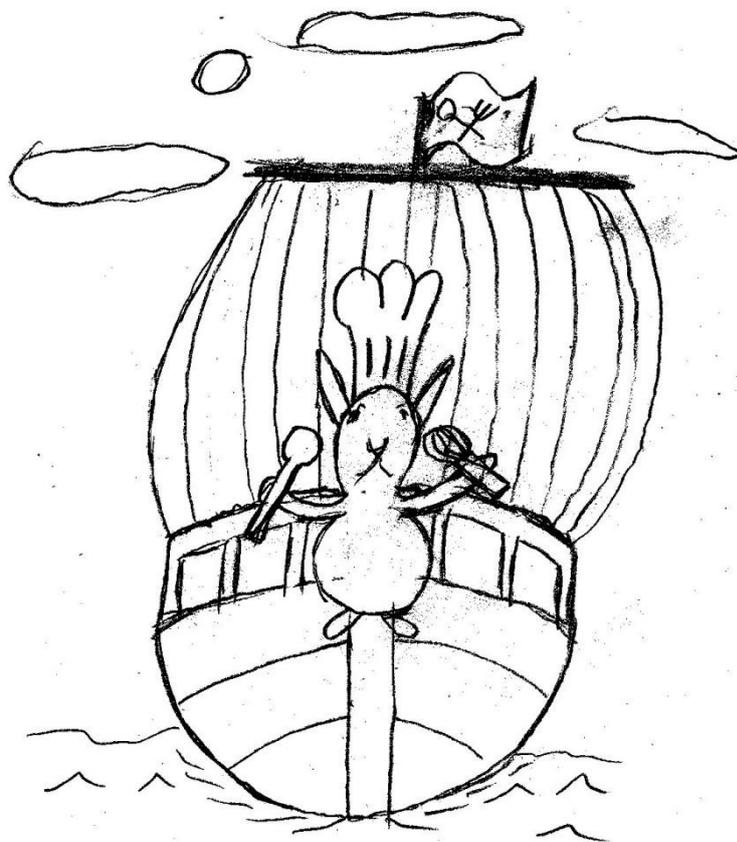


---

*Les petits plats de tonton Fred*  
*Tome V*  
*Resto-bateau*

---



Frédéric Gilet



## SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	3
PREFACE.....	5
SALADE GRECQUE.....	7
CREME DE LANGOUSTINES.....	8
SCOTCH WOODCOCK.....	9
MINI-CALZONES .....	10
PIZZA CROUSTILLANTE AU BACON GRILLE.....	11
CANNELLONIS CROUSTILLANTS PARFUM DE SOUS-BOIS..	12
TAGLIATELLES EN CARBONARA DE LARD FUME PAYSAN	13
RATATOUILLE POEELE.....	14
OSSO BUCCO .....	15
GRATIN DE POMMES DE TERRE A LA CREME FRAICHE .....	16
TARTE AUX POIRES .....	17
POULET BASQUAISE .....	18
APPLE STRUDEL .....	19
HARENGS MARINES .....	20
BŒUF STROGANOV .....	21
PAELLA A LA VALENCIENNE .....	22
GOULASCH.....	24
CAESAR SALAD .....	25
MINI HOT DOGS FEUILLETES.....	26
LE VERITABLE HOT DOG MADE IN USA .....	27
JACKET POTATOES POULET CURRY AU FROMAGE FRAIS .	28
BBQ RIBS .....	29
KING BURGER .....	30
EGG’N’ROLL BAGEL.....	31

SUNDAE CHOCOLAT .....	32
MUFFINS AUX BAIES NOIRES .....	34
PANCAKES .....	35

## PREFACE

Depuis ma plus tendre enfance j'ai la passion des bateaux. Les repas y sont souvent conviviales, de la barque ou du petit voilier jusqu'au paquebot de croisière en passant par les yachts et bateaux de croisière.

J'ai donc pensé au voyage par ce moyen de transport pour sélectionner ces recettes. Vous pourrez les déguster à bord. Ce sera une invitation au voyage sur les mers vers de nouvelles destinations.

Faites vos provisions, moussaillons, vous aurez faim quand vous aurez fini votre quart !!!

