

---

*Les petits plats de tonton Fred*  
*Ou comment débiter en cuisine*  
*Quelques recettes simples*

---



Frédéric Gilet



## SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	3
PREFACE.....	5
CAKE AU THON.....	7
CAKE « HOT-DOG » .....	8
QUICHE LORRAINE .....	9
ENDIVES AU JAMBON ET A LA BECHAMELLE .....	10
BUZZY BEES .....	11
COOKIES AUX FLOCONS D’AVOINE .....	12
TARTE BANANE CHOCOLAT.....	13
SMOOTHIE BANANE CHOCOLAT.....	14
FLAN COURGETTES POMMES DE TERRE.....	15
PANNA COTTA .....	16
GATEAU NORMAND.....	17
BROWNIES.....	18
COURGETTES SAUTEES AU JAMBON .....	19
HACHIS PARMENTIER.....	20
TOMATES FARCIES AUX LEGUMES .....	21
SUCETTES AU FROMAGE FRAIS.....	22
BROUILLADE D’ŒUFS, DE TOMATE ET DE POIVRON .....	23
GATEAU AU CHOCOLAT .....	24
MOUSSE AU CHOCOLAT CROUSTILLANTE AUX POIRES.....	25
TIRAMISU AUX PECHES .....	26
STEAKS HACHES FRITES AUX OIGNONS GRILLES .....	27
CREME A LA VANILLE.....	28
ROULE A LA TOMATE, SAUMON ET FROMAGE FRAIS .....	29



## PREFACE

Ce recueil de recettes de cuisines n'est pas celui d'un professionnel mais celui d'un cuisinier lambda qui les a sélectionnées pour leur simplicité.

Elles sont faciles et rapides à faire. Elles sont aussi très agréables et le résultat est délicieux à manger. Mais votre diététicien ne sera pas d'accord !!!

Il n'y a point d'âge pour réaliser ces plats connus. C'est le moment pour commencer à les réaliser !!!

Bonne dégustation

Frédéric



# CAKE AU THON

## Généralités

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Pour 6 personnes

## Ingrédients

150g de farine

1 sachet de levure chimique

3 œufs

1 grosse boîte de thon (300g)

100g de gruyère râpé

10cl de lait

10cl d'huile d'olive

1 pincée de sel et poivre



## Préparation de la recette

Mélanger la farine, la levure et les œufs sans faire de grumeaux. Ajouter le lait, l'huile, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout. Incorporer le thon et le gruyère. Mettre au four dans un moule à cake à 180°.

# CAKE « HOT-DOG »

## Généralités

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Pour 8 à 10 personnes

## Ingrédients :

3 œufs

150g de farine

1 sachet de levure

10cl d'huile

13cl de lait

100g de gruyère râpé

10 saucisses de Strasbourg

2 cuillerées de moutarde

Sel et poivre



## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 180°

Mélanger dans un saladier les œufs, la farine, la levure et la moutarde, puis incorporer l'huile petit à petit. Faire chauffer le lait au four micro-ondes une minute puis l'ajouter à la préparation. Incorporer ensuite le gruyère. Saler, poivrer et mélanger.

Dans un moule à cake, verser la pâte petit à petit en intercalant les saucisses entre chaque couche.

Mettre au four pendant 45 minutes

# QUICHE LORRAINE

## Généralités

4-8 parts

Four : 250°C

Cuisson : 30 minutes

## Ingrédients

1 pâte brisée

100g de gruyère râpé

30cl de crème fraîche

300g de lardons

3 œufs

25cl de lait



## Préparation de la recette

Étaler la pâte dans un moule. Battre les œufs avec la crème et le lait. Saler, poivrer. Faire revenir les lardons, les étaler sur la pâte, recouvrir avec le mélange à base d'œufs. Saupoudrer de gruyère.

# ENDIVES AU JAMBON ET A LA BECHAMELLE

Pour 4 personnes

## Ingrédients

4 endives  
4 tranches de jambon  
40g de farine  
50g de beurre  
Lait  
Muscade en poudre  
Fromage râpé



## Préparation de la recette

Faire cuire les endives à la cocotte-minute pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, préparer la béchamel dans une casserole. Mettre le beurre à fondre. Quand il est fondu, ajouter la farine jusqu'à former une boule compacte. Ajouter le lait pour former une pâte onctueuse. Ajouter la muscade et le fromage râpé.

