

*Plats uniques* regorge de plats pour toute la famille, dont la cuisson lente laisse flotter un arôme délectable !

Nous vous offrons des recettes de repas complets qui vous permettront enfin de pouvoir profiter de la compagnie de vos convives ou de votre famille, puisqu'elles peuvent être préparées à l'avance.

*Plats uniques* pour le plaisir de cuisiner, pour le plaisir de savourer !

KÖNEMANN

Anne Wilson

# PLATS uniques

ISBN 3-89508-309-7



9 783895 083099

## Précisions utiles

Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

### Quantités indiqués

Tasse/Bol	=	250 ml
Cuil. à soupe	=	20 ml
Cuil. à café	=	5 ml

Copyright © Murdoch Books 1993

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

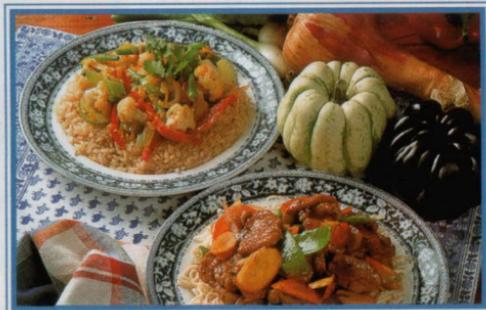
Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney, NSW 2060, Australie

Titre original : Favourite Casseroles & One-Pots

© 1997 pour l'édition française  
KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH  
Bonner Str. 126  
D-50968 Köln

Traduction : Ricardo Larrivé, Brigitte Coutu  
Adaptation française : Roxanne Camporeale, Köln  
Réalisation et PAO : Atelier Brigitte ARNAUD, Paris  
Maquette : Claudine Frugier, Paris  
Flashage : Eurographic, Paris  
Chef de Fabrication : Detlev Schaper  
Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co., Ltd.  
Imprimé à Hong Kong  
ISBN 3-89508-309-7

# PLATS Uniques



KÖNEMANN

## En cocotte et au four

**P**our beaucoup d'entre nous, un bon osso bucco ou un poulet à la crème représentent le repas suprême. Les plats mijotés cuisent presque tout seuls et nous permettent de profiter de nos invités... De plus, les recettes de ce chapitre peuvent se servir en toute saison. L'été, il suffit de remplacer les légumes chauds par une salade croquante et rafraîchissante.

### Poulet aux abricots

*Préparation :*  
10 minutes

*Temps de cuisson :*  
1 heure  
Pour 4 personnes



750 g de blancs de poulet

90 g de farine

1 cuil. à soupe d'huile,  
Sel et poivre

2 cuil. à café de  
moutarde

1 oignon, émincé

125 ml de vin-blanc sec

425 ml de nectar  
d'abricots

425 g d'abricots en  
conserves, égouttés

2 cuil. à café de farine  
de maïs mélangée à

1 cuil. à café d'eau

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Fariner le poulet. Saler et poivrer.

Dans une cocotte de 2 l, chauffer l'huile.

Dorer le poulet de toutes parts. Le retirer.

**2** Ajouter l'oignon, pour qu'il soit fondu.

Remettre le poulet dans la cocotte.

**3** Mélanger la moutarde, le vin et le nectar d'abricots. Verser sur le poulet. Couvrir et cuire au four 40 minutes.

**4** Incorporer le mélange de farine en remuant. Ajouter les abricots. Cuire sans couvrir au moins 10 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Servir avec des pâtes ou des légumes frais (carottes, haricots verts, courgettes) cuits à la vapeur.



*Poulet aux abricots (en haut),  
poulet farci à l'estragon (en bas) recette page 4.*

## Poulet farci à l'estragon

*Préparation :*  
10 minutes  
*Temps de cuisson :*  
75 minutes  
*Pour 4 personnes*



*1 poulet de 1,5 kg  
120 g de chapelure de pain frais  
1 œuf, légèrement battu  
2 gousses d'ail, hachées  
1 zeste de citron, râpé finement  
1 cuil. à café d'estragon frais haché  
Sel et poivre  
1/2 l de vin blanc sec ou de champagne  
1/4 de l de bouillon de poule  
4 grains de poivre  
1 feuille de laurier*

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Nettoyer l'intérieur du poulet et l'assécher. Replier les ailes sous le poulet. Mélanger la chapelure, l'œuf, l'ail, le zeste de citron et l'estragon. Saler et poivrer. Farcir le poulet aux deux tiers. Ficeler les pattes.
- 2 Déposer le poulet, la poitrine vers le haut, dans une cocotte d'une contenance de 2 l. Ajouter le vin, le bouillon, le poivre, le laurier. Saler.
- 3 Cuire au four sans

couvrir 75 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit doré et cuit.  
4 Découper le poulet et déposer les morceaux dans un plat. Tamiser le bouillon et servir avec le poulet.  
Accompagner de farce, de pommes de terre sautées et de carottes.