Vous associez la camaraderie à bord avec la sympathie d'un repas en restaurant... Au bord de l'eau avec une vue imprenable sur les rivières, les océans ou les mers...

Bonne dégustation.

Frédéric



# SALADE GRECQUE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

## Ingrédients

12 olives noires

1 concombre

200 g de feta

500 g de tomates

1 botte de persil plat

3 petits oignons blancs frais

2 c à soupe de jus de citron

4 c à soupe d'huile d'olive

Fleur de sel, poivre du moulin



## Préparation de la recette

Laver le concombre, le peler en laissant des bandes de peau. Le couper et l'épépiner. Le détailler en dés.

Rincer les tomates, les couper en deux et les épépiner.

Laver, essuyer et couper le persil. Egoutter les olives.

Couper la feta en dés.

Eplucher les oignons et les émincer finement.

Rassembler le tout dans un saladier. Faire la vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, le poivre. Parsemer de persil. Servir frais.

# CREME DE LANGOUSTINES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 12 mn

Temps de cuisson : 27 mn

## Ingrédients

20 langoustines

1 échalote

4 cl de vin blanc

25 cl de crème liquide de soja

1 cube de bouillon de légumes

2 c à café de concentré de tomates

2 c à soupe d'huile d'olive



## Préparation de la recette

Peler et émincer l'échalote.

Décortiquer les langoustines, garder les carapaces et les têtes. Placer les langoustines dans du papier absorbant.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'échalote et laisser colorer. Mettre les carapaces et les têtes, les écraser avec une cuillère en bois. Laisser colorer quelques minutes. Déglacer au vin blanc. Verser 15 cl d'eau, puis laisser cuire 15 mn à feu moyen.

Passer au chinois. Faire chauffer le jus de langoustines avec la crème de soja, le cube de bouillon et le concentré de tomate. Laisser cuire 5 mn. Intégrer les langoustines et les faire cuire 2 mn.

Servir sans attendre avec quelques brins de ciboulette ciselée, des toasts de pain grillé et de la rouille.

# SCOTCH WOODCOCK

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 mn

Temps de cuisson : 5 mn

## Ingrédients

6 gros œufs de poule bio

10 cl de lait

4 tranches de pain de mie blanc ou complet

8 filets d'anchois à l'huile d'olive

4 noisettes de beurre

Sel, poivre



## Préparation de la recette

Dans un bol, battre les œufs, ajouter le lait, poivrer généreusement et saler légèrement.

Faire fondre le beurre dans la casserole, et faire des œufs brouillés bien crémeux avec le mélange précédent.

Disposer les filets d'anchois en « croix de Saint André » sur les œufs (comme le drapeau écossais !!!)

## MINI-CALZONES

Pour 12 pièces

Temps de préparation : 25 mn

Temps de cuisson : 15 mn

### Ingrédients

1 pâte à pizzas de 260 g

3 c à soupe de pesto

20 g de chorizo

40 g de mozzarella égouttée

2.5 c à café de concentré de tomate

25 g de jambon blanc

8 olives

15 g de parmesan en copeaux

1 œuf

1 c à soupe de lait



### Préparation de la recette

Préchauffer le four à 220-240°C.

Étaler la pâte. Découper 12 ronds à l'emporte-pièce. Les étaler légèrement.

Répartir le pesto sur 6 ronds jusqu'à 1 cm du bord. Ajouter le chorizo et la mozzarella coupés en petits morceaux. Répartir le concentré de tomate sur les 6 ronds restant jusqu'à 1 cm du bord, ajouter le jambon et les olives en dés, finir le parmesan.

Humidifier le pourtour avec un peu d'eau, refermer en deux. Sceller les bords, les enrouler vers l'intérieur. Mélanger l'œuf et le lait et badigeonner les mini-calzones. Percer un trou sur le dessus.

Enfourner pour une durée de 15 mn sur une plaque couverte de papier sulfurisé.

Déguster chaud.

