé
1 citron
Sel, poivre

Lever les filets de maquereaux.

Faire dorer les tranches de pain dans une poêle avec de l'huile d'olive ou du beurre. Mettre de côté.

Faire dorer dans du beurre (ou de l'huile) les filets de maquereaux (les poser côté peau dans la poêle, elle sera croustillante).

Saler et poivrer.

Poser les filets sur les tranches de pain.

Manger aussitôt avec un filet de citron.



Les quantités dépendent du nombre de maquereaux.

Cette recette ne se fait qu'avec du poisson très frais.

GALETTES DE SARRASIN



4 galettes de sarrasin
2 tranches de jambon blanc
200g fromage râpé
50g beurre

Couper le jambon en petits morceaux.

Poser une galette sur une assiette.

Mettre dessus 1/4 du jambon et 1/4 du fromage.

Rouler la galette.

Refaire la même chose avec les 3 autres galettes.

Faire cuire les galettes les unes à côté des autres dans une poêle avec du beurre.

Couper les galettes en tronçons et servir chaud.

TARTINES DE CHEVRE CHAUD



Pain rassis
1 bûche de chèvre (150g environ)
Herbe de Provence (ou origan ou thym)
Huile d'olive

Allumer le four ou mieux le gril du four.
Couper le pain en tranches fines.
Couper le chèvre en tranches fines (1/2 cm).
Poser 1 (ou plusieurs) tranche (s) de fromage sur le pain (en fonction de la taille des tranches de pain).
Mettre un peu d'huile d'olive sur le fromage.
Parsemer les tartines d'un peu d'herbes de Provence.
Mettre au four pour 10mn.



La durée de la cuisson dépend du four donc il est préférable de surveiller les tartines.

SALADE PIEMONTAISE



6 tomates
1kg pommes de terres à chair ferme (charlotte ou roseval)
6 œufs
200g dés de jambon
10 cornichons
200g emmental
Mayonnaise
Sel, poivre

Eplucher les pommes de terre et les faire cuire à l'autocuiseur pendant 10 mn après la mise en rotation de la soupape. Piquer avec une fourchette pour vérifier la cuisson. Couper les pommes de terre en rondelles.


Faire cuire les œufs pendant 10 mn pour les faire durcir, les écaler et les couper en 4.

Couper les cornichons en rondelles.

Laver et couper les tomates en dés.

Couper l'emmental en dés.

Mélanger tous les ingrédients avec de la mayonnaise, saler, poivrer.

 *On peut remplacer la mayonnaise par une simple vinaigrette*
1 cuil à s moutarde
2 cuil à s vinaigre de vin
6 cuil à s huile olive
Sel et poivre

SALADE POMMES DE TERRE ET HARENG



- 1,2kg pommes de terres à chair ferme (charlotte ou roseval)
- 6 filets de hareng sous vide
- 1 échalote
- 1 cuil à s moutarde
- 2 cuil à s vinaigre de vin
- 6 cuil à s huile d'olive
- Sel, poivre

Eplucher les pommes de terre et les faire cuire à l'autocuiseur pendant 10mn. Piquer avec une fourchette pour vérifier la cuisson. Couper les pommes de terre en rondelles.

Couper les filets de hareng en petits morceaux.

Couper finement l'échalote.

Faire la vinaigrette avec sel, vinaigre, poivre, moutarde et huile.

Mélanger les pommes de terre tièdes avec la vinaigrette, les harengs et l'échalote.

SALADE DE RIZ



- 200g riz
- 4 tomates
- 1 boîte thon au naturel (200g)
- 1/2 concombre
- 1 poivron vert
- 1 petite boîte anchois (facultatif)
- 1 paquet de surimi (200g)
- 1 boîte olives noires (facultatif) (125g)
- 1 petite boîte maïs (300g)
- 2 cuil à s vinaigre balsamique
- 1 cuil à s moutarde (ou moutarde à l'ancienne)
- 6 cuil à s huile olive
- Sel, poivre

Faire cuire le riz et le faire refroidir.

Laver les tomates et le poivron.

Eplucher le concombre.

