

# Recettes de cuisines

- [Autres Recettes approuvées](#)
- [Cuisson graines et légumineuses](#)
- [Desserts](#)
  - [Anko](#)
  - [Brownies Choco Bananes](#)
  - [Clafoutis aux cerises](#)
  - [Crème anglaise](#)
  - [Crème au chocolat](#)
  - [Crème patissière de Mamie](#)
  - [Crêpes](#)
  - [Dorayaki](#)
  - [Gateau au chocolat](#)
  - [Gateau de savoie](#)
  - [Gateau de semoule](#)
  - [Mousse au chocolat](#)
  - [Oeufs à la neige](#)
  - [Brioche à la pate douce](#)
  - [Pancakes](#)
  - [Tartelette à la patate douce](#)
  - [Petits gateaux](#)
  - [Sablés de Noël](#)
  - [Tarte tatin facile](#)
  - [Crumble](#)
  - [Crumble aux fruits](#)
  - [Muffins au poires, chocolat et miel](#)
  - [Croissants au beurre / Pains au chocolat](#)

- Gateau roulé de maman
- Gateau à l'orange

- Plats

- Bagels poire et roquefort
- Blettes de maman
- Cake salé
- Crêpes salées
- Croute aux morilles
- Curry japonais
- Guacamole
- Jajangmyeon
- Lasagnes légumes du soleil
- Lentilles corail aux tomates
- Pizza à l'artichaut et pesto de roquette
- Pizza aux légumes
- Pomme de Terre au lait
- Potimarron farci au canard (de ma maman)
- Préparation semoule fine
- Quiche lorraine
- Rillettes de saumon
- Roux pour curry japonais
- Salade de lentilles aux saumon (incomplet)
- Salade de pois chiche poivron feta
- Sauce à l'oseille
- Saucisson brioché
- Spätzle
- Tian simple aux aubergines
- Vinaigrette
- Haricots tomate
- Escalope de seitan
- Velouté de courgettes
- Falafel
- Focaccia de Ben

- Saucisse vegan
  - Gua bao
  - Salade de pois chiches
- Bouillon pour ramen (kombu shiitake)
- Houmous (normal)
- Idées salades
- Miso tare (base pour miso ramen)
- Pain à l'aïl
- Lahmacun
- Modèle recette
- Tips
  - Peser sans balance
- Sauce
  - Sauce à l'oseille
  - Tapenade

# Autres Recettes approuvées

- [Carottes vichy](#)
- [Tarte à la tomate](#)
- [Semoule au lait](#)
- [Soupe de courge butternut](#)
- [Cuisson des oeufs](#)
- <https://perleensucre.com/muffins-aux-pepites-de-chocolat-sans-oeufs-sans-lait-vegan/>

## Autres sources

- <https://grimgrains.com/site/home.html>

# Cuisson graines et légumineuses

## Pois chiches

### Trempage :

- Remplir un saladier avec 3 fois le volume d'eau et laisser reposer au moins 24h
- On peut ajouter du bicarbonate de soude
- On peut les laisser tremper plus longtemps (un article parlait de 72h), mais il faut changer l'eau toute les 24h

### Cuisson :

- **A la vapeur:** 1h après que le tourniquet de la cocotte tourne - les pois chiches sont supposés garder plus de valeurs nutritionnelles
- **A la casserole:** Entre 45 minutes et 1h30 après que l'eau se soit mis à bouillir
- **A l'autocuiseur:** 45 minutes

### Recette de pois chiches :

- [Houmous \(normal\)](#)

# Desserts

# Anko

## Ingrédients

- 1 tasse (ou 280ml) haricots azuki
- 1,5 tasses ((u 420ml) de sucre
- de l'eau

## Préparation

1. Mettre les haricot dans une casserole avec un litre d'eau, porter à ébullition et laisser bouillir 5 min puis retirer l'eau.
2. Ajouter un litre d'eau propre dans la casserole et laisser bouillir pendant 1h30 à 2h, les haricots doivent s'écraser facilement avec les doigts.
3. Retirer l'eau et ajouter le sucre, cuire pendant une vingtaine de minutes.

# Brownies Choco Bananes

## Ingrédients

- 2 cups farine
- 1 cup sucre
- 1 cup cacao
- 2 cuillères à café de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 3 bananes écrasées
- 1 cup de lait de soja
- 1 cup d'huile (canola)
- (optionnel) noix / pépites de chocolat
- 2 cuillères à café de vanille

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mélanger toutes les poudres d'un côté et les liquides de l'autre (les bananes sont des liquides)
3. Verser les liquides dans les poudres et rajouter les noix / pépites
4. Verser dans un moule et cuire pendant 30-35 minutes (si on plante un couteau il ne ressort pas forcément propre, c'est normal)



# Clafoutis aux cerises

**Service :** 5-6 personnes

## Ingrédients

- 250 g de farines
- plus de 150 g de sucres
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de levure
- 1/2 litre de lait tiède
- 3 oeufs
- 1 Kg de cerise

## Préparation

1. Mélanger la farine, le sucre, le sel et la levure
2. Ajouter les oeufs
3. Ajouter lentement le lait - pour éviter les grumeaux
4. Mettre les cerises dans un moule et ajouter la pâte
5. Faire cuire au four

# Crème anglaise

## Ingrédients

- 3 Jaunes d'oeufs
- 0.5 L de lait
- Du sucre
- (optionel) deux ou trois barres de chocolat

## Préparation

1. Mélanger les ingrédients
2. Faire chauffer dans une casserole
3. Dès l'apparition de fines bulles couper le gaz - il ne faut surtout pas que ça se mette à bouillir
4. Faire refroidir, dehors ou au frigo

# Crème au chocolat

## Ingrédients

- 6 carrés de chocolat
- 2 cuillère à soupe de lait
- 3 cuillère à soupe de sucre
- 2 grosse noix de beurre

## Préparation

1. Faire fondre le chocolat dans le lait
2. Ajouter le sucre
3. Ajouter le beurre

# Crème patissière de Mamie

## Ingrédients

- 1L de lait
- 3 càs de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 cuillère à soupe de farine
- 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- de l'arôme au choix

## Préparation

1. Mettre à bouillir les 3/4 du lait
2. Ajouter l'arôme et le sucre
3. Dans le quart du lait restant mélanger les oeufs, la farine et la fécule de maïs
4. Quand le lait frémit ajouter la préparation
5. Laisser cuire en mélangeant régulièrement jusqu'à la texture voulu

# Crêpes

**Service :** 4 personnes

## Ingrédients

- 300 g de farines
- 3 oeufs
- 1/2 l de lait
- 1/2 l d'eau (c'est un peu trop)
- 1 pincée de sucre
- 2 cuillère d'huile

**Alternative sans lait**, plutot pour 1 personne, 3 crêpes

- 100g de farine
- 1 oeuf
- 15 cl d'eau
- un peu d'huile
- un peu de sucre

**Alternative sans verre doseur\***

- 2 verres de farine
- 3 œufs
- 3 verres de lait

## Préparation

1. Mélanger la farine et le sucre
2. Faire un puit pour ajouter les oeufs
3. Mélanger en ajoutant les liquides jusqu'à obtenir une texture homogène

## Astuces

On peut garder la pate au frigo et en refaire le lendemain

Desserts

# Dorayaki

**Service :** 5-6 personnes



## Ingrédients

- 1,25 tasses (350ml) farine
- 1 cac poudre à lever
- 2 oeufs
- 0,5 (140ml) cup sucre
- 1 cas de miel
- 0,75 (210ml) cup lait

- une certaine quantité d'[Anko](#)

# Préparation

1. Mélanger la farine et la poudre à lever.
2. Dans un autre récipient battre les oeufs, le sucre et le miel puis ajouter le lait.
3. Verser la préparation liquide sur les poudres et mélanger.
4. Cuire à la poêle à feux doux comme des pancakes, jusqu'à ce que ce soit doré voir marron clair, environ 2min d'un côté et 1 de l'autre.
5. Ajouter l'[Anko](#) entre deux de manière à faire un "sandwich".