# PIZZA CROUSTILLANTE AU BACON GRILLE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Repos : 1 h

## Ingrédients

5 g de levure fraîche

1 pincée de sucre

160 g de farine

1 pincée de sel

5 champignons

5 tranches de bacon

15 g de beurre

1 c à soupe d'huile de tournesol

1 boule de mozzarella di bufala

3 c à soupe de coulis de tomate

50 g d'emmental râpé

1 filet d'huile d'olive



## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 210°C.

Préparer la pâte à pizza : délayer la levure dans 3 cl d'eau tiède et 1 pincée de sucre. Verser la farine en fontaine sur un plan de travail. Ajouter le sel, la levure et 5 cl d'eau. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit souple et non collante. Laisser reposer 1 heure sous un torchon. Rompre la pâte, l'étaler finement.

Préparer la garniture : laver, sécher et émincer les champignons, les faire suer 10 mn à feu moyen dans le beurre. Faire griller le bacon dans un peu d'huile. l'égoutter sur du papier absorbant. Couper la mozzarella en fines rondelles.

Tartinier la pâte de coulis de tomate. Garnir avec les ingrédients (mozzarella, champignons, bacon).

Parsemer d'emmental râpé et verser un filet d'huile d'olive. Enfourner pour 15 mn.

# CANNELLONIS CROUSTILLANTS PARFUM DE SOUS-BOIS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 35 mn

## Ingrédients

12 feuilles de lasagne précuites

250 g champignons de Paris

100 g de cèpes

100 g de girolles

3 gousses d'ail

150 g de crème fraîche épaisse

4 c à soupe d'huile d'olive

50 cl de lait

50 g de beurre

50 g de farine

50 g de parmesan

60 g de gruyère râpé

4 feuilles de basilic

4 tomates cerise avec pédoncule

Sel, poivre



## Préparation de la recette

Faire chauffer une grande quantité d'eau salée dans une casserole. A ébullition, plonger les feuilles de lasagne une à une pendant 3 minutes afin qu'elles se ramollissent. Les égoutter.

Laver les champignons, les tailler en morceaux. Eplucher l'ail et le hacher finement. Faire cuire deux minutes chaque variété de champignons séparément dans une poêle huilée avec un peu d'ail et assaisonner.

A la fin, mélanger tous les champignons et ajouter la crème fraîche.

Faire une sauce béchamel avec le beurre, la farine, le lait.

Placer le mélange de champignons sur une lasagne et enrouler celle-ci. Le déposer dans le plat à gratin huilé et répéter l'opération pour les autres cannellonis. Recouvrir de béchamel et ajouter les deux fromages râpés.

Enfourner à 180°C pour 30 mn. Servir décoré d'une tomate et d'une feuille de basilic.

# TAGLIATELLES EN CARBONARA DE LARD FUME PAYSAN

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 15 mn

## Ingrédients

250 g de tagliatelles

12 tranches de lard séché fumé paysan

400 g de crème fraîche liquide

4 jaunes d'œufs

110 g de parmesan râpé

Quelques copeaux de parmesan

¼ de botte de ciboulette

Sel, poivre du moulin



## Préparation de la recette

Emincer le lard fumé en lardons de 3 cm d'épaisseur. Les faire revenir à la poêle pendant 3 à 5 mn. Ajouter la crème et laisser réduire 2 mn.

Ajouter le parmesan râpé dans la crème pour l'épaissir.

Faire cuire les pâtes. Les égoutter. Ajouter un peu de sauce sans lard jusqu'à ce que les pâtes ne collent plus.

Dresser les assiettes avec les pâtes, mettre au milieu un jaune d'œufs, puis la sauce et les lardons. Décorer avec un brin de ciboulette.

# RATATOUILLE POELEE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 30 mn

## Ingrédients

1 aubergine

1 poivron

1 courgette

4 tomates

3 gousses d'ail

1 oignon

Huile d'olive



## Préparation de la recette

Détailler les tomates.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en dés.

Peler la courgette. La couper en dés.

Couper l'aubergine en dés.

Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Ajouter les légumes et faire cuire 30 mn à feu moyen en remuant de temps en temps.