Couper les tomates, le concombre et le poivron en dés.

Couper les anchois, le surimi en petits morceaux.

Faire la sauce en mélangeant le vinaigre, la moutarde, le poivre et le sel puis ajouter l'huile.

Mélanger le riz froid, la sauce et tous les autres ingrédients.

SALADE ITALIENNE



- 400g pâtes (penne, farfalle, macaroni)
- 6 tomates
- 1 poivron vert
- 1 boule de mozzarella
- 12 tranches de pancetta (ou 6 tranches de jambon cru)
- 1 paquet parmesan râpé (70g)
- 2 cuil à s vinaigre balsamique
- 6 cuil à s huile olive
- Sel, poivre

Faire cuire les pâtes.

Couper les tomates et le poivron en dés.

Couper la mozzarella et la pancetta en petits morceaux.

Faire la sauce en mélangeant le vinaigre et le sel, puis ajouter l'huile, le poivre et le parmesan.

Verser la sauce sur les pâtes encore chaudes. Laisser refroidir.

Ajouter les tomates, le poivron, la mozzarella et la pancetta.

Bien mélanger.

SALADE DE LENTILLES



500g lentilles vertes
200g saumon fumé ou truite fumée
1 jus de citron vert
4 cuil à s huile olive
1 cuil à s moutarde
1 cuil à s vinaigre de vin (pas du balsamique)
Ciboulette (pas obligatoire)
Sel, poivre

Faire cuire les lentilles dans de l'eau (4 fois le volume d'eau) NON salée (sinon elles durcissent) pendant 20mn. Les égoutter soigneusement.


Couper le saumon en dés.

Faire la sauce en mélangeant le jus de citron, le vinaigre, la moutarde, le sel puis ajouter le poivre et l'huile.

Verser la sauce sur les lentilles et mélanger.

Ajouter le saumon et la ciboulette coupée très finement.

Bien mélanger

 *On peut faire une variante avec les mêmes ingrédients mais remplacer le saumon, le citron et la ciboulette par des lardons dorés à la poêle et un oignon coupé très finement.*

NAVARIND'AGNEAU



- 1,2 kg épaule d'agneau en morceaux
- 6 petits navets
- 6 carottes
- 6 pommes de terre (environ 1kg)
- 1 oignon
- 1 bouillon cube
- 1 feuille de laurier (facultatif)
- 4 cuil à s huile
- 2 cuil à s farine (ou maïzena)
- 1 verre de vin blanc sec (facultatif)
- Sel, poivre

Eplucher les carottes, les navets, les pommes de terre, l'oignon.

Couper l'oignon en petits morceaux.

Couper les autres légumes en morceaux.

Mettre l'huile et l'oignon dans la cocotte-minute puis faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide mais sans coloration).

Enlever l'oignon de la cocotte et y mettre les morceaux de viande pour les faire dorer (à feu vif).

Ajouter ensuite dans la cocotte la farine et bien mélanger.

Remettre ensuite dans la cocotte l'oignon, la feuille de laurier, tous les légumes, le bouillon cube émietté, du poivre, très peu de sel (à cause du bouillon cube) et 2 verres d'eau (ou 1 verre d'eau et 1 verre de vin blanc).

Fermer la cocotte minute et faire cuire 40mn.

FILET MIGNON DE PORC SAUCE MOUTARDE



- 1 kg filet mignon de porc
- 33cl crème fraîche liquide
- 2 cuil à s moutarde (ou moutarde à l'ancienne)
- 3 cuil à s huile
- 20g beurre
- Sel, poivre

Couper les filets mignons en tronçons de 1,5cm d'épaisseur.

Faire cuire environ 10mn à feu vif dans une poêle avec du beurre et de l'huile.

Quand tout est cuit, couper le feu sous la poêle et verser la moutarde et la crème. Bien mélanger.

Remettre à chauffer à feu doux pour faire épaissir la sauce.

Saler et poivrer.



On peut servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre cuites à la vapeur dans la cocotte-minute (voir les quantités en début de classeur).