## Poulet à la crème

*Préparation :*  
5 minutes  
*Temps de cuisson :*  
1 heure  
*Pour 4 personnes*



*8 cuisses de poulet, sans la peau  
1 cuil. à soupe d'huile  
4 tranches de bacon  
2 cuil. à café de soupe à l'oignon, en sachet  
250 ml de crème allégée  
375 ml d'eau  
1 poivron rouge, épépiné, coupé  
2 cuil. à soupe de persil, haché  
Sel et poivre*

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Dans une cocotte de 1,5 l, faire chauffer l'huile. Cuire le poulet avec le bacon à feu vif, jusqu'à ce que le poulet soit doré.
- 2 Mélanger ensemble la soupe à l'oignon, la

crème et l'eau.  
Verser sur le poulet.  
Saler et poivrer.  
3 Couvrir et cuire au four 45 minutes.  
Incorporer le poivron et le persil. Couvrir et poursuivre la cuisson 5 minutes. Servir avec des pâtes ou du riz.

## Porc au cumin

*Préparation :*  
10 minutes  
*Temps de cuisson :*  
2 heures  
*Pour 4 à 6 personnes*



*1 kg de porc, échine ou filet, coupé en cubes  
90 g de farine  
1 cuil. à soupe d'huile  
500 ml de bouillon de poule  
1 cuil. à café de cumin  
20 ml de sauce soja  
20 ml de sauce aux huîtres  
2 patates douces, pelées, coupées en cubes  
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée  
Sel et poivre*

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Fariner les cubes de porc. Saler et poivrer. Dans une cocotte de 2 l, chauffer l'huile. Y dorer le porc à feu vif, quelques cubes à la fois.



*Poulet à la crème (en haut), porc au cumin (en bas).*

- 2 Mélanger le bouillon, le cumin, la sauce soja et la sauce aux huîtres. Verser sur le porc. Saler et poivrer.
- 3 Couvrir et cuire au four 1 heure 45. Ajouter les patates douces et

poursuivre la cuisson 15 minutes.  
Sapoudrer de coriandre.  
Servir avec du riz, des brocolis ou des poivrons rouges.

### CONSEIL

En faisant revenir la viande, ne la tassez pas et retournez souvent chaque morceau. Dès qu'elle est dorée, retirez-la.



## Porc à l'orange

*Préparation :*

6 minutes

*Temps de cuisson :*

1 heure 45 minutes

*Pour 4 personnes*



40 ml d'huile

4 grosses côtes de porc

de 175 g chacune

Sel et poivre

2 cuil. à café de

gingembre frais, râpé

250 ml de jus d'orange

1 cuil. à soupe de zeste

d'orange, râpé

1 cuil. à soupe de miel

3 cuil. à café de farine,

mélangée à 1 cuil. à

café d'eau

2 cuil. à café de

ciboulette, hachée

**1** Préchauffer le four à

180 °C. Dans une

cocotte de 1,5 l, chauffer

l'huile. Dorer le porc à

feu vif des deux côtés 2

minutes. Saler et poivrer.

Égoutter sur du papier

absorbant.

**2** Mélanger le

gingembre, le jus et

zeste d'orange et le miel.

Verser sur le porc.

Couvrir et cuire au four

1 heure 30, jusqu'à ce

que le porc soit tendre.

**3** Incorporer la farine

en remuant. Poursuivre

la cuisson 5 minutes.

Garnir de ciboulette.

Servir avec des patates  
douce, des pommes de  
terre ou des pois  
gourmands.