# Gateau au chocolat

## Ingrédients

- 250 g de chocolat ( 1 plaquette et deux rangées)
- 150 g de beurre
- 250 g de sucre
- 125 g de farine
- 1 verre de lait
- 4 œufs

## Préparation

1. Faire fondre le chocolat dans un verre de lait
2. Faire fondre le beurre dans la casserole
3. Ajouter le sucre et éteindre le feu
4. Ajouter les jaunes d œufs
5. Battre les blancs en neige
6. Ajouter les blancs d'oeufs et la farine en alternant
7. Mettre dans un moule
8. Faire cuire 10 à 15 minutes

# Gateau de savoie

## Ingrédients

- 3 oeufs
- 90 g de farine
- 90 g de sucre
- 2 cuillère à soupe d'eau

## Préparation

1. Battre les blancs en neige
2. Mélanger les ingrédients
3. Faire cuire 40 minutes à four doux (180°C / 160°C ?)

# Gateau de semoule

## Ingrédients

- 50 g de semoule fine
- 7 carrés de chocolat
- 1/2 litre de lait
- 100 g de sucre

## Préparation

1. Faire fondre le chocolat dans le lait
2. Faire bouillir
3. Ajouter la semoule en remuant
4. Faire cuire 8 minutes

## Commentaire

- Faire cuire un poil plus longtemps
- Peut-être mettre un peu plus de semoule

# Mousse au chocolat

## Ingrédients

- 1 rangée de chocolat Nestlé dessert par personne
- 1 œufs par personne

## Préparation

1. Faire fondre le chocolat au bain maris
2. Pendant ce temps, séparer les jaunes et les blancs des oeufs
3. Battre les blancs en neige
4. Sortir le chocolat du feux
5. Mélanger le chocolat et les jaunes
6. Ajouter les blancs
7. Laisser prendre au frigo au moins 3 heures

Desserts

# Oeufs à la neige

**Service :** 5 personnes

## Ingrédients

- 6 Blanc d'œufs
- Du sucre

## Préparation

1. Bien battre les blancs en neige
2. Ajouter du sucre en continuant à battre les blancs
3. Faire bouillir de l'eau
4. Avec une grande cuillère, faire des boules et les mettre délicatement dans l'eau bouillante
5. Au bout d'à peu près 5 minutes, retourner les boules dans l'eau
6. Attendre 5 minutes puis les faire égoutter sur un linge

# Brioche à la pate douce

**Service :** 8 brioches

**Source :** <https://www.kurashiru.com/recipes/d1a97274-d0fb-4011-8007-a61fae2b7d41>

## Ingrédients

### Pâte :

- 200g farine T45 (farine faible)
- 50g farine T65 (farine forte)
- 20g de sucre
- 3g de levure instantaté
- 3g de sel
- 1/2 oeuf battu
- 120ml d'eau tiède

### Crème :

- 300g de patate douce
- 70g de beurre
- 70ml de crème liquide (30% matière grasse)
- 30g de sucre

## Préparation

1. Mettre tout les ingrédients de la pâte à brioche dans un saladier et mélanger les.
2. Pétrir jusqu'à ce que la boule de pâte soit lisse.
3. Faire lever 30min à 40°C pour que le pétrin double de volume.
4. Pendant ce temps, couper la patate douce en rondelle de 1cm, les mettre dans un récipient couvert de papier absorbant et d'un film plastique. Passer 5min au micro-onde à 600W.
5. Mixer la patate douce pour la réduire en purée avec un robot.
6. Ajouter le reste des ingrédients de la crème et mixer à nouveau.
7. Dégaser le pétrin et le diviser en 8 boules, laisser poser pendant 10min.

8. Étaler les boules de pétrin en un rectangle de 10cm de large. Ajouter la crème sur une moitié et replier. Découper 4 fentes sur la longueur sans découper les extrémités. Tordre 3 fois et enrouler sur soit même.
9. Faire lever 10min à 40°C puis 10min à température ambiante, pendant ce temps préchauffer le four à 180°C.
10. Cuire pendant 13min jusqu'à ce que ce soit doré.

# Pancakes

**Service :** 4 personnes

## Ingrédients

- 1.5 cups farine
- 1.25 cups lait
- 3,5 cuillères à café de poudre à pâte (ou 1 sachet de levure)
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 œuf
- 50 grammes beurre

## Préparation

1. Dans un saladier (ou une cafetière ) mélanger la farine, la levure, le sel et le sucre
2. Faire un puit et verser le lait, l'œuf et le beurre
3. Faire fondre du beurre dans une poêle et y former les pancakes
4. Cuire jusqu'à ce qu'il y ait des bulles qui se forment en surface puis retourner



# Tartelette à la patate douce

**Service :** 8 tartelettes

**Source :** <https://www.kurashiru.com/recipes/69456ca7-8d7e-4b4e-b10e-880e79572a2d>

## Ingrédients

### Tartes :

- 100g de beurre
- 50g de sucre
- 1/2 càc de sel
- 1 oeuf
- 1 càs de lait
- 150g de farine T45 (farine faible)

### Crème :

- 200g de patate douce
- 50g de beurre
- 50ml de crème liquide (30% matière grasse)
- 20g de sucre

## Préparation

1.

# Petits gateaux

**Service :** 6 unités

**Source :**

## Ingrédients

- 60 g de beurre
- 60 g de sucre
- 75 g farine
- pépites de chocolats ou raisins secs ou cacao en poudre
- 1 œuf

## Préparation

1. Faire fondre le beurre
2. Mélanger le sucre jusqu'à ce que ça blanchisse
3. Ajouter l'œuf puis la farine
4. Ajouter les pépites de chocolat
5. Mettre au four 15 minutes

# Sablés de Noël

## Ingrédients

- 1 oeufs
- 300 g de farine
- 200 g de beurre
- 150 g de sucre (100g ok)

## Préparation

1. Mélanger les ingrédients
2. Faire une boule avec les doigts
3. Mettre au frigo au moins 15 minutes
4. Étaler avec un rouleau pour avoir une épaisseur de 5mm
5. Faire des formes avec une tasse ou des emportes pièces
6. Faire cuire 10 minutes à 175° sur une plaque
7. Les retourner pour les faire cuire encore une minute

# Tarte tatin facile

**Service :** ... personnes

**Source :**

## Ingrédients

- 1 pate sablé
- Des pommes
- Du sucre
- Du beurre

## Préparation

1. Parsemer le plat de sucre et petit morceaux de beurre
2. Mettre dessus des demi ou quart de pomme épluchés - bien les tasser
3. saupoudrer de sucre
4. Mettre la pate dessus en recouvrant bien sur le coté - mais ne pas coller au plat
5. cuire 30 minutes
6. Démouler en renversant sur une assiette

Desserts

# Crumble

**Service :** ... personnes

## Ingrédients

- 250g farine
- 125g sucre
- 125g beurre

## Préparation

1.