Dans un plat, enrouler chaque endive cuite dans une tranche de jambon. Recouvrir de béchamel et de fromage râpé. Faire gratiner au four (200°) pendant 5 minutes.

# BUZZY BEES

## Généralités

Temps de préparation : 15 minutes  
Pour 12 abeilles

## Ingrédients

4 cuillères à soupe de beurre de cacahuète  
1 cuillère à soupe de miel  
2 cuillères à soupe de lait en poudre  
Flocons d'avoine  
Cacao en poudre  
Amandes effilées  
Pépites de chocolat



## Préparation de la recette

Mélanger le beurre de cacahuète et le miel, puis rajouter le lait en poudre et les flocons d'avoine. Former des ovales avec la pâte.

Pour chaque abeille, tremper un cure-dent dans le cacao en poudre et tracer des rayures sur l'ovale. Mettre de chaque côté des amandes pour les ailes et des pépites de chocolat pour former les yeux.

# COOKIES AUX FLOCONS D'AVOINE

Pour 25 cookies

## Ingrédients

150g de beurre

150g de sucre

2 œufs

240g de farine

1 sachet de levure chimique

1 sachet de sucre vanillé

120g de pépites de chocolat

120g de flocons d'avoine



## Préparation de la recette

Fouetter le beurre ramolli (30 secondes au micro-onde) et le sucre. Ajouter sans cesser de mélanger les œufs et la farine, la levure, le sucre vanillé, les pépites de chocolat et enfin les flocons d'avoine.

Placer du papier cuisson sur la plaque du four. Y déposer à l'aide d'une cuillère à soupe des disques de pâte en les espaçant.

Cuire au four à 175°C pendant 10 minutes environ. Renouveler jusqu'à épuisement de la pâte.

# TARTE BANANE CHOCOLAT

## Ingrédients

1 rouleau de pâte sablée  
15cl de crème liquide  
125g de chocolat noir  
1 œuf  
90g de sucre  
1 banane  
Jus d'un demi-citron  
1 cuillère à café de cannelle



## Préparation de la recette

Mettre la pâte sur le papier cuisson dans un moule et piquer le fond à l'aide d'une fourchette.

Cuire pendant 10 minutes au four préalablement chauffé à 180°C

Pour la préparation du mélange de banane, pendant ce temps, dans un saladier, écraser la banane à l'aide d'une fourchette en ajoutant le jus du demi-citron. Y ajouter la moitié du sucre (45g) et la cannelle en poudre. Laisser reposer au réfrigérateur.

Pour la ganache, chauffer la crème liquide. Verser d'un seul coup la crème liquide sur le chocolat préalablement fondu en fouettant bien. Ajouter l'œuf et le sucre restant (45g) en mélangeant bien le tout. Laisser reposer au frais.

Pour le dressage de la tarte, remplir le fond de la tarte avec le mélange de banane. Etaler la ganache au-dessus. Au moment de la dégustation, cuire légèrement (environ 4 minutes au four).

# SMOOTHIE BANANE CHOCOLAT

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

## Ingrédients

2 bananes

50cl de lait d'amande

4 cuillères à café de pâte à tartiner

Quelques glaçons

## Préparation de la recette

Couper les bananes épluchées en rondelles.

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur avec les glaçons et faire tourner 1 à 2 minutes.

Servir aussitôt.



# FLAN COURGETTES POMMES DE TERRE

## Ingrédients

Crème fraîche : 20 cl  
1 verre de lait  
2 c à soupe de maïzena  
500g de courgettes et de pommes de terre  
3 tranches de jambon  
100g de gruyère râpé  
4 œufs



## Préparation de la recette

Faire cuire les courgettes et les pommes de terre à l'eau dans une casserole pendant 10 minutes quand l'eau boue.

Mélanger le verre de lait et la maïzena.

Mélanger les œufs et la crème fraîche et rajouter le lait et la maïzena.

Couper le jambon en lanières et le rajouter au mélange.

Rajouter les légumes et le gruyère râpé.

Beurrer un moule et mettre le mélange dans le moule.

Mettre au four 40 minutes – 1 heure à 180°C.