## Gratin saucisses et pommes de terre

*Préparation :*

10 minutes

*Temps de cuisson :*

1 heure

*Pour 4 personnes*



8 grosses saucisses,

coupées en rondelles

4 pommes de terre,

épluchées et coupées en

rondelles

Sel et poivre

1 boîte de 425 g de

crème de champignons

375 ml d'eau

1 pincée de piment en

poivre

*Garniture croustillante*

2 bols de chapelure de

pain frais

1 bol de fromage râpé  
30 g de beurre

**1** Préchauffer le four à  
180 °C. Piquer les  
saucisses avec une  
fourchette et les cuire à  
l'eau bouillante 5  
minutes.

**2** Graisser le fond d'une  
cocotte de 2,5 l ou d'un  
grand plat à four, en  
tapissant les tranches de  
pommes de terre. Saler  
et poivrer. Y déposer les  
saucisses.

**3** Mélanger la crème de  
champignons et l'eau.  
Verser sur les saucisses.  
Couvrir et cuire au four  
45 minutes.

**4** Garniture - Mélanger  
la chapelure, le beurre et  
le râpé ; en saupoudrer  
les saucisses. Cuire sans  
couvrir 10 minutes,  
jusqu'à ce que le plat  
soit coloré et croustillant.  
Servir avec des légumes  
de saison.

### CONSEIL

Pour ces viandes en  
cocotte ou au four,  
choisissez plutôt ces  
morceaux.

*Porc :* échine, filet,  
côtes.

*Veau :* épaule, tendron,  
poitrine.

*Bœuf :* collier, paleron,  
aloyau.

*Mouton :* collier,  
poitrine, épaule.

*Gratin saucisses et pommes de terre (en haut),  
porc à l'orange (en bas).*



Casseroles d'agneau à l'italienne

## Casseroles d'agneau à l'italienne

*Préparation :*  
25 minutes  
*Temps de cuisson :*  
1 heure  
*Pour 6 personnes*



1,5 kg d'agneau, désossé, dégraissé, coupé en cubes de 4 cm  
60 g de farine  
20 ml d'huile d'olive  
30 g de beurre  
4 branches de céleri, coupées  
2 oignons, coupés

2 carottes, coupées  
2 gousses d'ail, hachées  
440 g de pulpe de tomates  
2 cuil. à soupe de concentré de tomate  
250 ml de vin blanc sec  
250 ml de bouillon de poule  
1 pincée d'origan  
1 pincée de thym  
1 pincée de romarin  
Sel et poivre

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Fariner les cubes d'agneau, les secouer pour enlever l'excès de farine. Dans une cocotte de 1,5 l, chauffer l'huile et le beurre. Saisir

l'agneau rapidement, quelques cubes à la fois, à feu vif pour tout dorer. Saler et poivrer. Retirer l'agneau de la cocotte.

**2** Faire revenir le céleri, les oignons, les carottes et l'ail dans la cocotte. Ajouter les tomates et le concentré.

Verser le vin, le bouillon de poule et les herbes. Saler, poivrer et mélanger. Porter à ébullition, en grattant le fond de la cocotte ; y remettre l'agneau.

**3** Couvrir et cuire au four 1 heure. On peut servir l'agneau avec des croûtons et une salade.



Osso bucco

## Osso bucco

*Préparation :*  
10 minutes  
*Temps de cuisson :*  
1 heure 30  
*Pour 4 à 6 personnes*



8 tranches de jarret de veau  
60 g de farine  
80 ml d'huile d'olive  
1 oignon, émincé  
1 carotte, coupée en rondelles  
1 gousse d'ail, pilée  
250 ml de bouillon de volaille  
125 ml de vin blanc

500 g de tomates  
*Gremolata*  
2 cuil. à soupe de persil, haché  
1 zeste de citron, râpé  
1 gousse d'ail, pilée

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Fariner la viande.  
**2** Faire chauffer l'huile. Y dorer le veau à feu vif des deux côtés.