# Crumble aux fruits

**Service :** 4-6 personnes

**Source :** [https://www.bbc.co.uk/food/recipes/applecrumble\\_2971](https://www.bbc.co.uk/food/recipes/applecrumble_2971)

## Ingrédients

### Crumble

- 300g farine
- 175g sucre brun
- 200g beurre ou margarine

### Intérieur

- plein de pommes en morceau (et/ou autres fruits, voire même des pépites de chocolat si on est fufou)
- 50g sucre brun
- un peu de farine
- un peu de cannelle

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Préparer le crumble en mélangeant du bout des doigts le beurre en morceau, la farine et le sucre.
3. Beurrer un grand moule, y mettre les fruits, les saupoudrer de farine, cannelle et sucre et mélanger le tout.
4. Saupoudrer le crumble par dessus.
5. Mettre au four pour 40-45 minutes.

# Muffins au poires, chocolat et miel

**Service :** ? muffins

**Source :** @Biloulette sur twitter

## Ingrédients

### Mélange 1

- 250g de farine
- 140g de chocolat (70g blanc - 70g lait)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de gros sel

### Mélange 2

- 150g de sucre
- 50g de miel
- 2 oeufs
- 100g de beurre fondu
- 1 càc extrait de vanille
- 1 càs de miel liquide
- 6 demi-poires au sirop

## Préparation

1. Préparer le mélange 1 (sec) dans un saladier ; bien homogénéiser.
2. Battre les oeufs avec le sucre dans un autre saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse un peu. Ajouter le beurre, la vanille et miel, et bien mélanger.
3. Écraser grossièrement les poires à la fourchette et les incorporer au mélange 2 avec 2 cuillères à soupe de leur sirop.
4. Verser le mélange liquide (2) dans le mélange sec (1) en remuant, il restera des grumeaux, ne pas essayer de les défaire.

5. Enfourner 20min à thermostat 6 (180°C).



# Croissants au beurre / Pains au chocolat

**Service :** 18 à 25 selon la taille

## Ingrédients

- 500 g de farine
- 20 g de levure fraîche de boulanger
- 80 g de sucre
- 5 g de sel
- 200 ml de lait
- 3 oeufs (2 pour la pâte + 1 pour la dorure)
- 200 g de beurre
- Barres de chocolat

## Préparation

1. Mélanger dans un plat la farine, le sucre et le sel
2. Couper le beurre en petits morceaux et le laisser à température ambiante pour le ramollir
3. Dissoudre la levure de boulanger dans le lait tiédi
4. Verser le lait sur la farine et casser deux oeufs sur l'ensemble
5. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène
6. Laisser reposer à température ambiante (tiède ou chaude) jusqu'à ce que la pâte double de volume
7. Malaxer la pâte quelques instants pour la faire retomber et la placer dans le réfrigérateur pendant au moins 30 minutes
8. Fariner le plan de travail et étaler la pâte
9. Déposer le beurre en une couche au centre de la pâte étalée
10. Rabattre les côtés de la pâte sur le beurre et bien la sceller
11. Allonger la pâte avec le rouleau afin d'obtenir un rectangle en évitant de laisser échapper le beurre
12. Plier la pâte en quatre : rabattre les extrémités jusqu'au centre puis replier la pâte. Faire pivoter la pâte de 45°

13. Répéter deux fois les opérations 11 et 12
14. Étaler la pâte de manière fine et uniforme (environ 40 sur 50 cm)
15. Découper des rectangles de 10 sur 20 cm environ (ou à votre convenance)
16. Pour des croissants : couper les rectangles obtenus dans la diagonale pour obtenir des triangles et rouler la pâte en finissant sur la pointe
17. Pour des pains au chocolat : placer une barre de chocolat à chaque extrémité courte du rectangle et enrouler chaque barre jusqu'au centre
18. Déposer vos pièces ainsi obtenues sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espaçant suffisamment et laisser reposer au moins une heure à température ambiante
19. Préchauffer le four à 210°C
20. Avec le jaune d'oeuf (ou l'oeuf entier si vous n'avez pas l'utilité du blanc), dorer avec un pinceau les croissants ou pains au chocolat, puis les mettre au four 10 à 15 mn
21. Régalez-vous !!!

# Gateau roulé de maman

**Service :** 1 belle buche

**Source :** maman

## Ingrédients

- 1 gros verre de sucre
- 3 gros ou 4 petits oeufs
- 1 gros verre de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

## Préparation

1. Mélanger sucre et jaunes jusqu'à blanchiment
2. battre les oeufs en neige
3. ajouter levure à la farine
4. Puis mélanger tout
5. Etaler sur une plaque et faire cuire 10mn à four chaud (piquer avec un couteau..)
6. Démouler sur un torchon humide
7. Mettre la garniture et rouler rapidement
8. Remettre de la garniture à nouveau dessus

## Garnitures possibles:

### Chocolat fondu avec du beurre

- 1 tablette de chocolat et demi
- un gros morceau de beurre
- un peu d'eau pour pas accrocher quand ça fond

# Confiture

## Préparation à la crème de marron (de grand-mère mamou)

- 1kg de crème de marron
- 50g de sucre glace
- 150g de beurre
- 125g de chocolat

il faut faire fondre le beurre et le chocolat. Ensuite mélanger avec la crème de marron (hors du feu). Puis ajouter le sucre glace à la fin.

Desserts

# Gateau à l'orange

**Service :** ... personnes

**Source :** maman

## Ingrédients

- 115g de beurre ramolli
- 115g de sucre
- 115g de farine
- 2 oeufs
- 1 sachet de levure
- 3 oranges

## Préparation

1. Mélanger beurre fondu, sucre, les oeufs entiers, la farine, la levure et 1 jus d'orange + 1 zeste d'orange
2. Cuire 20 minutes à chaleur tournante, 180/200 ° celsius

# Plats

# Bagels poire et roquefort

**Service :** 2 personnes

**Livre :** Recettes veggies pour débutant

**Page :** 80

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 30 min



## Ingrédients

- 2 pains ronds à bagel

- 1 poire
- 50 g de roquefort
- 2 poignées de mâche
- 1 avocat bien mûr
- 4 noix de Grenoble
- 2 cuil. à café de vinaigre de cidre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel

# Préparation

1. Préchauffez le four à 200° (th. 6-7).
2. Lavez soigneusement les feuilles de mâche et séchez-les. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et récupérez la chair. Mixez-la avec le vinaigre de cidre, le piment d'Espelette et une pincée de sel. Décoquillez les noix et hachez-les grossièrement. Lavez et coupez la poire en lamelles.
3. Coupez les pains en deux dans l'épaisseur et faites griller côté mie sur une plaque de cuisson placée à 10 cm du gril, juste le temps que le pain dore.
4. Tartinez l'intérieur des pains de purée d'avocat, garnissez de feuilles de mâche, de noix hachées, de roquefort et de lamelles de poire. Refermez le bagel et dégustez aussitôt.