# PANNA COTTA

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 2 minutes

## Ingrédients

Pour la panna cotta :

500 g de mascarpone

25 cl de lait

100 g de sucre

3.5 feuilles de gélatine

1 gousse de vanille

Extrait de vanille

Pour le coulis de fruits rouges :

400 g de fruits rouges

50 g de sucre

1 jus de citron



## Préparation de la recette

Panna cotta :

Mettre la gélatine dans l'eau froide pour la ramollir.

Mettre le lait dans une casserole. Fendre la vanille, gratter l'intérieur et le mettre dans le lait. Faire chauffer doucement.

Ajouter le mascarpone. Bien mélanger pour faire fondre le mascarpone.

Ajouter le sucre et l'extrait de vanille. Chauffer et arrêter le feu juste avant l'ébullition.

Ajouter la gélatine et mélanger.

Laisser infuser le mélange durant 5 bonnes minutes.

Verser dans des verres (transparents de préférence) et laisser prendre au frigo.

Coulis :

Laisser les fruits rendre leur jus dans le citron et le sucre, puis mixer pour avoir un coulis.

# GATEAU NORMAND

## Ingrédients

100 g de farine  
4 grosses pommes  
30 g de beurre bien mou  
60 g de sucre  
Une gousse de vanille  
100 ml de lait  
3 œufs  
½ sachet de levure  
2 cuillères à soupe de fleur d'oranger



## Préparation de la recette

Mélanger la farine, le sucre, la levure, les jaunes d'œufs, la fleur d'oranger et le beurre.

Faire infuser la vanille dans le lait en le portant à ébullition.

Incorporer le lait infusé et refroidi dans le mélange.

Ajouter à la spatule les blancs en neige montés.

Ajouter et mélanger les pommes tranchées très fines.

Mettre dans un moule rond bien beurré.

Faire cuire 40 mn chaleur tournante à 180°C.

# BROWNIES

Temps de préparation : 40 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Pour 4 personnes

## Ingrédients

250g de chocolat noir

150g de sucre en poudre

150g de beurre

1 sachet de sucre vanillé

60 g de farine

3 œufs

1 pincée de sel



## Préparation de la recette

Faire fondre le beurre dans une petite casserole sur un feu très doux et casser ensuite le chocolat noir dans un saladier. Le laisser fondre doucement au bain-marie.

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger le chocolat fondu avec le beurre. Hors du feu, ajouter le sucre en poudre, le sucre vanillé puis les œufs battus en omelette avec une petite pincée de sel. Ajouter enfin la farine.

Verser dans le moule beurré et enfourner 15 mn. Laisser reposer 5 mn dans le four éteint.

Pour finir, laisser refroidir environ 1 :2 heure puis mettre au réfrigérateur au moins 2 heures.

# COURGETTES SAUTEES AU JAMBON

4 personnes

Préparation : 25 mn

Cuisson : 10 mn

## Ingrédients

2 tranches épaisses de jambon

1 courgette

16 tomates cerise

2 oignons

1 bouillon de cube de volaille

1 cuillère à soupe de parmesan

Huile d'olive

1 pincée de sel



## Préparation de la recette

Couper les extrémités de la courgette, les laver et les couper finement en tranches. Couper les oignons, les tomates en deux et le jambon en cubes.

Dans une poêle, faire sauter les oignons et la courgette avec l'huile d'olive pendant 5 mn. Ajouter les tomates, le jambon, le fond de volaille et 5 cl d'eau. Saler et faire mijoter pendant 5 minutes.

Terminer en ajoutant le parmesan. Servir avec du riz blanc ou des pâtes.

# HACHIS PARMENTIER

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 1 heure environ

## Ingrédients

500 g de viande de bœuf hachée

760 g de pommes de terre à purée

15 cl de lait

5 cl de crème liquide

60 g de beurre

1 oignon

1 petite conserve de tomates concassées

60 g de gruyère râpé

Sel, poivre



## Préparation de la recette

Peler les pommes de terre. Les couper en cubes et les mettre dans une grande casserole d'eau salée. Faire cuire les pommes de terre environ 20 mn dans l'eau bouillante. Les égoutter. Les reverser dans la casserole et ajouter le lait, la crème et la moitié du beurre. Faire doucement chauffer le tout.