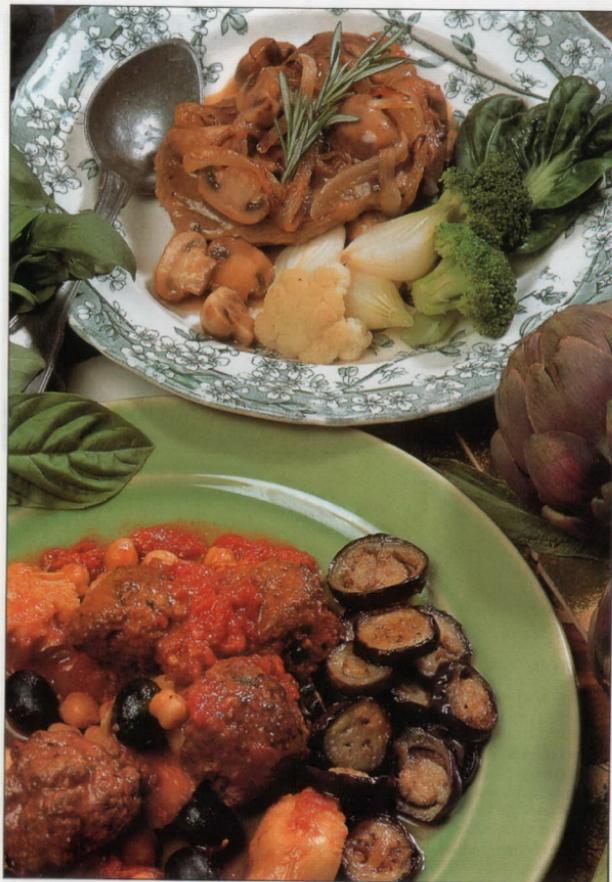
**3** Ajouter l'oignon, la carotte, l'ail, le bouillon, le vin et les tomates écrasées. Saler et poivrer. Couvrir et cuire au four 1 heure 30.

**4** Pour servir, saupoudrer chaque portion de gremolata, en mélangeant le persil, le zeste de citron et l'ail.

### CONSEIL

Pour des raisons de diététique et de meilleure saveur, dégraissez vos ragoûts, par exemple une nuit...

Si la sauce est trop épaisse, versez un peu de bouillon ou d'eau pour la réchauffer.



## Côtes d'agneau aux champignons

*Préparation :*

5 minutes

*Temps de cuisson :*

2 heures

*Pour 4 personnes*



*1 cuil. à soupe d'huile d'olive*

*4 côtes d'agneau, dégraissées, de 175 g chacune*

*440 g de crème de champignons*

*180 ml de bouillon de volaille*

*125 ml de xèrès*

*Sel et poivre*

*250 g de champignons, coupés en deux*

*2 oignons, émincés*

*2 cuil. à soupe d'huile*

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Dans une cocotte de 2 l, faire chauffer la moitié de l'huile et dorer les côtes d'agneau à feu vif sur chaque face.

**2** Mélanger la crème de champignons, le bouillon et le xèrès. Saler et poivrer. Verser ce mélange sur les côtes. Couvrir et cuire au four 1 heure 30.

**3** Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile, faire dorer les

champignons et les oignons, les mettre dans la cocotte.

**4** Poursuivre la cuisson sans couvrir 20 minutes, jusqu'à ce que l'agneau soit tendre, mais bien cuit. Servir avec des légumes verts.

## Cocotte de bœuf à la provençale

*Préparation :*

10 minutes

*Temps de cuisson :*

1 heure

*Pour 4 personnes*



*750 g de bœuf haché maigre*

*2 gousses d'ail, pilées*

*2 cuil. à soupe de basilic frais, haché*

*1 œuf, légèrement battu*

*100 g de chapelure de pain frais*

*2 cuil. à soupe d'huile d'olive*

*440 g de tomates pelées*

*2 cuil. à soupe de concentré de tomate*

*125 ml de vin rouge*

*1 pincée d'origan*

*125 ml de bouillon de bœuf*

*425 g de pois chiches, rincés et égouttés*

*425 g de cœurs d'artichauts, coupés en quartiers*

*Côtes d'agneau aux champignons (en haut), cocotte de bœuf à la provençale (en bas).*

*1/3 de bol d'olives noires, dénoyautées*  
*Sel et poivre*

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger le bœuf haché, l'ail, le basilic, l'œuf battu et la chapelure. Saler et poivrer. Former de petites boulettes.

**2** Dans une cocotte de 2 l, faire chauffer l'huile et dorer les boulettes 4 minutes.

**3** Mélanger les tomates, le concentré, le vin, l'origan et le bouillon. Verser sur les boulettes. Saler et poivrer.

**4** Couvrir et cuire au four 40 minutes. Ajouter les pois chiches, les artichauts et les olives. Poursuivre la cuisson 10 minutes.