SAUCISSES DE MORTEAU AUX LENTILLES



- 6 saucisses de Morteau
- 1 oignon
- 500g lentilles vertes (du Puy, ce sont les meilleures)
- eau : 3 fois le volume des lentilles
- 2 carottes
- 3 cuil à s huile
- 1 feuille de laurier (facultatif)
- Sel, poivre

Eplucher les carottes et l'oignon.

Couper en petits morceaux l'oignon.

Couper les carottes en rondelles fines.

Mettre l'huile et l'oignon dans la cocotte. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide mais sans coloration)

Ajouter les rondelles de carottes, les lentilles, l'eau, la feuille de laurier, le poivre (mais pas de sel, car cela durcirait les lentilles, il sera mis à la fin de la cuisson) et les saucisses piquées à la fourchette.

Faire cuire 1/2h.

Saler.

MOULES MARINIÈRES



6l de moules (ou 5 kg)
3 échalotes
25cl vin blanc sec
1 cuil à s beurre
2 cuil à s farine
persil
Sel, poivre

Nettoyer si nécessaire les moules pour enlever le byssus (les fibres qui dépassent des moules). Jeter les moules cassées.

Couper les échalotes en petits dés.

Faire fondre le beurre dans la cocotte et y mettre les échalotes.

Faire suer(elles deviennent transparentes sans être colorées).

Ajouter la farine et bien mélanger.

Verser ensuite dans la cocotte le vin blanc, le sel et le poivre.

Bien mélanger.

Verser les moules dans la cocotte et bien mélanger.

Faire cuire en mélangeant régulièrement.

C'est cuit quand toutes les moules sont ouvertes (environ 20mn).

Ne pas manger les moules qui restent malgré tout fermées.



Les moules peuvent être servies avec du riz. (voir quantités en début de classeur)

On trouve de toutes petites bouteilles en plastique de vin blanc sec (25cl) qui conviennent très bien pour cette recette.

PAVES DE SAUMON SAUCE MOUTARDE



- 6 pavés de saumon
- 3 cuil à s huile
- 20g beurre
- 4 cuil à s moutarde à l'ancienne
- 33cl crème fraîche liquide
- 1 jus de citron
- Sel, poivre

Faire chauffer le beurre et l'huile dans la poêle.

Mettre les pavés de saumon côté peau dans la poêle.

Faire cuire quelques minutes puis retourner les pavés.

Mettre dans un bol la crème fraîche, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre et bien mélanger.

Quand le saumon est presque cuit, verser la sauce dans la poêle et terminer la cuisson à feu doux pour faire épaissir la sauce.



On peut servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre (voir quantités en début de classeur)

SAUTE DE DINDE PROVENCAL



- 1,2kg sauté de dinde
- 1 grosse bte tomates pelées (800g)
- 1 bte olives noires dénoyautées (125g)
- 1 petite bte champignons (400g)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 tube concentré de tomate
- 1 cuil à c sucre (eh oui, cela enlève l'acidité de la tomate)
- 3 cuil à s huile d'olive
- 1 cuil à s herbes de Provence (ou origan ou thym)
- Sel, poivre

Eplucher l'oignon et l'ail et les couper très finement.

Mettre l'huile et l'oignon dans la cocotte. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide mais sans coloration)

Enlever l'oignon de la cocotte et y mettre les morceaux de viande pour les faire dorer (feu vif).

Remettre dans la cocotte l'oignon.

Ajouter l'ail, les tomates pelées et le jus de la boîte, 2 cuil à s de concentré de tomate, le sucre, les olives, les champignons égouttés, les herbes de Provence, le sel et le poivre et bien mélanger.

Faire cuire 1/2h sans fermer la cocotte pour que le jus s'évapore.

On peut servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre



(coupées en petits morceaux et qui seront mises en même temps que tous les autres ingrédients)

FILET DE POULET LAIT DE COCO ET CURRY



- 6 filets de poulet
- 1 pomme
- 40cl lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil à s curry (plus ou moins selon la force du curry)
- 4 cuil à s huile
- Sel, poivre

Eplucher la pomme, l'oignon et l'ail.

Couper l'oignon et l'ail en petits morceaux.

Couper la pomme en petits dés.