# Blettes de maman

## Ingrédients

- Des blettes
- De la crème
- Du conté
- Huile ou beurre
- Assaisonnements

## Préparation

1. Séparer les feuilles du reste
2. Découper avec un bon couteau ou un ciseau les branches
3. Découper les feuilles en morceaux pour que ça rentre dans une casserole
4. Faire cuire une bonne dizaine de minutes dans de l'eau bouillante
5. Faire revenir à la poêle avec la crème, le fromage, l'huile, et les assaisonnements
6. Manger avec du riz

# Cake salé

**Service :** 4-5 personnes

## Ingrédients

### Pâte

- 15 cL de vin blanc
- 15 cL d'huile
- 4 oeufs
- 100 g de fromage râpé (emmental ou mozzarella par exemple)
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

### Garniture

- 150 g d'olives
- 200 g de jambon

### Garniture alternative

- 2 ou 3 courgettes (en fonction de la taille) cuites, coupées en dé
- 200 g de feta, en dé
- herbe de Provence et cumin

## Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Battre les oeufs avec l'huile et le vin.
3. Ajouter la farine, la levure et le sel et bien mélanger.
4. Ajouter le fromage râpé puis la garniture.

5. Mettre la pâte dans un moule à cake et cuire pendant 45 min.

Plats

# Crêpes salées

**Service :** 4 personnes

## Ingrédients

- 300 g de farines
- 1 oeuf
- 1/4 l de lait
- 1/2 l d'eau
- 1 pincée de sucre
- 1 cuillère d'huile

## Préparation

1. Mélanger la farine et le sucre
2. Faire un puit pour ajouter les oeufs
3. Mélanger en ajoutant les liquides jusqu'à obtenir une texture homogène

## Astuces

On peut garder la pate au frigo et en refaire le lendemain

# Croute aux morilles

**Service :** 5 personnes

## Ingrédients

- 1 boîte de morilles séchées
- Du beurre
- 1 échalotes
- 350 g de crème épaisse
- Croûtons de pains grillés

## Préparation

1. Faire tremper les morilles au moins 3h
2. Garder le jus après l'avoir finement passé
3. Faire revenir dans du beurre l'échalote et les morilles pendant 2 minutes
4. Assaisonner
5. Les faire étuver à feu doux en ajoutant régulièrement le jus
6. Ajouter la crème épaisse
7. (on peut ajouter des champignons de paris)
8. Servir avec les croûtons

## Astuces

- Accompagner avec du vin jaune de Chateau Chalons

# Curry japonais

**Service :** 2-4 personnes

## Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1.5 oignons
- 1-2 branches de célerie
- viande (optionnel) (boeuf ou poulet)
- bouillon
- [Roux pour curry japonais](#)
- 2-3 carrés de chocolat noir (optionnel)

## Préparation

1. Faire sauter la viande en morceau dans une sauteuse pendant quelques minutes
2. A part faire revenir l'oignon
3. Ajouter les pommes de terres, carottes, célerie couper en cube avec la viande, faire revenir
4. Ajouter l'oignon aux légumes / viande
5. Ajouter 250ml d'eau, faire cuire pendant 40-50min (moins si il n'y a pas de viande), rajouter de l'eau au besoin
6. Ajouter 750ml de bouillon
7. Ajouter le roux, laisser épaissir pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps
8. Ajouter le chocolat, laisser fondre en continuant de remuer

# Guacamole

## Ingrédients

- 1 avocat
- Du citron
- Du sel

## Préparation

1. Ecraser l'avocat
2. Ajouter du citron et du sel

# Jajangmyeon

**Service :** 5-6 personnes

**Source :** <https://mykoreankitchen.com/korean-black-bean-sauce-noodles-jajangmyeon>

## Ingrédients

- 600g - 1kg de nouilles (idéalement pour Jajangmyeon (un peu plus fin que des udon) mais d'autre peuvent faire l'affaire)
- 1 oignon
- 1 courgette (ou une et demi si elle est petite)
- 2 pomme de terre
- 7-10 champignons
- 1/4 de petit chou
- 400 à 600g de porc en dés

## Marinade

- 1 càs d'alcool de riz de cuisine ou de mirin
- quelques pincées de sel
- du poivre
- 1/4 de càc de poudre de gimbembre

## Sauce

- 6 càs de pâte de haricots noirs
- 6 càs d'huile
- 2 càs de sucre
- 4 càs d'alcool de riz de cuisine ou de mirin
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de bouillon (de poulet mais c'est okay de légume)
- épaississant (5 càs de fécule et 4 càs d'eau)



# Préparation

1. Rincer la viande à l'eau froide et la sécher, mélanger la marinade avec la viande dans un bol et mettre de côté.
2. Couper en dés l'oignon, les courgettes et les pomme de terres.
3. Couper en lamelle les champignons.
4. Couper le chou en morceau de taille moyenne.
5. Préchauffer un wok et une fois chaud ajouter l'huile puis la pâte de haricots noir, remuer constamment pendant 3 à 5 minutes en faisant attention à ne pas la brûler. Ajouter ensuite le sucre et continuer de remuer pendant encore 2 à 3 minutes.
6. Sortir la pâte du wok et la réserver, laisser l'huile dans le wok pour la suite.
7. Ajouter le porc en morceaux et laisser le cuire en remuant occasionnellement jusqu'à mi-cuisson.
8. Ajouter l'oignon, les courgettes et pommes de terre et laisser cuire pendant 5 minutes tout en remuant.
9. Ajouter le choux et les champignons et laisser cuire encore 2 à 3 minutes.
10. Ajouter la pâte de haricot noirs et la mélanger correctement avec la préparation.
11. Ajouter l'eau, le bouillon et le mirin puis laisser mijoter 5 à 7 minutes sur à feu moyen.
12. Ajouter l'épaississant dans la sauce et laisser épaissir.
13. Tout en préparant la sauce préparer les nouilles suivant les conseil de préparation puis les passer à l'eau froide.
14. Verser la sauce sur les nouilles au moment de servir !

# Lasagnes légumes du soleil

**Service :** 4 à 6 personnes

## Ingrédients

- 2 aubergines
- 1 grosse courgette
- 2 petits poivrons rouges
- 4 gousses d'ail
- 4 cas d'huile d'olive
- 3 cac d'herbes de Provence
- 200 ml de coulis de tomates
- 400 g de tomates concassées
- 2 bols de ricotta (de soja)
- 9 à 12 feuilles de lasagnes (d'épeautre)
- sel / poivre

## Pesto

- 2 bouquets de basilic
- 65 ml d'huile d'olive
- 2 poignées de noix de cajou
- sel

## Préparation

1. Couper les aubergines, la courgette et les poivrons en petits dés. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les légumes avec les herbes de Provence pendant 10 à 15 minutes pour qu'ils soient bien fondants.
2. Ajouter le coulis et les tomates concassées, assaisonner. Cuire encore 5 bonnes minutes.
3. Préparer le pesto : mixer les feuilles de basilic avec l'huile et les noix de cajou, saler.
4. Mélanger le pesto avec la ricotta.
5. Dans un plat, verser la moitié de la sauce au légumes. Couvrir de feuilles de lasagnes, puis verser la moitié de la ricotta au pesto. Alternier à nouveau lasagnes, sauces au

légumes, lasagnes et enfin ricotta au pesto.