# OSSO BUCCO

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 1h50

## Ingrédients

1 kg de jarret de veau

150 g de carottes

1 branche de céleri

150 g d'oignons

2 gousses d'ail

30 g de farine

4 c à soupe d'huile d'olive

1 verre de vin blanc

2 c à café de fond de veau délayé dans 10 cl d'eau

1 grosse boîte de tomates pelées

1 bouquet garni

4 c à soupe de persil haché

Sel, poivre du moulin



## Préparation de la recette

Fariner les tranches de jarret. Faire chauffer l'huile dans un faitout et y colorer la viande. La remplacer par les carottes et le céleri coupés en petits dés, les oignons émincés et l'ail haché. Les faire suer quelques minutes, puis y ajouter la viande, le vin blanc, le fond de veau, les tomates pelées, le bouquet garni et 2 cuillerées à soupe de persil. Saler légèrement et poivrer.

Laisser mijoter couvert pendant 1 h 30. Retirer le couvercle 20 mn avant la fin de la cuisson pour faire épaissir la sauce. Parsemer du reste de persil haché.

# GRATIN DE POMMES DE TERRE A LA CREME FRAICHE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 30 mn

## Ingrédients

800 g de pommes de terre

50 cl de crème fleurette

20 cl de lait

1 bonne pincée de noix de muscade

60 g de gruyère râpé

Sel, poivre du moulin



## Préparation de la recette

Eplucher, laver, sécher les pommes de terre, les découper en fines rondelles et les disposer à la poêle. Mélanger la crème et le lait, saler, poivrer, ajouter la muscade. Verser le mélange sur les pommes de terre et faire cuire 15 mn jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Beurrer 4 ramequins, alterner couches de crèmes et de pommes de terre, parsemer de gruyère râpé. Faire cuire au four 5 mn. Servir chaud.

# TARTE AUX POIRES

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 45 mn

## Ingrédients

1 pâte à tarte brisée

5 ou 6 poires

25 cl de crème fraîche liquide

2 œufs

4 c à soupe d'amandes en poudre

2 c à soupe de sucre

2 c à soupe de maïzena



## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 200°C.

Eplucher, épépiner et couper les poires en deux. Beurrer un plat à four et y étaler la pâte. Placer les demi-poires.

Mélanger la crème fraîche, les œufs, le sucre, les amandes en poudre et la maïzena dans un bol. Couvrir avec ce mélange la pâte et les poires.

Mettre au four pendant à peu près 45 mn.

# POULET BASQUAISE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 30 mn

## Ingrédients

400 g de filets de poulet  
6 pilons de poulet  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
1 oignon jaune  
½ cube de bouillon de volaille  
1 gousse d'ail  
1 branche de thym  
1 feuille de laurier  
400 g de tomates concassées  
1 tomate  
2 branches de persil plat  
2 pincées de piment d'Espelette  
2 c à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre



## Préparation de la recette

Peler les poivrons, les couper en deux, les épépiner et les tailler en lanières.

Eplucher l'oignon et l'émincer.

Verser 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans la cocotte et y faire revenir les poivrons pendant 5 mn, puis ajouter l'oignon pour le faire dorer. Débarrasser dans un bol.

Couper les filets de poulet en 2. Ajouter le reste d'huile d'olive dans la cocotte et y faire dorer les filets et les pilons sur feu vif. Emietter le cube de bouillon, ajouter la gousse d'ail écrasée, le thym et le laurier. Mélanger et mouiller avec les tomates concassées. Saler, poivrer et couvrir pour laisser cuire 20 mn.

Pendant ce temps, couper la tomate en dés en retirant les graines. Rincer, sécher et ciseler le persil.

Intégrer le persil avec la tomate dans la cocotte, mélanger et éteindre au bout de 5 mn. Saupoudrer de piment d'Espelette et servir avec du riz blanc.

# APPLE STRUDEL

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 30 à 40 mn

## Ingrédients

12 feuilles de bricks

5 ou 6 pommes

150 g de beurre

75 g de cerneaux de noix

½ c à café de cannelle moulue

½ c à café de clous de girofle moulus

50 g de raisins secs

2 c à soupe de jus de citron

1 c à soupe de rhum

100 g de sucre en poudre

75 g de chapelure

3 c à soupe de crème fraîche

2 c à soupe de sucre glace



## Préparation de la recette

Disposer les feuilles de bricks les unes à côté des autres en les faisant se chevaucher. Badigeonner la pâte de 50 g de beurre fondu.

