
Les petits plats de tonton Fred
Tome IX
Recettes françaises



Frédéric Gilet

SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	3
PREFACE.....	4
GRATIN DE BETTES ET POITRINE.....	6
NEMS AUX LARDONS, CAROTTES ET GRUYERE.....	7
TARTE AUX POIREAUX, CHAMPIGNONS ET BACON.....	8
RISOTTO AUX LARDONS ET MIMOLETTE.....	9
SALADE DE BETTERAVE AUX ORANGES ET BACON.....	10
CRUMBLE DE POIREAUX AUX LARDONS.....	11
TAGLIATELLES AU BACON ET AUX CHAMPIGNONS.....	12

PREFACE

Cette fois-ci, il s'agit de cuisine sélectionnée dans les recettes françaises. Les goûts y sont du terroir, les saveurs à déguster avec délectation.

Entre grands classiques et recettes modernes, j'ai voulu dresser un panorama le plus complet possible sur ce savoir-faire de notre beau pays.

C'est l'aventure des régions françaises dans votre assiette.

Bonne dégustation.

Frédéric

GRATIN DE BETTES ET POITRINE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Ingrédients

500 g de blancs de bettes

200 g de poitrine fumée en tranches fines

1 brique de sauce béchamel

500 g de pommes de terre

250 g de champignons de Paris

50 g de gruyère râpé

Préparation de la recette

Préchauffer le four à 210 °C.

Eplucher les bettes et les pommes de terre. Les laver puis les couper en dés. Les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée environ 15 mn.

Eplucher et émincer les champignons. Les faire revenir à la poêle environ 5 mn.

Dans un plat à gratin, disposer les légumes puis napper de béchamel. Saupoudrer de gruyère râpé.

Disposer harmonieusement les tranches de poitrine au-dessus.

Faire cuire au four environ 15 mn. Servir.

NEMS AUX LARDONS, CAROTTES ET GRUYERE

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 10 mn

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients

8 feuilles de bricks

200 g d'allumettes de lardons nature

1 cuillère à café d'arômes

50 g de carottes râpées

50 g de gruyère râpé

10 g de beurre

Préparation de la recette

Préchauffer le four à 210°C.

Dans un saladier, mélanger les lardons, les carottes, le gruyère et l'arôme.

Couper les feuilles de bricks de manière à les rendre carrées.

Au centre de chaque feuille, disposer une cuillerée à soupe de mélange. Replier les bords de la feuille de brick d'environ 1 cm sur la garniture puis la rouler sur elle-même pour former un nem.

Badigeonner de beurre fondu puis faire cuire environ 10 mn sur la plaque de four couverte de papier sulfurisé.

Servir accompagnés de salade.

TARTE AUX POIREAUX, CHAMPIGNONS ET BACON

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 35 mn

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients

1 pâte brisée

7 tranches de filet de bacon

400 g de champignons de Paris

2 blancs de poireaux

200 ml de lait concentré non sucré

2 œufs

1 c à soupe de farine

1 c à soupe d'huile

Sel, poivre

Préparation de la recette

Préchauffer le four à 220°C.

Eplucher et émincer les champignons et les poireaux.

Faire cuire les poireaux dans une poêle avec 1 c à soupe d'huile. Au bout de 5 mn, ajouter les champignons et prolonger la cuisson de 5 mn.

Dérouler la pâte dans un moule à tarte en conservant la feuille de cuisson puis disposer les légumes. Disposer les tranches de bacon.

Dans un saladier, mélanger le lait concentré, les œufs et la farine. Saler et poivrer. Verser sur la tarte.

Faire cuire environ 25 mn en bas du four.

RISOTTO AUX LARDONS ET MIMOLETTE

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 40 mn

Temps de préparation : 10 mn

Ingrédients

250 g de riz rond

200 g de dés de lardons nature

1 cube de bouillon de volaille dégraissé

100 g de mimolette

50 g de noisettes

30 g de beurre

1 litre d'eau

Sel et poivre

Préparation de la recette

Faire fondre le beurre dans une cocotte et ajouter le riz.

Quand il est translucide, ajouter 100 ml d'eau et le cube de bouillon. Quand le riz a tout absorbé, ajouter l'eau restante petit à petit.

Hacher les noisettes grossièrement et les faire dorer dans une poêle sans matière grasse.

Quand le riz a absorbé presque toute l'eau, ajouter les lardons, les noisettes et la mimolette en petits dés.

Saler et poivrer. Laisser fondre la mimolette et servir immédiatement.

SALADE DE BETTERAVE AUX ORANGES ET BACON

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 2 mn

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients

2 oranges

200 g de fine de bacon

1 pot de 125 g de fromage blanc nature

2 endives

1 betterave rouge cuite

1 c à soupe de vinaigre de vin rouge

Sel et poivre

Préparation de la recette

Faire revenir le bacon dans une poêle sans matière grasse pendant environ 2 mn.

Eplucher les oranges, détacher les segments et les couper en 3. Emincer les endives. Couper la betterave en petits dés.

Dans un saladier, réaliser la vinaigrette : mélanger le fromage blanc et le vinaigre. Saler et poivrer.

Dans des verres hauts transparents, disposer les endives, les dés de betterave puis les oranges. Ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigrette puis le bacon cuit. Servir.

CRUMBLE DE POIREAUX AUX LARDONS

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 35 mn

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients

2 blancs de poireaux

200 g de dés de lardons fumés

4 tomates

4 c à soupe de chapelure

80 g de farine

20 g de beurre mou

20 g de gruyère râpé

2 c à soupe de moutarde

1 c à soupe d'huile

Préparation de la recette

Préchauffer le four à 200°C.

Laver et émincer les poireaux et les faire cuire environ 10 mn dans une poêle avec une c à soupe d'huile.

Disposer les lardons dans un plat à gratin et faire cuire au four pendant 5 mn.

Dans un saladier, réaliser le crumble : mélanger la farine, la chapelure et le gruyère. Ajouter la moutarde et le beurre et travailler jusqu'à l'obtention d'une pâte friable.

Couper les tomates en dés. Les disposer, ainsi que les poireaux, sur les lardons. Ajouter la pâte à crumble puis faire cuire environ 25 mn. Servir.

TAGLIATELLES AU BACON ET AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients

350 g de tagliatelles fraîches

200 g de champignons de Paris

15 g de dés de bacon

2-3 échalotes

8 c à soupe de crème fleurette

1 verre de vin blanc

2 c à soupe de parmesan râpé

Quelques brins de ciboulette

6 c à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Préparation de la recette

Emincer les échalotes, détailler les champignons en tranches fines.

Dans une poêle, faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive. Ajouter les dés de bacon et les champignons émincés, laisser colorer. Mouiller avec le verre de vin blanc, laisser évaporer. Réserver.

Dans un bol, fouetter la crème fleurette avec le parmesan et la ciboulette ciselée. Poivrer. Ne pas saler.

Faire cuire les tagliatelles dans un grand volume d'eau salée, portée à ébullition. Les égoutter al dente.

Terminer la cuisson des tagliatelles à la poêle, avec le bacon, les champignons et la fleurette. Bien mélanger et servir aussitôt.