6. Enfourner à 180°C (th. 6) pour 30 minutes.

# Lentilles corail aux tomates

## Ingrédients

- 150 g de lentille corail
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 Tomates
- Coriandre
- Curry

## Préparation

1. Faire revenir l'ail et l'oignon
2. Ajouter les lentilles, la tomates et les assortiments, et bien recouvrir d'eau
3. Couvrir et laisser cuire 15 minutes
4. 5 minutes avant la fin, mélanger pour éviter que ça accroche

Plats

# Pizza à l'artichaut et pesto de roquette

**Service :** 4 personnes

**Livre :** Recettes veggies pour débutant

**Page :** 114

**Préparation :** 30 min

**Repos :** 1h10



## Ingrédients

# Pour la pâte:

- 260 g de farine T65 + un peu pour le plan de travail
- 10 g de levure boulangère fraîche ou 1 sachet de levure sèche
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive + un peu pour la plaque
- 1 cuil. à café de sel

# Pour la garniture

- 300 g de coeurs d'artichaut à l'huile
- 200 g de feuilles de roquette
- 50 g de pignons de pin
- 1 grosse boule de mozzarella di bufala
- 20 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail epluchées
- 1 cuil à café de sel

# Préparation

1. Dans un bol diluez la levure avec 15cl d'eau tiède et l'huile d'olive.
2. Dans un grand saladier, mélangez la farine et 1 cuillerée à café de sel. Incorporez la levure diluée et pétrissez pendant 10 minutes afin d'obtenir une pâte lisse et souple
3. Recouvrez le saladier d'un torchon propre et laissez reposer 1 heure dans un endroit chaud. La pâte doit doubler de volume.
4. Pendant ce temps, préparez le pesto en plaçant dans le bol d'un robot mixeur les feuilles de roquette, les gousses d'ail, les pignons de pin et 1 cuillerée à café de sel. Mixez tout en versant l'huile d'olive.
5. Préchauffez le four à 220° (th.7-8).
6. Egouttez et coupez la mozzarella en tranches fines. Appuyez sur la pâte avec les poings afin de la dégazer. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Etalez le pesto de roquette et répartissez les artichauts et les morceaux de mozzarella dessus.
7. Enfournez sur une plaque de cuisson huilée et laissez cuire 20 minutes environ. La pâte doit être dorée et la mozzarella fondue. Servez immédiatement.



Plats

# Pizza aux légumes

**Service :** 2 personnes

**Livre :** Recettes veggies pour débutant

**Page :** 110

**Préparation :** 15 min



## Ingrédients

# Pour la pâte:

- 210 g de farine T65 + un peu pour le plan de travail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de sel

# Pour la garniture

- 4 cuil. à soupe de sauce tomate
- 1 tomate
- 1 petite courgette
- 1/2 poivron
- 1 cuil. à café d'herbes de Provence
- 6 olives noires
- 1 cuil. à soupe de de câpres
- 2 poignées de roquette
- 2 cuil. à café de gomasio

# Préparation

1. Mélangez la farine, 10 cl d'eau, l'huile et le sel dans un saladier, puis formez une boule avec la pâte obtenue. Farinez le plan de travail et déposez-y la boule de pâte. Étalez-la grossièrement au rouleau à pâtisserie, puis déposez-la sur une feuille de papier sulfurisé et étalez-la davantage.
2. Travaillez les bords de la pâte avec les doigts, pour bien arrondir la pizza. Répartissez la sauce tomate sur toute la surface de la pâte.
3. Lavez les légumes et découpez-les en lamelles de 2 mm d'épaisseur, à la mandoline si possible. Répartissez-les sur la sauce tomate.
4. Préchauffez le four à 200 oc (th. 6-7).
5. Saupoudrez la pizza d'herbes de Provence, disposez les olives et les câpres. Enfournez pour 15 minutes.
6. Garnissez la pizza de roquette, préalablement lavée, et de gomasio, puis servez aussitôt.



# Pomme de Terre au lait

**Service :** 2 personnes

**Source :** <https://www.cuisineaz.com/recettes/pommes-de-terre-au-lait-46946.aspx>

## Ingrédients

- 4 bonnes pommes de terre
- 2 oignons
- 1/2 l de lait
- De l'huile neutre

## Préparation

1. Faire revenir les oignons avec l'huile dans une poêle
2. Couper les pommes de terre en (demi) rondelles
3. Les faire cuire avec les oignons à feu moyen/doux en couvrant et en remuant de temps en temps
4. Assaisonner en sel et poivre
5. Versez le lait froid dans deux bols.
6. Y ajouter les pommes de terres et les oignons chaud
7. Servir immédiatement

# Potimarron farci au canard (de ma maman)

**Service :** 3 à 5 personnes

**Source :** Ma maman

## Ingrédients

- Une petite boîte de champignon
- Une cuisse de confit de canard (se trouve chez le boucher)
- Un paquet de tranche de gésiers confit (se trouve au supermarché)
- Des pignons de pin

## Préparation

1. Enlever un gros capuchon du potimaron, puis enlever les graines

**ASTUCE:** Faire cuire 5/10 minutes le potimarron au four avant, pour le ramollir

2. Faire fondre la graisse du confit de canard dans une grande casserole
3. Faire revenir les champignons, les tranches de gésiers confits, les pignons de pins, et le confit de canard émietté dans une poêle
4. Remplir le potimarron avec la garniture et remettre le capuchon
5. Mettre le potimarron au four un certains temps, jusqu'a ce que la chair soit cuite.

# Préparation semoule fine

**Service :** 1 personnes

**Source :** Essai-erreur dans la cuisine de Tjiho

## Ingrédients

- 1 verre pas tout à fait plein de semoule fine
- 1 verre d'eau
- Du beurre

## Préparation

1. Faire bouillir l'eau dans une bouilloir
2. Faire fondre un petit bout de beurre au fond d'une casserole, à feu doux
3. Ajouter la semoule fine dans la casserole
4. En allant chercher la bouilloire, prendre une fourchette
5. Verser l'eau sur la semoule
6. Remuer un bon peu avec la fourchette pour que la semoule ne colle pas
7. Mettre un petit morceau de beurre en continuant à remuer
8. Repeter l'étape 7 jusqu'à ce que la semoule n'ai plus l'air trop collante

Plats

# Quiche lorraine

**Service :** 2 personnes

**Source :**

## Ingrédients

- 1 double paquet de lardon (150g)
- 1 verre et demi de lait
- une grosse cuillère à soupe de crème
- 1 jaune d'oeuf
- 2 oeufs
- De la muscade (1 ou 2 cuillère a café)
- Du fromage rapé au fond de la quiche

## Préparation

1. Faire revenir les lardons et si possible les secher sur du papier
2. Melanger le flan (sans le fromage)
3. Au fond de la pate, mettre le fromage et les lardons
4. Rajouter le flan
5. Faire cuire bien 30 minutes

Plats

# Rillettes de saumon

**Service :** 6 personnes

## Ingrédients

- 600 g de saumon frais
- 300 g de saumon fumé
- 1/2 citron
- 3 cuillère à soupe de crème
- 60 g de beurre ramolli

## Préparation

1. Pocher le saumon frais dans un court bouillon puis l'écraser à la fourchette
2. Couper en petit morceau le saumon fumé
3. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger le tout

# Roux pour curry japonais

## Ingrédients

- 45g de beurre
- 30g de farine
- 1 càs de poudre de curry
- 1 càs de garam masala
- 1/4 de càc de piment de cayenne

## Préparation

1. Faire fondre le beurre dans une petite casserole
2. Y ajouter le reste des ingrédients
3. Laisser chauffer un peu jusqu'à ce que le roux change de couleur

# Salade de lentilles aux saumon (incomplet)

## Ingrédients

- lentilles
- pommes
- 1 oeuf
- saumon
- feuilles de salade
- ingrédients pour la sauce...