Couper les filets de poulet en gros morceaux.

Faire dorer à feu vif dans la cocotte les morceaux de poulet avec l'huile.

Ajouter ensuite dans la cocotte la pomme, l'oignon, l'ail, le curry, le lait de coco, le sel et le poivre et bien mélanger.

Faire cuire à feu doux 15mn.



On peut servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre (voir

FILET DE POULET AU THYM ET AU CITRON



- 6 filets de poulet
- 2 jus de citron
- 20cl crème fraîche
- 2 cuil à s thym (ou herbes de Provence)
- 4 cuil à s huile
- Sel, poivre

Couper les filets de poulet en morceaux.

Laisser mariner 20mn les morceaux de poulet avec les jus de citron, le thym, le sel et le poivre.

Faire dorer dans la poêle à feu vif les morceaux de poulet avec l'huile.

Ajouter ensuite dans la poêle la marinade et la crème fraîche.

Faire cuire à feu doux 15mn.



On peut servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre (voir quantités en début de classeur)

GALETTES DE SARRASIN



12 galettes de sarrasin
6 tranches de jambon blanc
250g fromage râpé
2 tomates
6 oeufs
50g beurre
Sel, poivre

Couper le jambon en petits morceaux.
Faire cuire les galettes garnies avec les différents ingrédients.

TAGLIATELLE A LA CARBONARA



700g tagliatelle
300g lardons
33cl crème fraîche liquide
2 jaunes d'œuf
2 oignons
3 cuil à s huile
250g fromage râpé
Sel, poivre

Eplucher les oignons.

Couper finement l'oignon.

Mettre l'huile et l'oignon dans la poêle. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide mais sans coloration)

Ajouter les lardons et faire dorer.

Mélanger dans un bol la crème fraîche, les jaunes d'œufs, le sel (pas trop car les lardons sont salés) et le poivre.

Faire cuire les pâtes puis les égoutter et les remettre dans la cocotte.

Verser le mélange crème/œufs et le mélange oignons/lardons sur les pâtes.

Bien mélanger et servir aussitôt avec le fromage râpé.

TAGLIATELLE A MA FACON



700g tagliatelle
300g lardons
33cl crème fraîche liquide
1 petite boîte petits pois (400g)
3 cuil à s huile
250g fromage râpé
Sel, poivre

Mettre l'huile dans la poêle et faire chauffer.

Ajouter les lardons et les faire dorer (enlever si nécessaire l'eau qui sort des lardons).

Ajouter ensuite dans la poêle les petits pois égouttés.

Faire cuire les pâtes puis les égoutter et les remettre dans la cocotte.

Verser les lardons/ petits pois et la crème fraîche sur les pâtes.

Bien mélanger et servir aussitôt avec le fromage râpé.

SPAGHETTIS A LA BOLOGNAISE



- 700g spaghettis
- 500g viande hachée
- 1 grosse boîte tomates pelées (800g)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil à c sucre en poudre
- 1 cuil à s d'herbes de Provence
- 1 carotte
- 250g fromage râpé
- Sel, poivre

Eplucher les carottes, l'oignon, l'ail.

Couper finement l'oignon.

Couper les carottes en petits dés et hacher l'ail.

Mettre l'huile et l'oignon dans la poêle. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide mais sans coloration).

Ajouter la viande hachée et faire cuire en remuant.

Ajouter ensuite dans la poêle les dés de carotte, l'ail, le sucre, les tomates pelées, les herbes de Provence, le sel et le poivre et bien mélanger.

Faire cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Faire cuire les pâtes dans une cocotte, les égoutter et les remettre dans la cocotte.

Verser la sauce sur les pâtes et bien mélanger.

Servir avec du fromage râpé.

ORECCHIETTE AU CHEVRE



- 700g orecchiette (pâtes en forme d'oreille de la marque Barilla)
- 1 bûche de chèvre
- 1 petite boîte petits pois (400g)
- 1 gousse d'ail
- 1 jus de citron
- 3 cuil à s huile d'olive
- Sel, poivre

Eplucher l'ail et le hacher.

Faire chauffer l'huile dans la poêle.