Servir avec des tranches d'aubergine revenues à l'huile d'olive.

### CONSEILS

La chapelure se trouve en sachets prête à l'emploi. Mais vous pouvez la faire à partir de pain frais émietté, ou de biscottes écrasées. L'agneau est excellent quand il est parfumé de romarin ou d'origan.



Faire revenir les cubes de viande, pour qu'ils soient bien dorés.



Verser la viande, puis les oignons, dans la cocotte.

## Fricassée de bœuf aux boulettes

Préparation :

10 minutes

Temps de cuisson :

2 heures

Pour 4 à 6 personnes



1 kg de bœuf maigre, coupé en cubes  
60 g de farine  
40 ml d'huile  
2 oignons, banchés  
375 ml de bouillon de bœuf  
20 ml de sauce soja  
2 carottes, coupées en petits cubes  
1 poivron vert, coupé en petits morceaux

**Boulettes aux herbes**

125 g de farine  
1 sachet de levure  
60 g de beurre  
20 ml de lait  
1 cuil. à soupe de persil,

baché

1 branche de thym

1 cuil. à soupe de ciboulette, banchée

1/3 de bol de fromage râpé

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Fariner les cubes de viande. Dans une poêle, avec la moitié de l'huile, cuire la viande à feu vif, quelques cubes à la fois, jusqu'à ce que la viande soit dorée partout.

**2** Dans la poêle, faire chauffer le reste de l'huile et revenir les oignons. Déposer la viande et les oignons dans une cocotte d'une contenance de 2 l.

**3** Mélanger le bouillon et la sauce soja. Verser sur le bœuf et les oignons. Saler et poivrer. Couvrir et cuire au four 1 heure 45.

**4** Préparer les boulettes aux herbes. Dans un bol, mélanger la farine, la

levure et le sel. Y couper le beurre en morceaux pour obtenir une texture fine et granuleuse.

Ajouter le lait, les herbes et le fromage. Mélanger, pétrir environ 2 minutes jusqu'à ce que ce soit lisse. Abaisser la pâte avec les mains à 3 cm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce ou un moule de 4 cm de diamètre, découper des cercles dans la pâte.

**5** Retirer la cocotte du four. Incorporer les carottes et le poivron. Déposer les boulettes sur le dessus de la fricassée. Cuire au four sans couvrir 10 minutes, jusqu'à ce que les boulettes soient gonflées et dorées.

### CONSEIL

Pour gagner du temps, demandez à votre boucher de dégraisser la viande et de la couper en cubes.

### Fricassée de bœuf aux boulettes



Découper avec un moule des cercles de 5 cm de diamètre.



Sur la fricassée, déposer les boulettes avant de finir la cuisson.

**Bœuf braisé***Préparation :*

10 minutes

*Temps de cuisson :*

1 heure 30

Pour 4 personnes



3 tranches de bacon,  
coupées en morceaux  
2 cuil. à soupe d'huile  
1 kg de bœuf, maigre,  
coupé en cubes  
2 grosses carottes,  
coupées en rondelles  
8 petits oignons, coupés  
en deux

185 g de petits  
champignons de Paris  
1 cuil. à café de thym  
Sel et poivre  
2 cuil. à soupe de farine  
250 ml de vin blanc sec  
375 ml de bouillon de  
bœuf

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Dans une cocotte de 1,5 l, cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajouter l'huile. Y dorer la viande à feu vif, quelques cubes à la fois. Égoutter sur du papier absorbant.  
**2** Remettre tous les cubes dans la cocotte. Ajouter les carottes, les oignons, les champignons et le thym. Saler et poivrer.  
**3** Bien mélanger la farine avec 30 ml de vin. Ajouter le reste du vin et le bouillon. Verser dans la cocotte. Couvrir et cuire au four

1 heure 30. Servir avec du riz et une salade.

**Ragoût à la flamande***Préparation :*

10 minutes

*Temps de cuisson :*

1 heure 30

Pour 6 personnes



1,5 kg de bœuf, maigre,  
coupé en cubes  
60 g de farine  
2 cuil. à soupe d'huile  
30 g de beurre  
4 grosses pommes de  
terre (500 g), pelées et  
coupées en quartiers  
4 oignons, émincés  
2 carottes, coupées en  
rondelles  
1 cuil. à café de poivre  
Sel  
750 ml de bière  
3 feuilles de laurier  
500 ml de bouillon de  
bœuf  
2 cuil. à soupe de sauce  
soja

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Fariner les cubes de bœuf. Secouer pour enlever l'excès de farine. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et le beurre. Y dorer la viande à feu vif, quelques cubes à la fois.