Eplucher, évider et émincer les pommes, puis écraser les noix. Les mettre dans un bol, ajouter les épices, les raisins secs, le jus de citron, le rhum.

Garnir la pâte avec le mélange de fruits jusqu'à environ 2 cm du bord. Arroser de beurre fondu, puis tartiner avec la crème.

Rouler la pâte sur elle-même. Couper le rouleau en 2 pour former 2 gros boudins.

Les placer sur une plaque au four beurré et faire cuire 30 à 40 mn en arrosant de temps en temps d'un peu de beurre fondu.

Saupoudrer le strudel de sucre glace, couper en tranches, servir chaud ou froid.

# HARENGS MARINES

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 1 mn

Marinade : 6 h

## Ingrédients

4 petits harengs frais

3 c à soupe de crème épaisse

1 petit oignon

2 c à soupe de ciboulette

Sel, poivre

Pour la marinade :

2 c à soupe d'huile d'olive

2 c à soupe de vinaigre de vin

1 c à soupe de sucre en poudre

1 oignon émincé

1 feuille de laurier

Poivre



## Préparation de la recette

Faire lever les filets de harengs par le poissonnier. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Les aligner dans un plat en verre.

Mettre les ingrédients de la marinade dans une casserole. Amener à ébullition, faire frémir 1 mn et laisser refroidir.

Verser le mélange sur les harengs et laisser mariner au moins 6 heures au froid.

Faire une sauce avec l'oignon épluché et émincé, la crème, la ciboulette ciselée, du sel et du poivre.

Servir les harengs égouttés avec la sauce à la crème.

# BŒUF STROGANOV

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Temps de repos : 2 h

## Ingrédients

600 g de filets de bœuf

2 c à soupe de farine

40 g de beurre

40 cl de bouillon de bœuf

1 c à soupe de concentré de tomate

1 c à café de moutarde à l'ancienne

1 c à soupe d'huile de tournesol

1 oignon

3 c à soupe de crème fraîche

Sel, poivre



## Préparation de la recette

Couper la viande en fins filets. Saler, poivrer et réserver au frais.

Faire brunir la farine à feu doux dans une sauteuse avec la moitié du beurre.

Mouiller avec le bouillon, ajouter le concentré de tomate et la moutarde. Porter à ébullition, passer au tamis et réserver.

Faire chauffer le reste de beurre avec l'huile et y faire sauter l'oignon haché avec le bœuf émincé.

Verser la sauce et la crème sur la viande et les oignons et laisser mijoter à feu doux en mélangeant pendant 10 mn.

Servir immédiatement.

# PAELLA A LA VALENCIENNE

Pour 6 à 8 personnes

Temps de préparation : 2h

Temps de cuisson : 2h

## Ingrédients

750 g de crevettes crues  
8 crevettes royales  
1 l de moules  
1 l de clams  
750 g de calamars  
1 poulet de 1.5 kg  
Quelques rondelles de chorizo  
1 gros oignon  
2 poivrons verts + 2 rouges  
1.5 kg de tomates  
200 g de petits pois cuits  
1 tête d'ail  
1 kg de riz  
½ c à café de safran  
Sel, poivre



## Préparation de la recette

Mettre une grande casserole d'eau à bouillir. Y plonger les crevettes et les retirer au premier bouillon. Réserver les plus belles pour la décoration, décortiquer les autres. Plonger les crevettes royales dans l'eau bouillante, les laisser cuire 1 à 2 mn et les retirer. Gratter et nettoyer les moules. Les rincer dans un récipient rempli d'eau. Les égoutter et les mettre dans une casserole sans eau en les laissant cuire à feu moyen 10 à 15 mn jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Mettre les clams dans une casserole et les faire ouvrir à feu moyen. Retirer les moules et les clams de leurs coquilles en réservant les plus belles pour la décoration. Nettoyer les calamars et les couper en rondelles.