Eteindre le feu et mettre dans la poêle l'ail, le jus de citron le sel et le poivre

Faire infuser 5mn.

Couper le chèvre en petits morceaux.

Faire réchauffer les petits pois.

Faire cuire les pâtes , les égoutter et les remettre dans la cocotte.

Verser dans les pâtes les petits pois égouttés, le chèvre et le mélange ail/jus de citron.

Bien mélanger.

PÂTES AU CHORIZO



- 700g pâtes (macaroni)
- 200g chorizo fort
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 12 tomates « cerise » (ou 2 tomates coupées en dés)
- 3 cuil à s huile d'olive
- 250g fromage râpé
- Sel, poivre

Eplucher l'oignon et le couper finement.

Couper le poivron en petits dés après avoir enlever ses graines.

Enlever la peau du chorizo et le couper en petits dés.

Faire chauffer l'huile dans la poêle.

Mettre dans la poêle l'oignon et le poivron et les faire revenir à feu doux.

Ajouter les tomates « cerise » et laisser cuire 5mn.

Ajouter ensuite dans la poêle les dés de chorizo et faire cuire à feu doux 5mn.

Faire cuire les pâtes, les égoutter et les remettre dans la cocotte.

Verser dans les pâtes le contenu de la poêle.

Saler et poivrer.

Servir avec du fromage râpé.

FILETS DE POULET FARCIS



6 filets de poulet
2 boules de mozzarella (250g)
3 tomates
2 cuil à s herbes de Provence
6 cuil à s huile olive
30g beurre
Sel, poivre

Allumer le four.

Fendre les filets de poulets en 2 dans le sens de la longueur sans séparer les 2 morceaux.

Couper la mozzarella en tranches fines.

Glisser 2 tranches de mozzarella dans chaque filet de poulet.

Couper les tomates en rondelles.

Verser l'huile au fond d'un plat allant au four.

Poser au fond du plat les tomates puis le poulet.

Saupoudrer le poulet d'herbes de Provence.

Saler, poivrer.

Mettre des petits morceaux de beurre sur chaque morceau de poulet.

Verser 1/2 verre d'eau au fond du plat.

Faire cuire 25mn au four.

 *On peut servir avec du riz.*

FILETS DE POISSON TOMATE ET ECHALOTE



6 filets de poisson (cabillaud, merlan, maquereaux pêchés à bord, lieu jaune...) environ 1kg

4 tomates

2 échalotes

25cl vin blanc

50g chapelure

moutarde

6 cuil à s huile olive

30g beurre

Sel, poivre

Allumer le four.

Eplucher les échalotes et les couper finement.

Couper les tomates en rondelles.

Verser l'huile au fond d'un plat allant au four.

Mettre au fond du plat les échalotes, le vin blanc et 1/2 verre d'eau.

Placer les filets de poisson dans le plat.

Badigeonner généreusement le poisson de moutarde.

Placer les rondelles de tomates sur les filets de poisson (les rondelles ne doivent pas se chevaucher).

Saupoudrer avec la chapelure.

Mettre sur chaque morceau de poisson de petits morceaux de beurre.

Saler, poivrer.

Faire cuire 25mn au four.



FILETS DE POISSON EN PAPILOTES



6 filets ou pavés de poisson (cabillaud, saumon, lieu jaune)

1 citron

3 tomates

20cl crème fraîche épaisse

herbes de Provence

6 cuil à s huile olive

Sel, poivre + PAPIER D'ALUMINIUM

Allumer le four.

Couper 6 grands morceaux de papier d'aluminium.

Faire 6 rondelles dans le citron.

Couper les tomates en 4.

Placer dans chaque morceau de papier un morceau de poisson, une rondelle de citron, 2 morceaux de tomate, 1 cuil à s d'huile d'olive, 1 cuil à s de crème fraîche, des herbes de Provence, du sel et du poivre.

Bien fermer hermétiquement les papillotes.

Placer les papillotes dans un plat allant au four.

Faire cuire 25mn au four.