## Préparation

1. ???

# Salade de pois chiche poivron feta

## Ingrédients

- Pois chiches
- Oignons rouges
- Persil
- Câpres
- Raisins secs
- Poivrons
- Feta

## Préparation

- 1.



# Sauce à l'oseille

## Ingrédients

- 4 cl de Vermouth (ou Porto)
- 10 cl de vin blanc
- 80 g d'oseille
- 2 échalotes hachées
- 1/2 citron
- Boîte de fumet de poisson (3 cc dans un litre d'eau)
- 250 g de farine

## Préparation

1. Faire bouillir le vermouth, les échalotes, le jus de citron et le fumet de poisson 10 minutes
2. Ajouter la crème
3. Ajouter l'oseille
4. Cuire 1 ou 2 minutes
5. Saler et Poivrer

# Saucisson brioché

**Service :** 6 personnes

## Ingrédients

- 1 saucisse de Morteau ou équivalent
- 3 œufs
- du sel
- 1 pincée de sucre
- 1 paquet de levure alsacienne (chimique)
- 20 cl de crème
- 250 g de farine

## Préparation

1. Faire cuire la saucisse - 10 mins à la cocotte minute
2. Battre légèrement les œufs, le sel, le sucre, la levure et la crème
3. Ajouter la farine
4. Mettre la pate dans un moule à cake
5. Enfoncer la saucisse dans la pate
6. Laisser monter 20 minutes à température ambiante
7. Cuire 35 minutes à 200°C

# Spätzle

**Service** : 4 personnes (comme accompagnement ; doubler les quantités s'il s'agit du plat seul)

**Source** : une coupure de magazine de ma grand-mère (traduction approximative)

## Ingrédients

- 250 g de farine T45
- 3 œufs
- 60 mL d'eau
- du sel

## Préparation

1. Mettre de l'eau à chauffer dans une grande casserole.
2. Mélanger la farine et 5 g de sel dans un saladier. Ajouter les œufs et les 60 mL d'eau et mélanger au fouet jusqu'à ce que la pâte devienne ferme.
3. Raper/presser/couper (selon votre ustensile prévu pour) les spätzles dans l'eau bouillante salée. Les sortir de l'eau dès qu'ils remontent à la surface, au moyen d'une écumoire. Répéter le processus jusqu'à ce que toute la pâte a été utilisée.

Travaillez la pâte rapidement. Si elle repose trop longtemps, la farine gonfle et elle devient trop ferme.

Les faire bien avant le repas permet de les faire dorer à la poêle avec du beurre ou de l'huile, juste avant de servir.

Plats

# Tian simple aux aubergines

**Service :** 1-2 personnes

## Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 tomate
- 1 oignon

## Préparation

1. Couper l'oignon, l'aubergine en tranche et la tomate
2. Mettre dans un plat 1 couche d'oignon, 1 d'aubergine, et 1 de tomate
3. Ajouter de l'huile d'olive
4. Assaisonnez
5. Faire cuire au moins 30 minutes au four

Plats

# Vinaigrette

**Service :** ... personnes

**Source :**

## Ingrédients

- 1/2 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème
- sel
- poivre

## Préparation

1. Mélanger les ingrédients

## Astuces

Si trop épais ajouter un tout petit peu de lait

# Haricots tomate

**Service :** 2 personnes

**Source :** <https://www.cuisineculinaire.com/haricots-verts-sauce-tomate-recette-libanaise/>

## Ingrédients

- 200/300 g de haricots frais
- 4/5 tomates moyennes
- 4 échalotes
- Des épices: muscade, poivre, gingembre, piment...

## Préparation

1. Faire revenir les échalotes dans de l'huile d'olive
2. Ajouter les tomates et les haricots
3. Recouvrir d'eau, ajouter un cube de bouillon, et les épices
4. Faire chauffer 15 minutes avec un couvercle
5. Retirer le couvercle et laisser bouillir l'eau pendant bien 40 minutes

# Escalope de seitan

**Service :** 4 morceaux

## Ingrédients

1 cup = 250mL

- 1 cup de farine de gluten
- 1/2 cup de farine de poids chiche
- 1/2 cup de flocon de levure maltée
- 1 càs de sauce de soja
- 2 càs de marinade teriyaki
- 3/4 cup de bouillon de légumes
- quelques branches de thym et feuilles de laurier

Assaisonnement (au goût de chacun)

- gingembre en poudre
- ail en poudre
- paprika moulu
- graines de coriandre moulu
- herbes de Provence
- cumin moulu
- piment en poudre
- poivre moulu

## Préparation

1. Mélanger les poudres et assaisonnement.
2. Mélanger le bouillon et les sauces et verser sur les poudres.
3. Mélanger la pate avec une cuillère puis à la main jusqu'à avoir une boule homogène et que toutes les poudres est été incorporés.
4. Diviser la pate en 4 et former des escalopes de 5 à 7 mm d'épaisseur en aplatissant / étirant la pate.
5. Faire chauffer une casserole d'eau avec le thym et le laurier.

6. Quand ça bout mettre les escalopes de seitan dans l'eau et laisser bouillir pendant 20-25 minutes.
7. Sortir les escalopes de l'eau.

À partir de là, les escalopes peuvent être mangées telles quelles en les cuisant 6-8 minutes à la poêle ou en les panant (un liant vegan peut être fait à partir de farine de pois chiche et d'eau).



# Velouté de courgettes

**Service :** 4 personnes

## Ingrédients

- 2 belles courgettes ou 3 petites
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 150mL de crème de soja liquide
- 8-10 branches de brocoli
- épices : coriandre moulue, cumin, flocon de piment, curry
- sel / poivre

## Préparation

1. Faire chauffer deux casseroles d'eau.
2. Couper les courgettes et la pomme de terre en morceau.
3. Ajouter les branches de brocoli dans une casseroles et la pomme de terre avec les courgettes dans l'autre. (Ça peut se faire avec une mais le brocoli cuira certainement plus vite, prévoir ça dans la cuisson.)
4. Pendant que les légumes cuisent faire revenir l'oignon.
5. Quand le brocoli est craquant le retirer du feu et jeter l'eau.
6. Quand la pomme de terre et les courgettes sont bien cuites les retirer du feu et **garder l'eau**.
7. Rassembler les légumes dans un récipient (une casserole, un saladier...) et mixer le tout. Ajouter de l'eau petit à petit pour obtenir une consistance un peu épaisse.
8. Assaisonner et ajouter la crème de soja, c'est prêt!