Ecraser les pommes de terre à la fourchette. Les saler. Pelon l'oignon et le couper en deux, puis en fines tranches. Faire fondre un peu de beurre restant à feu moyen, y ajouter l'oignon et le saler. Le faire cuire pendant 5 mn. Puis ajouter la viande hachée, les tomates et faire cuire le tout environ 20 mn en mélangeant bien pour faire cuire la viande.

Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un plat à gratin. Etaler la moitié des pommes de terre, puis la couche de viande, puis l'autre moitié des pommes de terre. Saupoudrer de fromage râpé. Enfourner pendant 15 mn.

# TOMATES FARCIES AUX LEGUMES

Pour 4 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1 heure

## Ingrédients

4 grosses tomates à farcir

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 aubergine

1 oignon

1 branche de thym

4 c à soupe de vinaigre balsamique

Huile d'olive

Sel, poivre



## Préparation de la recette

Faire chauffer le four à 180°C. couper le haut des tomates et vider les graines avec une petite cuillère. Egoutter les tomates. Retirer le pédoncule des poivrons. Les couper en deux et vider les graines. Couper la chair en petits morceaux. Retirer le pédoncule de l'aubergine et la couper en petits dés. Peler l'oignon et le couper en petits morceaux.

Étaler un peu d'huile sur une plaque allant au four. Disposer tous les légumes sur la plaque. Arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer. Retirer les feuilles de thym. Enfourner pour 20 à 30 mn de cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Sortir les légumes du four. Les mélanger dans un bol avec le vinaigre balsamique. Remplir les tomates avec les légumes. Remettre en place les chapeaux. Poser les tomates farcies dans le plat. Enfourner pour 30 mn de cuisson. Servir avec du riz.

# SUCETTES AU FROMAGE FRAIS

4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 8 mn

## Ingrédients

2 feuilles de brick

4 portions de kiri

4 brins de coriandre

4 cuillères à soupe d'huile végétale



## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 200°C. Recouper chaque feuille de brick en 2 demi-cercles. Disposer sur chaque face du kiri au centre de chaque demi-cercle et 1 feuille de coriandre. Rabattre les côtés puis la partie supérieur et enfin la partie inférieure. Plonger dans chaque morceau un cure-dents.

Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Faire cuire les sucettes 2 à 3 mn de chaque côté. Terminer la cuisson en les laissant 5 mn au four. Servir aussitôt.

# BROUILLADE D'ŒUFS, DE TOMATE ET DE POIVRON

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn

## Ingrédients

1 oignon

2 poivrons, 1 jaune et 1 rouge

2 tomates

10 œufs

50g de parmesan râpé

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel



## Préparation de la recette

Eplucher l'oignon, épépiner les poivrons. Débiter ces légumes en tranches, ainsi que les tomates. Faire revenir l'oignon et les poivrons pendant 5 mn dans une poêle, rajouter les tomates et laisser cuire encore 5 mn.

Casser les œufs dans un bol, les saler et les battre, puis les verser dans les légumes. Faire cuire 3 à 4 mn à feux assez doux en remuant sans arrêt. Ajouter le parmesan, puis retirer du feu. Servir avec du pain grillé, du riz ou des pâtes.

# GATEAU AU CHOCOLAT

Pour 6 personnes

Préparation : 25 mn

Cuisson : 30 mn

Repos : 10 mn

## Ingrédients

100 g de chocolat noir

100 g de chocolat au lait

140 g de sucre en poudre

4 œufs

80 g de farine

90 g de beurre



## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le beurre et les chocolats en morceaux au four à micro-ondes.

Dans un saladier, mélanger le sucre avec les œufs, puis ajouter la farine.

Incorporer le chocolat fondu. Mélanger.

Verser la pâte dans un moule beurré et fariné et laisser cuire 30 mn. Sortir du four et laisser refroidir 10 mn. Démouler délicatement.

# MOUSSE AU CHOCOLAT CROUSTILLANTE AUX POIRES

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn

Réfrigération : 4 heures

Cuisson : 5 mn

## Ingrédients

4 œufs

1 pincée de sel

130g de chocolat noir

1 poire

1 poignée de corn flakes



## Préparation de la recette

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige avec le sel à l'aide d'un fouet électrique.