 *On peut servir avec du riz.*

FILETS DE POISSON GRATINES



6 filets de poisson (cabillaud, lieu jaune, merlan)
1 bouquet de persil
1/2l lait
3 cuil à s bombées farine
250g fromage râpé
3 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

Allumer le four.

Verser l'huile dans un plat allant au four.

Poser dessus les filets de poisson, puis le persil haché, saler et poivrer.

Mettre dans un saladier la farine et délayer petit à petit avec le lait.

Verser le mélange sur le poisson.

Saupoudrer de fromage râpé.

Faire cuire 30mn au four.



On peut servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur dans la cocotte minute.

GRATIN DE FRUITS DE MER AU CURRY



- 1 bocal de moules au naturel
- 1 boîte de thon au naturel (200g)
- 2 boîtes de saumon au naturel (200g)
- 2 boîtes de crevettes
- 3 cuil à s bombées farine
- 1/2l lait
- 40g beurre
- 1 cuil à c curry
- 150g gruyère râpé
- Sel, poivre

Allumer le four ou mieux le grill.

Faire une béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole puis y ajouter la farine. Bien mélanger et ajouter petit à petit le lait en mélangeant bien. Saler et poivrer.

Egoutter tous les contenus des boîtes de conserve et du bocal.

Mélanger la béchamel avec le thon, le saumon, les moules, les crevettes et le curry.

Mettre dans un plat allant au four.

Parsemer de fromage râpé.

 Faire gratiner.

GRATIN DE MACARONIS POIREAUX / LARDONS



500g macaronis
1 poireau
200g lardons
3 cuil à s bombées farine
1/2l lait
40g beurre
150g fromage râpé
Huile
Sel, poivre

Allumer le four ou mieux le gril.

Faire cuire les pâtes.

Faire une béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole puis y ajouter la farine. Bien mélanger et ajouter petit à petit le lait en mélangeant bien. Saler et poivrer.

Nettoyer le poireau en le fendant en 4 dans le sens de la longueur.

Couper le poireau en rondelles fines.

Faire revenir dans une poêle le poireau et les lardons.

Mélanger la béchamel, le poireau, les lardons et les pâtes.

Verser le mélange dans un plat allant au four.

Saupoudrer de fromage.

Faire gratiner au four.



TARTE SALEE SAUMON ET POIREAU



- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 poireaux
- 2 pavés de saumon
- 3 œufs
- 20cl crème fraîche liquide
- 20g beurre
- 1 échalote
- Sel, poivre

Allumer le four.

Nettoyer les poireaux (les fendre en 2 dans le sens de la longueur et les passer sous l'eau) et les couper en petits morceaux.

Eplucher l'échalote et la couper en petits morceaux.

Faire fondre le beurre dans la poêle et faire suer à feu doux l'échalote.

Ajouter les poireaux et faire suer (ils deviennent tendres)

Couper en petits dés le poisson.

Mélanger dans un saladier les œufs, la crème fraîche, les poireaux/échalote, le sel et le poivre.

Placer la pâte dans un plat allant au four (enlever le papier qui entoure la pâte).

Disposer sur la pâte le saumon puis le mélange du saladier.

Faire cuire 30mn.

TARTES SALEES

(quiche au lard, ou au fromage, ou
à la fourme d'Ambert)



1 rouleau de pâte feuilletée

3 œufs

20cl crème fraîche liquide

25cl lait

Sel, poivre

Et pour la quiche au lard : 250g lardons fumés

Ou pour la quiche au fromage : 250g fromage râpé

Ou pour la quiche à la fourme d'Ambert : 250g fourme d'Ambert

Allumer le four.

Mélanger dans un saladier les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel et le poivre.

Placer la pâte dans un plat allant au four (enlever le papier qui entoure la pâte).

Disposer sur la pâte les lardons (ou le fromage râpé ou la fourme d'Ambert émiettée) puis le mélange du saladier.

Faire cuire 30mn.

RISOTTO RAPIDE



- 400g riz
- 70g parmesan
- 10cl vin blanc
- 1 bouillon de volaille (en cube)
- 2 pincées de curcuma
- 3 cuil à s huile
- 1 oignon
- Sel, poivre

Diluer le bouillon cube dans 30cl d'eau. (environ 2 verres d'eau)

Eplucher l'oignon et le couper en petits morceaux.