Note: si par mégarde il y a trop d'eau et que le velouté est trop liquide, mixer une tranche de pain de mie (ou plusieurs si c'est vraiment trop liquide) pour faire réépaissir.

# Falafel

**Service :** 6 personnes

**Source :** [https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2023/07/18/le-falafel-reste-a-la-mode-il-est-vegan-et-sans-gluten\\_6182395\\_3451060.html](https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2023/07/18/le-falafel-reste-a-la-mode-il-est-vegan-et-sans-gluten_6182395_3451060.html)

## Ingrédients

- 500 g de pois chiches secs
- 15 g de persil frais
- 15 g de coriandre fraîche
- 5 g de sel
- 10 g de coriandre moulue
- 2 g de cumin moulu
- 2,5 g de bicarbonate de soude
- 10 g d'ail frais

## Préparation

1. Laver le persil et la coriandre. Egoutter les pois chiches après les avoir fait tremper pendant au moins 12 heures, puis les rincer.
2. Hacher l'ensemble ainsi que l'ail avec un hachoir manuel. Ajouter coriandre moulue, cumin moulu et bicarbonate de soude. Bien mélanger le tout.
3. Laisser reposer la pâte 15 minutes, en couvrant le récipient. La pâte est prête.
4. Faire chauffer de l'huile de tournesol à 170 degrés. Façonner des boules de la taille d'un gros abricot avec une cuillère à soupe ou avec un moule spécial falafel.
5. Mettre les boules dans l'huile chaude. Laisser cuire 4 minutes ou jusqu'à ce que les falafels flottent.
6. Sortir les falafels et les égoutter. Servir minute.

# Focaccia de Ben

**Source :** Ben

## Ingrédients

- 750g de farine (T65 ok)
- 30g de levure fraîche ou 15g de levure sèche
- 15g sel
- 480g eau
- 75ml huile

## Préparation

1. Mélanger tout les ingrédients dans un bol.
2. Pétrir énergétiquement pendant 10min.
3. Laisser lever 1h ou jusque ça ait doublé de volume.
4. Dégazer et étaler dans un grand plat rectangulaire.
5. Laisser lever 45min.
6. Faire des petits enfoncements dans la pate en appuyant un peu partout avec les doigts.
7. Verser un filet d'huile par dessus et optionnellement une garniture (sel, herbes, oignons...).
8. Enfourner à 200°C pendant 30-40min, jusque ce soit doré et que le dessous soit cuit.

### Source

Photo d'un post-it contenant la recette ci-dessus

# Saucisse vegan

**Service :** 8 saucisses

**Source :** <https://francevegetalienne.fr/blog/2017/2/10/knack-seitan-saucisse-vgtarienne-vegan>

## Ingrédients

- 200g farine de gluten
- 70g farine de pois chiche
- 1 càs bombée de levure maltée
- 2 càc de cumin en poudre
- épices selon les goûts (paprika fumé, piment, gingembre, poivre, ail en poudre ou écraser, coriandre moulu, cumin...)
- 24cl de bouillon de légume
- 2 càs de sauce teriyaki
- 1 càs de sauce de soja

## Préparation

1. Mélanger toutes les poudres.
2. Ajouter le bouillon chaud et pétrir pendant quelques (5?) minutes
3. Partager en 8 morceaux et rouler les en boudins de 12-15cm de long
4. Papilloter les boudins dans du papier cuisson et ficeler à chaque bout
5. Pocher les saucisses dans une casserole pendant 15-20min. On peut rajouter du bouillon, de la sauce teriyaki et/ou des herbes dans l'eau de pochage pour donner du goût.
6. Sortir les saucisses. Elles sont maintenant pré-cuites.

Avant de les manger, les faire poêler pendant quelques minute ou bien les pocher pendant 10-15min.

**Note:** On peut remplacer une partie du bouillon par un poivron rôti mixé et rajouter de l'harissa et/ou de la pate de piment pour un effet merguez.

# Gua bao

**Service :** 4 portions

**Source :** Éline Bonnin (Patate et Cornichon) [https://www.instagram.com/p/Cz\\_RgHXOtte/](https://www.instagram.com/p/Cz_RgHXOtte/)

## Ingrédients

- 1  $\frac{2}{3}$  tasses (250 g) de farine
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 mL) d'eau
- 1 c. à café de levure deshydratée
- 1 c. à café de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe d'huile neutre

## Préparation

1. Dans l'eau tiède, délaie la levure pour la réhydrater. Ajoute le sucre. Laisse reposer environ 10 minutes.
2. Mélange la farine et le sel puis verse l'eau tiède. Mélange à la pâte pour former une boule de pâte. Pétris quelques minutes puis laisse la pâte reposer sous un linge humide pendant une heure.
3. Dégaze la pâte à gua boa et divise-la en 4 petites boules. Étale-les pour faire 4 ronds de pâte d'un demi centimètre d'épaisseur environ. Avec un pinceau, huile une face de chaque rond de pâte. Place un morceau de papier cuisson sur le côté huilé et replis les bao sur eux-même.
4. Laisse reposer encore 20 minutes.
5. Pendant ce temps, fais chauffer une casserole d'eau.
6. Place les gua bao dans ton panier vapeur et dispose le panier sur la casserole d'eau pour 14 minutes de cuisson.

Plats

# Salade de pois chiches

**Source:** maman

## Ingrédients

- Pois chiches
- Oignon rouge
- Persil
- Capres
- Raisins secs
- Poivrons
- Pousse d'épinard
- Féta

# Bouillon pour ramen (kombu shiitake)

**Service :** 3 personnes (environ un litre)

**Source :**

- <https://nutritionrefined.com/kombu-shiitake-dashi/>
- <http://www.nichijou.net/blog/shio-ramen>
- <https://japan.recipetineats.com/home-made-ramen-soup-recipe/>

## Ingrédients

- 30g de kombu
- 50g de shiitake
- 125 ml sake
- un oignon
- une carotte grossièrement coupée
- la partie verte de 3 petits oignons frais
- 3cm cube de gingembre, couper en 4
- 2 gousses d'ail

## Préparation

1. Faire tremper une nuit séparément le kombu et les shiitake dans un litre d'eau chacun.
2. Couper l'oignon en tranche, l'ail en morceau grossier, et les feuilles d'oignons frais en morceau d'une dizaine de centimètre, réserver.
3. Faire chauffer 2L d'eau, le kombu et les shiitake ainsi que l'eau de trempage à feu doux. Laisser 5-10 minutes sur le feu à une température proche du frémissement.
4. Enlever le kombu et rajouter dans la casserole tous les autres ingrédients sauf le sake.
5. Couvrir tout en laissant une légère ouverture et faire mijoter à feu doux pendant deux heures.
6. Ajouter le sake puis laisser encore mijoter dix minutes avant de retirer du feu.
7. Passer le bouillon pour en enlever les légumes.