Eplucher l'oignon, les tailler en rondelles, épépiner les poivrons, en faire de fines lamelles. Couper les tomates en petits dés. Détailler le poulet en 8 morceaux et les mettre dans une grande cocotte. Ajouter les légumes, les calamars et un verre d'eau. Eplucher, écraser et ajouter l'ail. Faire cuire à feu doux pendant 45 mn en mélangeant fréquemment et en ajoutant de l'eau si nécessaire. Intégrer crevettes, moules et clams et chorizo dans la cocotte 10 mn avant la fin de la cuisson.

Faire cuire dans une cocotte le riz dans de l'eau (2 fois le volume du riz), ajouter le safran, saler, poivrer et laisser évaporer l'eau en baissant le feu au maximum. Dresser dans un grand plat en décorant avec les crevettes royales, les crevettes, les moules et les clams réservées dans leur coquille.

# GOULASCH

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 1h15

## Ingrédients

600 g de bœuf à braiser

100 g de lard

4 gros oignons

2 gousses d'ail

2 c à soupe de farine

½ c à café de paprika

½ c à café de cumin

1 pincée de piment fort

1 c à café de concentré de tomate

1 pincée de marjolaine

Sel



## Préparation de la recette

Couper le bœuf et hacher l'ail, les oignons et le lard. Faire revenir 5 mn.

Saupoudrer de farine, de paprika et de cumin. Saler et couvrir d'eau et laisser cuire à l'étouffée à feu doux près d'1 heure.

Intégrer alors le piment, la marjolaine et le concentré de tomate.

Servir brûlant.

# CAESAR SALAD

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 10 mn

## Ingrédients

1 belle salade romaine

3 tranches de pain

4 filets de poulet

1 gousse d'ail

2 c à soupe de crème fluide

4 c à soupe de jus de citron

100 g de parmesan râpé

4 c à soupe d'huile d'olive

3 c à soupe d'huile végétale de cuisson

Sel, poivre noir moulu



## Préparation de la recette

Laver la salade, l'essorer, l'émincer.

Couper le pain en dés de 4 cm. Faire revenir dans une poêle les croûtons dans l'huile végétale. Retirer du feu, ajouter l'ail, remuer les croûtons dans l'huile chaude. Laisser égoutter sur une assiette recouverte d'une serviette en papier.

Faire griller les filets de poulet à la poêle pendant près de 10 mn en les retournant. Couper en lamelles.

Dans un saladier, disposer les feuilles de salade, les lamelles de poulet, saler, poivrer et verser dessus l'huile d'olive, la crème, le jus de citron et le parmesan puis remuer. Parsemer de croûtons et servir aussitôt.

## MINI HOT DOGS FEUILLETES

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 5 mn

Temps de cuisson : 15 mn

### Ingrédients

1 pâte feuilletée

4 saucisses de Strasbourg

1 c à soupe de moutarde

1 c à soupe de ketchup

100 g de gruyère râpé

1 œuf

2 c à soupe de graines de pavot

Poivre du moulin



### Préparation de la recette

Préchauffer le four à 190°C.

Etaler la pâte sur un plan de travail et la découper en 4 triangles.

Badigeonner chaque part de ketchup et de moutarde, placer les saucisses en diagonale. Parsemer de fromage râpé, poivrer puis rouler la pâte en recouvrant entièrement la saucisse.

Fouetter l'œuf avec 2 c à soupe d'eau et en badigeonner les 4 rouleaux.

Verser les graines de pavot dans une assiette et rouler les hot dogs dedans. Enfourner pour 15 mn environ. Laisser tiédir et découper les rouleaux en mini hot dogs.

# LE VERITABLE HOT DOG MADE IN USA

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 5 mn

## Ingrédients

4 saucisses de bœuf

4 pains à hot dog

2 c à soupe de moutarde de Dijon

2 piments doux au vinaigre

1 oignon

1 poivron vert

1 grosse tomate

4 cornichons aigres-doux

4 pincées de sel



## Préparation de la recette

Eplucher et couper l'oignon en rondelles, détacher les anneaux.

Détailler la tomate en rondelles et émincer les cornichons. Epépiner et émincer le poivron vert et les piments.

Porter à ébullition une casserole d'eau et y plonger les saucisses pendant quelques minutes pour les réchauffer.

Réchauffer les pains au four.