**2** Superposer des couches de viande, de pommes de terre, d'oignons et de carottes dans une cocotte de 2 l. Ajouter le poivre, le laurier, la sauce soja et saler. Verser la bière et le bouillon.

**3** Laisser cuire au four sans couvrir 1 heure 30.

**Note :** Pour épaissir la sauce d'un ragoût, utilisez de vieilles pommes de terre, qui s'écrasent en cuisant.

**VARIANTE**

Servez les plats relevés ou à base de tomates avec de la semoule, du couscous que l'on trouve partout. Pesez votre semoule et faites-la cuire dans la même quantité d'eau bouillante. Couvrez, laissez gonfler 5 minutes, tournez avec une fourchette. Présentez bien chaud.

Ragoût à la flamande (en haut), bœuf braisé (en bas).



## Pâtes aux trois fromages

Préparation :  
5 minutes  
Temps de cuisson :  
30 minutes  
Pour 4 personnes



4 bols de pâtes, cuites  
2 cuil. à soupe d'huile  
2 gousses d'ail, pilées  
300 g d'épinards, coupés  
1 oignon, émincé  
75 g de beurre  
1/2 bol de crème  
1 clou de girofle  
125 ml de vin blanc sec  
1 bol de mozzarella, coupée en lamelles  
200 g de fromage râpé  
60 g de gorgonzola ou de bleu, émiété  
Sel et poivre blanc  
Copeaux de parmesan

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Graisser légèrement un grand plat à four, y déposer les pâtes cuites : fusilli ou équivalentes. Dans une poêle avec l'huile, faire sauter rapidement l'ail et les épinards. Étendre sur les pâtes.  
**2** Jeter le beurre dans une casserole et faire fondre l'oignon. Toujours en remuant, ajouter la crème graduellement, le clou de girofle et cuire à feu doux jusqu'à épaississement de la

sauce. Incorporer le vin, puis les 3 fromages, le sel et le poivre.  
**3** Verser cette sauce sur les pâtes aux épinards. Réchauffer au four 20 minutes. Décorer de copeaux de parmesan.



## Gratin de légumes d'hiver

Préparation :  
5 minutes  
Temps de cuisson :  
1 heure 15  
Pour 4 personnes



8 petites pommes de terre, coupées en quartiers  
2 rutabagas, pelés, coupés en rondelles  
4 petits oignons, coupés en deux  
200 g de chou-fleur, en fleurettes  
60 g de beurre  
1 gousse d'ail, pilée  
1/3 de bol de farine  
300 ml de bouillon de poule  
375 ml de lait  
Sel et poivre  
1/2 bol de parmesan râpé

**1** Préchauffer le four à 180 °C. Déposer les pommes de terre, les rutabagas, les oignons et le chou-fleur dans une

cocotte de 1,5 l.  
**2** Faire fondre l'ail dans le beurre d'une casserole. Tout en remuant, ajouter la farine et cuire 1 minute.  
**3** Incorporer et tourner graduellement le bouillon et le lait. Saler et poivrer.  
Cuire à feu moyen en tournant sans arrêt, jusqu'à ébullition et épaississement de la sauce.  
**4** Verser la sauce sur les légumes. Couvrir et cuire au four 1 heure. Saupoudrer de râpé et gratiner 10 minutes.

## Haricots à l'indienne

Préparation :  
10 minutes  
+ 1 nuit de trempage  
Temps de cuisson :  
1 heure 35  
Pour 6 personnes



1 bol de haricots blancs  
1,5 l d'eau bouillante  
1 cuil. à soupe d'huile  
2 gousses d'ail, pilées  
2 gros oignons, émincés  
1 cuil. à café de cumin  
1 cuil. à café de coriandre  
1 pincée de cannelle  
1 pincée de curcuma  
1 pincée de cayenne  
1 l de bouillon de légumes ou de poule  
250 ml de lait de coco



Gratin de légumes d'hiver (en haut à gauche), pâtes aux trois fromages (à droite), haricots à l'indienne (en bas).