Faire chauffer l'huile dans la cocotte et faire suer l'oignon (il devient translucide)

Ajouter le riz et le curcuma, remuer.

Faire cuire pendant 3 mn tout en remuant.

Ajouter le vin blanc.

Laisser évaporer le liquide.

Ajouter l'eau et le bouillon dilué.

Saler (légèrement car le bouillon est déjà salé) et poivrer.

Cuire pendant 15mn. (vérifier que le riz est cuit en le goûtant)

Laisser reposer 5mn.

Ajouter le parmesan et remuer.

CAROTTES A LA COCOTTE



- 1,5 kg carottes
- 2 gros oignons
- 2 cuil à s bombée farine
- 4 cuil à s huile
- 1 feuille de laurier (facultatif)
- Sel, poivre

Eplucher les carottes et les oignons.

Couper les carottes en rondelles fines.

Couper les oignons en petits morceaux.

Mettre l'huile et les oignons dans la cocotte minute et faire suer sans coloration.

Ajouter les carottes, le sel, le poivre, le laurier et la farine.

Bien mélanger.

Verser un verre d'eau dans la cocotte et bien mélanger.

Fermer la cocotte minute et faire cuire 20mn à feu doux.

RATATOUILLE



4 tomates,
2 petites courgettes
1 aubergine
1 poivron
1 oignon
2 gousses d'ail
Persil, herbes de Provence, feuille de laurier
6 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

Laver les légumes.

Eplucher l'oignon et l'ail.

Vider le poivron de ces graines.

Couper finement l'ail et l'oignon.

Couper les légumes en morceaux (tous de même taille de préférence)

Faire chauffer l'huile dans la cocotte minute.

Faire revenir en même temps l'oignon et le poivron en mélangeant régulièrement.

Ajouter l'aubergine et faire cuire 5mn en mélangeant régulièrement.

Ajouter les courgettes, l'ail, les tomates, le sel, le poivre, le persil haché, les herbes de Provence et la feuille de laurier. Bien mélanger.

Fermer la cocotte et faire cuire 20mn.

GRATIN DE POIREAUX

(ou courgettes)



3 poireaux
4 oeufs
20cl crème fraîche
20cl lait
20g beurre
200g fromage râpé
Sel, poivre



Allumer le four.

Fendre en 2 partiellement les poireaux, les laver et les couper en petits tronçons.

Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter les poireaux. Faire cuire à feu doux (ajouter si nécessaire un 1/2 verre d'eau). jusqu'à ce que les poireaux soient cuits (environ 20mn)

Verser les poireaux bien égouttés dans un plat allant au four.

Mélanger dans un saladier les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel et le poivre.

Verser le mélange sur les poireaux.

Saupoudrer de fromage râpé.

Cuire 25mn au four.



Pour le gratin de courgettes, prendre 2 courgettes et les couper en 4 dans le sens de la longueur, puis en fines tranches. Inutile de faire cuire avant de placer dans le plat allant au four.

CLAFOUTIS



600g fruits frais ou au sirop (pommes, prunes, poires, abricot...)
4 gros oeufs
1/4l lait
130g sucre (8 cuil à s bombées)
80g farine (8 cuil à s bombées)
50g beurre fondu
1 sachet sucre vanillé

Allumer le four.

Laver et éplucher (si nécessaire) les fruits.

Les couper en petits morceaux et les placer au fond d'un plat allant au four.

Faire fondre le beurre dans une casserole.

Casser les œufs dans un saladier, ajouter le sucre et le sucre vanillé. Bien mélanger.

Ajouter le beurre fondu tiède et bien mélanger.

Ajouter la farine et bien mélanger.

Ajouter le lait et bien mélanger.

Verser ce mélange sur les fruits.

Cuire 40mn au four.