Casser le chocolat en morceaux. Le faire fondre 30 secondes à puissance maximale. Le mélanger. Recommencer jusqu'à ce qu'il soit bien fondu. Le laisser tiédir. Mélanger les jaunes d'œufs et le chocolat, puis incorporer délicatement les blancs d'œufs dans le chocolat à l'aide d'une spatule.

Peler la poire. La couper en 4. Retirer le trognon et la couper en petits morceaux. Disposer les dés de poire et les corn flakes sur la mousse. Mélanger à nouveau délicatement. Verser dans des verres. Mettre au réfrigérateur pour que la mousse soit bien ferme.

# TIRAMISU AUX PECHES

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn

Réfrigération : 2 heures

## Ingrédients

4 pêches

12 boudoirs

Nectar de pêche

3 œufs

100g de sucre en poudre

250 g de mascarpone

1 pincée de sel



## Préparation de la recette

Peler les pêches et couper la chair en morceaux. Poser les boudoirs au fond du plat. Verser du nectar de pêche dessus pour les imbiber. Répartir les morceaux de pêche sur les boudoirs.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mélanger le sucre aux jaunes d'œufs et battre le mélange pour qu'il devienne jaune pâle. Ajouter le mascarpone et bien mélanger. Monter les blancs d'œufs en neige avec le sel. Incorporer délicatement les blancs d'œufs dans le mélange au mascarpone avec une spatule. Verser cette crème sur les pêches.

Refroidir 2 heures avant de servir.

# STEAKS HACHES FRITES AUX OIGNONS GRILLES

Pour 4 personnes

Préparation : 25 mn

Cuisson : 30 mn

## Ingrédients

4 steaks hachés

1 kg de pommes de terre

8 oignons nouveaux

Sauce soja

Huile d'olive

Sel, poivre



## Préparation de la recette

Frites :

Dans un sac congélation, mélanger les pommes de terre coupées en frite avec 2 cuillère d'huile d'olive et du sel. Fermer le sac et secouer. Etaler sur une plaque et cuire 30 mn à 210°C

Steaks :

Eplucher les oignons, les couper finement. Les faire sauter dans une poêle à l'huile d'olive pendant 2 à 3 mn. Faire cuire les steaks pendant 4 à 5 mn en les retournant.

## CREME A LA VANILLE

Pour 6 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 55 mn

### Ingrédients

25 cl de lait

25 cl de crème liquide

90 g de sucre en poudre

6 jaunes d'œufs

2 gousses de vanille



### Préparation de la recette

Préchauffer le four à 160°C. Y mettre un plat pouvant contenir 6 ramequins rempli avec suffisamment d'eau très chaude pour qu'elle arrive à mi-hauteur des ramequins.

Faire bouillir le lait et la crème. Fendre les gousses de vanille en deux. Ajouter les graines, en les grattant, ainsi que les gousses dans le liquide bouillant. Faire cuire pendant encore 5 mn à petits bouillons. Retirer les gousses de vanille.

Fouetter le sucre et les jaunes d'œufs dans un bol pour former un mélange bien homogène. Verser le liquide chaud en petits filets sur les œufs en fouettant sans arrêt.

Répartir cette préparation dans les ramequins. Les disposer dans le plat contenant l'eau chaude et faire cuire pendant 45 mn, puis mettre les ramequins au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

# ROULE A LA TOMATE, SAUMON ET FROMAGE FRAIS

Pour 6 à 8 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 10 mn

## Ingrédients

3 œufs

15 g de farine

25 g de maïzena

1 cuillère à café de levure chimique

70 g de concentré de tomates

120 ml d'eau chaude

60 g de beurre fondu

10 feuilles de basilic ciselé

100 g de saumon fumé

150 g de fromage frais à tartiner

1 petit suisse



## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 180°C. Battre les jaunes d'œufs avec l'eau très chaude jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume (au moins 5 mn). Ajouter la farine, la maïzena et la levure, puis le beurre fondu, le basilic et le concentré de tomate. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer délicatement avec une spatule à la préparation. Verser sur un tapis de cuisson à rebord silicone et enfourner 8 à 10 mn. Laisser refroidir.

Mélanger le fromage frais et le petit suisse. Démouler la génoise refroidie et la tartiner de farce sur toute la surface. Parsemer de lamelles de saumon fumé et rouler le tout bien serré. Filmer et faire refroidir plusieurs heures au frigo. Servir bien froid.