1 bol de lentilles, rincées à l'eau froide  
Sel et poivre

**1** Dans un grand bol, placer les haricots, recouvrir d'eau et laisser tremper une nuit.  
Rincer et égoutter.  
**2** Préchauffer le four à

180 °C. Dans une cocotte de 2 l, avec l'huile, faire fondre l'ail et les oignons, puis le cumin, la coriandre, la cannelle, le curcuma et le cayenne pendant 2 minutes.

**3** Ajouter les haricots, le bouillon, le lait de coco

et les lentilles. Saler et poivrer.  
Couvrir et cuire au four 1 heure 30, jusqu'à ce que les haricots blancs soient bien cuits.  
Servir avec du pain indien, du pain pita ou du riz au safran.

## Rôtis et plats braisés

**I**l existe de très bonnes raisons pour que des classiques comme le rôti de porc ou l'agneau au four soient parmi nos plats préférés.

Les saveurs riches et intenses se développent pendant la cuisson.

Les plats mijotés peuvent être préparés à l'avance et leur goût s'affine lorsqu'ils passent une nuit au réfrigérateur.

Mais il vaut mieux déguster les rôtis tout de suite...

### Rôti de bœuf aux herbes

*Préparation :*

10 minutes

*Temps de cuisson :*

1 heure 30

*Pour 6 personnes*



*1 rôti de bœuf*

*de 1,5 kg*

*20 ml d'huile*

*8 brins de persil*

*8 brins de romarin*

*8 feuilles de basilic*

*8 brins de thym*

*8 petits oignons*

*300 ml de bouillon de bœuf*

*250 ml de vin rouge*

*250 ml d'eau*

*Sel et poivre*

**1** Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Y dorer le rôti à feu vif, de tout côté. Retirer la cocotte.

**2** Disposer les herbes et les oignons autour du rôti. Verser dessus le bouillon, le vin et l'eau. Saler et poivrer le rôti. Remettre la cocotte sur le feu. Couvrir et cuire à feu doux pour laisser mijoter 1 heure 30, en retournant le rôti de temps à autre. Retirer le rôti de la cocotte, garder au chaud.

**3** Porter le jus de cuisson à ébullition et cuire jusqu'à ce qu'il soit réduit et un peu épaissi. Passer au tamis.

**4** Servir en saucière avec le rôti découpé et les oignons autour.

*Rôti de bœuf aux herbes (en haut),  
chili de bœuf au coco (en bas).*



## Chili de bœuf au coco

*Préparation :*  
10 minutes  
*Temps de cuisson :*  
1 heure 10  
*Pour 4 personnes*



20 ml d'huile  
500 g de bœuf maigre, coupé en cubes  
8 petits oignons, émincés  
2 cuil. à café de gingembre râpé  
2 piments rouges, épépinés et coupés  
2 cuil. à café de zeste de citron râpé  
1 gousse d'ail, pilée  
4 cuil. à café de noix de coco râpée  
1 cuil. à café de jus de citron  
400 ml d'eau  
250 ml de lait de coco  
1 cuil. à café de sucre  
Sel et poivre

- 1 Dans une cocotte, faire chauffer la moitié de l'huile. Y dorer la viande à feu vif, quelques cubes à la fois. Retirer de la poêle, égoutter et réserver.
- 2 Avec le reste de l'huile, faire fondre les oignons, le gingembre, le zeste et le jus de citron, les piments et l'ail. Ajouter la noix de coco, cuire rapidement.
- 3 Incorporer la viande, l'eau, le lait de coco et le

sucré. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, sans couvrir, 1 heure. Remuer de temps à autre. Si la consistance est trop épaisse, ajouter un peu d'eau chaude. Servir avec du riz nature.