Couper les pains en 2 et monter les sandwichs en tartinant le pain de moutarde, puis garnir, dans l'ordre, de piment doux, de poivron et d'oignon, déposer les saucisses, puis les tomates et les cornichons.

# JACKET POTATOES POULET CURRY AU FROMAGE FRAIS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 1h10

## Ingrédients

4 très grosses pommes de terre à peau épaisse

3 blancs de poulet

150 g de fromage frais

2 oignons

1 filet d'huile d'arachide

1 c à soupe de pâte de curry

2 c à soupe de coriandre ciselée

Sel



## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 180°C. Laver les pommes de terre. Percer la peau à l'aide d'une fourchette. Enfourner pour 1 h environ.

Pendant ce temps, peler les oignons et les émincer. Les faire revenir quelques minutes dans l'huile d'arachide. Y ajouter les blancs de poulet découpés en lanières avec la pâte de curry. Mélanger, couvrir et prolonger la cuisson de 5 mn.

Quand les pommes de terre sont cuites, découper un chapeau et retirer de la chair avec une petite cuillère.

Verser la chair dans un saladier et la mélanger au fromage, au poulet et à la coriandre. Garnir les coques de pommes de terre de ce mélange et repasser 10 mn au four.

# BBQ RIBS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 30 mn

## Ingrédients

1 kg de travers de porc coupés entre chaque os

2 c à soupe d'huile

4 c à café de miel

6 c à soupe de sauce Worcestershire

6 c à soupe de ketchup

4 c à café de moutarde

Sel, poivre du moulin



## Préparation de la recette

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire sauter les travers de porc avec le miel jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Verser la sauce Worcestershire et déglacer le fond de la poêle. Ajouter le ketchup et la moutarde, saler et poivrer, mélanger et laisser réduire à feu moyen pendant 5 mn.

Déglacer avec 3 cl d'eau, laisser réduire. Déglacer à nouveau avec 3 cl d'eau et laisser encore réduire.

Lorsque la sauce est bien épaisse, augmenter le feu et faire caraméliser l'ensemble, en mélangeant bien afin que la préparation n'attache pas. Saler et poivrer.

On peut retourner plusieurs fois les travers en cours de cuisson en s'aidant de deux fourchettes.

# KING BURGER

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 5 mn

## Ingrédients

4 pains à burgers  
4 steaks hachés de bœuf de 120 g  
1 morceau de cheddar orange  
2 oignons rouges  
2 tomates  
6 cornichons malossol  
4 tranches de bacon  
Ketchup  
1 salade feuille-de-chêne verte  
Fleur de sel  
Poivre du moulin



## Préparation de la recette

Laver et essorer la salade. Réserver les plus belles feuilles.

Couper les cornichons en 2 dans le sens de la longueur. Laver, essuyer et trancher les tomates en fines rondelles. Trancher 8 fines lamelles de cheddar. Eplucher et émincer les oignons rouges.

Saler et poivrer les steaks hachés. Saisir les tranches de bacon à feu moyen dans une poêle sèche.

Saisir les steaks à feu vif. Couper les pains en deux et les réchauffer quelques minutes dans une poêle sans matière grasse.

Napper la base des pains de ketchup. Poser 1 tranche de cheddar, puis la viande brûlante, le bacon, 1 rondelle de tomate, des oignons rouges émincés, des cornichons, de la salade et enfin une dernière tranche de cheddar. Chapeauter et déguster aussitôt.

# EGG'N'ROLL BAGEL

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 4 mn

## Ingrédients

4 bagels

8 œufs

200 g de cream cheese

2 c à café de concentré de tomate

1 poignée de pousses d'épinards

1 bouquet de ciboulette

1 bouquet de persil plat

2 noix de beurre

Fleur de sel, poivre du moulin



## Préparation de la recette

Laver et essorer les pousses d'épinards. Casser les œufs et les répartir équitablement dans deux bols. Les battre en poivrant. Dans le premier bol, ajouter la moitié du persil ciselé et le concentré de tomate. Dans le deuxième bol, mettre la ciboulette et le persil restant ciselé. Saler et poivrer.