# Notes

- Ce bouillon peut être utilisé combiné avec une base de ramen (tare) et optionnellement de l'huile à l'ail. Il faut compter environ 300mL pour un bol de ramen.
- Les légumes qui ont servis à faire le bouillon peuvent être poêlés avec de l'huile d'olive, de l'ail, du sake, de la sauce de soja et de la crème liquide pour donner une sauce pour les pâtes.



# Houmous (normal)

**Service :** 517,5 g - 500 mL

**Source :** Gurimarukin

## Ingrédients

- 200 g de pois chiches (secs)
- 1 c.s. d'huile de sésame toasté
- 5 c.s. d'huile d'olive
- 6 c.s. d'eau de cuisson des pois chiches
- 6 gousses d'ail (grosses)
- 1 c.c. bombée de cumin
- 4 dattes

## Préparation

1. [Cuire les pois chiches](#) ; garder l'eau de cuisson.
2. Mixer tous les ingrédients.

## Astuce

Il vaut mieux faire plusieurs petits pots (bien remplis) qu'un grand. En effet, plus il y a d'air en contact, plus le houmous tourne rapidement. Fermés (et remplis à ras), les petits pots se garderont bien.

# Idées salades

## Idée 1

- pâtes (penne semi-complètes)
- pesto
- Comté (en cubes)
- oignons nouveaux crus (juste c'qui faut)
- shitakees (cuits)
- tomates séchées
- graines de sésame
- herbes de Provence
- curcuma (en quantité suffisante)
- ail (évidemment)
- (protéines de soja)
- (feuilles d'épinards crus)

## Idée 2

- riz (semi-complète)
- lentilles (noires, pourquoi pas corail)
- carottes (cruées, en morceaux plutôt que râpées, mais pourquoi pas)
- oignons nouveaux crus (juste c'qui faut)
- courgettes (cuites mais pas trop)
- œufs durs
- ail (évidemment)

*Pour la prochaine fois : ça manquait de quelque chose, mais en tout cas, pas du vinaigre (c'était pas une bonne idée)*

# Miso tare (base pour miso ramen)

**Service :** 3 personnes (environ 5 c.s.)

**Source :** <https://japan.recipetineats.com/home-made-miso-ramen/>

## Ingrédients

- 1 c.s. sake
- 1 c.s. sauce de soja
- 120g de miso (la recette recommande marron, j'ai utilisé du blanc, ça allait aussi)
- 1/2 c.s. de sucre
- 1/2 c.s. de graines de sésame blanc moulues
- 1 c.c. d'ail haché
- 1/2 c.c. de gingembre rapé

## Préparation

1. Dans une petite casserole faire chauffer tout les ingrédients.
2. Quand des petites bulles commencent à apparaître, retirer du feu.
3. Optionnellement laisser reposer une nuit au réfrigérateur.

## Utilisation

Mettre 1.5 c.s. dans un bol et diluer avec un bouillon.

# Pain à l'aïl

**Service :**

**Source :** maman de Gurimarukin

## Ingrédients

- 250g de beurre salé
- 6 branches de persil
- 4 grosses gousses d'aïl
- 4 baguettes

## Préparation

1. TOUT DOUX

# Lahmacun

**Service :** 2 lahmacun

**Source :** Lilith

## Ingrédients

- 100g (ou un verre d'eau ) de farine
- Un quart de verre d'eau (~60 ml) d'eau
- 1/2 cuillère à café de levure
- 1/2 cuillère à café de sel
- Une pincée de sucre
- 1/2 oignon de taille moyenne
- 6-7 branches de persil frais
- 1 gousse d'ail
- 2.5 cuillères à soupe de purée de tomate
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de yaourt nature
- 1 cuillère à café de piment extra fort (mélange de isot (piment de Urfa) et piment régulier)
- 55 grammes de boeuf finement haché
- 20 grammes de sucuk

## Préparation

Préchauffer le four à 250 degrés Celsius.

Mettre la farine dans un bol, faire un petit creux au milieu et ajouter l'eau tiède, la levure, et le sucre.

Mettre le sel sur la farine avant de mélanger l'eau etc. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte (environ 1,5 minutes).

Diviser la pâte en deux boules, couvrir d'un torchon humide. Laisser reposer pendant qu'on prépare le garniture.

Mélanger 2 cuillères à soupe d'eau tiède avec le piment et laisser reposer à côté.

Hacher finement les oignons ns et le sucuk, une gousse d'ail et le persil et bien les mélanger.

Rajoute purée de tomate, 1/4 cac de sel et de poivre et le yaourt et bien mélanger. Rajouter la viande haché et le mélange de piment et bien mélanger. Laisser reposer jusqu'à ce qu'il laisse un peu de jus.

Bien fariner le plan de travail. Étaler finement les boules de pâte en forme d'ovale (regarder video si pas assez clair). Mettre la moitié de la garniture sur la partie haute de la pâte. Étaler avec les doigts en allant vers l'autre bout de la pâte.

Laisser cuire sur la sole (le fond) du four en manque d'une pierre de four. Cuisson environ 4 min, jusqu'à ce que le bas devienne brun.

Le video a des sous-titres en anglais si jamais <https://youtu.be/SHTrWXsNzG0>

# Modèle recette

**Service :** ... personnes

**Source :**

## Ingrédients

- 

## Préparation

- 1.

# Tips



# Peser sans balance

## Peser sans balance Chauffer sans thermomètre

*On ne dispose pas toujours d'une balance, ou bien les poids sont donnés en cuillerées.*

*Pour s'y retrouver, voici quelques repères de contenance et de poids :*

### Les liquides

1 grand verre à eau . . . . .	contient 2 dl
1 verre à moutarde moyen . . . . .	contient 1,5 dl
1 cuillère à soupe . . . . .	contient 1 cl
1 cuillère à café rase . . . . .	contient 0,5 cl

### Les solides

1 tasse à thé . . . . .	contient 100 g de farine
1 cuillère à soupe . . . . .	contient 10 g de farine ou 15 g de sucre
1 cuillère à café . . . . .	contient 3 g de farine ou 5 g de sucre
1 morceau de sucre . . . . .	contient 5 g de sucre

*A quoi correspond la notion de chaleur d'un four ?*

Four tiède . . . . .	thermostat 1	50°
Four très doux . . . . .	thermostat 2	50° à 110°
Four doux . . . . .	thermostat 3 à 5	110° à 170°
Four chaud ou moyen . . . . .	thermostat 5 à 7	170° à 230°
Four très chaud . . . . .	thermostat 7 à 9	230° à 280°
Four brûlant . . . . .	thermostat 10	300°

# Sauce

Sauce

# Sauce à l'oseille

**Service :** ... personnes

**Source :**

## Ingrédients

- 40 cl crème
- 4 cl de vin de vermouth (ou du porto)
- 10 cl de vin blanc
- 80 g oseille fraîche
- 2 échalottes hachées
- 1 demi citron
- 3 cuillère à café de fumet de poisson dans 1 dl d'eau

## Préparation

1. Faire bouillir les échalottes, le jus de citron, le fumet de poisson et le vermouth
2. Ajouter la crème
3. Puis l'oseille
4. Saler, poivrer

Sauce

# Tapenade

**Service :** ... personnes

**Source :**

## Ingrédients

- 200g d'olives
- 5 filets d'anchois à déssaler 30 minutes
- 100g d'oignons blancs
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillère d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Herbe de provence