CRUMBLE



- 6 pommes (ou 4 pommes et 2 bananes un peu trop mûres)
- 100g farine (10 cuil à s bombées)
- 100g sucre (6 cuil à s bombées)
- 100g beurre
- 1 sachet de sucre vanillé



Allumer le four.
Eplucher les fruits et les couper en petits morceaux.
Placer les fruits dans un plat allant au four.
Mettre le sucre, le sucre vanillé et la farine dans un saladier et mélanger.
Ajouter dedans le beurre coupé en tout petits morceaux.
Mélanger avec les mains pour obtenir des « grumeaux » (on ne doit plus voir de morceaux de beurre).
Saupoudrer ce mélange sur les fruits.
Cuire 25mn au four.



Le crumble peut se faire avec des fruits un peu trop mûrs. On peut utiliser n'importe quel fruit en comptant 1 fruit par personne ou 2 fruits par personnes pour de petits fruits (kiwi, prunes)

TARTE AUX POMMES



- 1 rouleau de pâte feuilletée ou sablée ou brisée
- 5 pommes (ou poires)
- 2 œufs
- 20cl crème fraîche
- Cannelle
- 40g sucre (3 cuil à s bombées)
- 1 sachet de sucre vanillé

Allumer le four.

Eplucher les pommes et les couper en 4 puis en tranches fines.

Mélanger dans un saladier le sucre, le sucre vanillé, les œufs, la cannelle et la crème.

Mettre la pâte dans un plat à tarte en enlevant le papier sulfurisé.

Disposer les tranches de pommes sur la pâte.

Verser le mélange du saladier sur les pommes.

Cuire 25mn au four.

BANANES AU CHOCOLAT



6 bananes

24 carrés de chocolat noir

+ PAPIER ALUMINIUM

Allumer le four.

Fendre les bananes légèrement sur la longueur et insérer la barre de chocolat (3 carrés ou plus..)

Envelopper chaque banane dans un morceau de papier aluminium.

Bien fermer la papillote.

Cuire 20mn au four.

GÂTEAU AU YAOURT



- 1 yaourt
- 3 yaourts de farine
- 2 yaourts de sucre
- 1/2 yaourt d'huile de tournesol (pas d'huile d'olive surtout !)
- 3 œufs
- 1 sachet levure chimique
- 20g beurre

Allumer le four.

Casser les œufs dans un saladier et ajouter le sucre. Mélanger.

Ajouter le yaourt et mélanger.

Ajouter en même temps la farine et la levure. Mélanger.

Ajouter l'huile et mélanger.

Verser la pâte dans un moule beurré.

Cuire 25mn au four.



On peut mettre des morceaux de fruits, du chocolat, du nutella, des pépites de chocolat dans la pâte.

FONDANT AU CHOCOLAT



5 œufs
200g beurre (eh oui !!!)
200g chocolat noir
1 cuil à s bombée farine
150g sucre (9 cuil à s)

Allumer le four.
Faire fondre à feu très doux dans une casserole le chocolat et le beurre.
Verser ensuite le mélange dans une saladier.
Ajouter le sucre et mélanger.
Laisser un peu refroidir.
Ajouter un œuf et mélanger. Faire de même avec les autres œufs.
Ajouter la farine et mélanger.
Verser dans un moule.
Cuire 20mn au four.

GÂTEAU MOELLEUX AUX POMMES



5 cuil à s bombées farine

4 cuil à s bombées sucre

3 cuil à s lait

3 cuil à s huile

1 œuf

1/2 paquet de levure chimique

2 pommes

1 cuil à s bombée crème fraîche

100g sucre (6 cuil à s bombée)

80g beurre fondu

1 œuf

pâte

crème

1 pomme

20 g beurre pour le moule

Allumer le four.

Eplucher toutes les pommes et les couper en tranches très fines.

Mélanger tous les ingrédients de la pâte dans l'ordre suivant : œuf, sucre, huile, lait, farine + levure et enfin les 2 pommes coupées en tranches fines.

Verser la pâte dans un moule (à cake si possible) beurré.

Faire cuire pendant 20mn.

Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la crème.

Lorsque le gâteau commence à lever (au bout de 20mn environ), poser sur le dessus du gâteau la pomme coupée en tranches fines.

Verser dessus la crème et remettre au four pour 20mn environ.