Dans une poêle légèrement graissée de beurre, faire cuire une par une 4 petites omelettes de chaque saveur. Tenir au chaud.

Couper les bagels en 2 et les réchauffer quelques minutes dans une poêle sans matière grasse. Napper la base des pains de cream cheese fouetté. Poser sur chacune d'entre elle une omelette aux herbes et une autre à la tomate, couvrir de pousses d'épinards. Chapeauter et servir aussitôt.

# SUNDAE CHOCOLAT

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Réfrigération : 6h15

## Ingrédients

pour la crème glacée :

30 cl de crème fleurette

20 cl de lait

1 gousse de vanille

4 jaunes d'œufs

100 g de sucre

Pour la chantilly :

15 cl de crème liquide entière

15 g de sucre glace

Pour la sauce chocolat :

100 g de chocolat noir à 70% de cacao

10 cl de crème liquide

1 filet d'huile de tournesol

1 poignée de cacahuètes non salées



## Préparation de la recette

Préparation de la crème glacée : verser la crème liquide et le lait dans une casserole. Ouvrir et gratter la gousse de vanille pour retirer les graines, ajouter le tout à la crème. Porter à ébullition.

Pendant ce temps, battre avec un fouet électrique les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Retirer la gousse de vanille, verser la crème et le lait chauds tout en mélangeant. Transvaser dans la casserole et faire épaisir la crème à feu doux en mélangeant continuellement une dizaine de minutes. Verser dans un bac à glace ou une boîte en plastique. Réserver au congélateur 6 h. Pendant les 2 premières heures, battre la préparation au fouet toutes les 30 mn de manière à dissoudre les cristaux de glace.

Préparation de la chantilly : verser la crème dans un saladier, le placer dans le congélateur 15 mn. Monter la crème avec un fouet électrique en incorporant petit à petit le sucre glace.

Préparation de la sauce chocolat : couper le chocolat en morceaux. Faire chauffer la crème liquide et la verser sur le chocolat, ajouter l'huile de tournesol.

Mélanger jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Laisser refroidir en remuant de temps en temps pour éviter qu'elle se fige.

Concasser les cacahuètes. Les faire griller quelques minutes dans une poêle chaude sans matière grasse, en remuant fréquemment.

Garnir 4 coupes de crème glacée, dresser la chantilly sur la glace, puis verser la sauce chocolat en filet et parsemer d'éclats de cacahuète grillée.

# MUFFINS AUX BAIES NOIRES

Pour 16 muffins

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 15 mn

## Ingrédients

600 g de farine

1 sachet de levure en poudre

½ c à café de bicarbonate de soude

1 pincée de sel

250 g de sucre en poudre

175 g de yaourt nature

60 g de beurre

1 œuf

150 g de baies noires



## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 180°C. beurrer 16 moules à muffins ou les garnir de caissettes en papier.

Dans un bol, mélanger bien la farine, la levure, le bicarbonate de soude et le sel.

Dans un autre bol, mélanger le sucre, le yaourt, le beurre fondu et l'œuf.

Verser le mélange sur les ingrédients secs et remuer juste assez pour bien les humecter. Incorporer les baies noires à cette pâte.

Remplir les moules à muffins aux 2/3.

Faire cuire les muffins au four jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes et dorés pendant environ 15 mn.

# PANCAKES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de repos : 30 mn

Temps de cuisson : 20 mn

## Ingrédients

250 g de fruits rouges

100 g de farine d'épeautre

100 g de semoule de maïs

50 g de beurre ramolli

50 cl de lait

2 œufs

3 c à soupe de sucre de canne

5 g de levure chimique

½ cuillère à café de sel



## Préparation de la recette

Dans un saladier, mélanger la farine, la semoule, le sucre, le sel et la levure. Incorporer les œufs battus, le beurre et le lait.

Laisser la pâte reposer pendant 30 mn.

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive et y verser une bonne louche de pâte à pancake. Faire cuire 2 à 3 mn de chaque côté.

Réserver au chaud et servir avec, au choix, de la crème fraîche fouettée, du sucre et des fruits rouges, du miel, du sirop d'érable, de la confiture, du beurre... On peut incorporer les fruits rouges dans la pâte.