**Note :** La sauce doit être épaisse et bien enrober la viande.

## Bœuf bonne femme

*Préparation :*  
10 minutes  
*Temps de cuisson :*  
1 heure 10  
*Pour 4 à 6 personnes*



750 g de bœuf maigre, coupé en cubes  
2 cuil. à soupe de farine  
20 ml d'huile  
20 g de beurre  
3 oignons, coupés en quartiers  
1 branche de céleri, coupée  
1 cuil. à café de poivre vert  
1 pincée de poivre de la Jamaïque  
1 carotte, coupée

2 navets, coupés  
500 ml de bouillon de bœuf  
Sel et poivre  
1/2 bol de crème

- 1 Fariner les cubes de bœuf. Ôter l'excès de farine. Dans une cocotte, chauffer l'huile et le beurre. Y dorer la viande à feu vif, quelques cubes à la fois.
- 2 Remettre tout le bœuf dans la cocotte avec les oignons, le céleri, les poivres, la carotte, les navets et le bouillon de bœuf. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 1 heure. Retirer. Ajouter la crème en remuant. Servir avec des pâtes, comme des tagliatelle, ou une salade verte.

## Bœuf Tex-Mex

*Préparation :*  
10 minutes  
*Temps de cuisson :*  
1 heure 15  
*Pour 6 personnes*



120 ml d'huile  
1 kg de bœuf maigre, coupé en cubes  
1/4 de bol de farine  
1 cuil. à café de poudre de chili  
2 gousses d'ail, hachées  
1 cuil. à café d'origan



Bœuf Tex-Mex (en haut), bœuf bonne femme (en bas).

1 cuil. à café de cumini  
1 pincée de cayenne  
Sel et poivre  
750 ml de bouillon de bœuf  
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge  
1 petite boîte de 375 g de haricots rouges, rincés et égouttés  
Chips de maïs  
Petits piments rouges

- 1 Faire chauffer l'huile dans une cocotte et dorer la viande, quelques cubes à la fois. Égoutter sur du papier absorbant.
- 2 Remettre la viande dans la cocotte. Ajouter la farine, la poudre de chili, l'ail, l'origan, le cumini, le cayenne, le sel et le poivre. Cuire en remuant 3 minutes.
- 3 Retirer la cocotte du feu. Verser le bouillon et

le vinaigre graduellement en tournant. Mélanger. Remettre sur le feu. Porter à ébullition. Réduire et laisser mijoter 1 heure, sans couvrir. Remuer de temps à autre.

- 4 Incorporer les haricots rouges et les réchauffer. Garnir chaque portion d'une cuillerée de crème fraîche et servir avec des chips de maïs. Éventuellement, décorer de piments.



Laisser mariner le rôti au réfrigérateur, 4 heures.



Cuire sur chaque côté le rôti pour qu'il soit doré.

## Rôti de bœuf à l'italienne

*Préparation :*  
10 minutes  
+ 4 heures de macération  
*Temps de cuisson :*  
1 heure 45  
*Pour 4 à 6 personnes*



1 rôti de bœuf de 1,5 kg  
500 ml de vinaigre de vin blanc  
2 gousses d'ail, pilées  
1 brin de thym  
1 cuil. à café de poivre  
1 aubergine, coupée en cubes  
20 ml d'huile d'olive  
250 ml de vin rouge  
125 ml de bouillon de bœuf  
40 ml de vinaigre balsamique  
440 g de sauce tomate  
Sel et poivre  
1/3 de bol d'olives noires, dénoyautées

440 g de coeurs d'artichauts

- Mélanger le vinaigre, l'ail, le thym et le poivre. Verser sur la viande. Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 4 heures au réfrigérateur, en retournant le rôti de temps à autre. Égoutter, jeter la marinade, sécher la viande.
- Déposer l'aubergine dans une passoire, couvrir de gros sel, laisser dégorger 30 minutes. Rincer et égoutter.
- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et dorer le rôti de toute part.
- Retirer du feu. Ajouter le vin, le bouillon, le vinaigre balsamique et la sauce tomate. Saler et poivrer. Remettre sur le feu. Couvrir et laisser mijoter 1 heure 30, en

retournant parfois le rôti. Le retirer de la cocotte. Couvrir et garder au chaud.  
5 Mettre l'aubergine dans la cocotte et laisser mijoter 10 minutes, sans couvrir. Incorporer les olives et les artichauts. Poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes.  
6 Servir le rôti avec les légumes et la sauce.

### CONSEIL

Pour ces viandes braisées, choisissez plutôt ces morceaux.  
*Porc* : palette, épaule, jambonneau.  
*Veau* : flanchet, jarret, quasi, collier.  
*Bœuf* : plat de côtes, gîte, macreuse, jumeau.  
*Mouton* : collier, poitrine, épaule.  
Demandez à votre boucher de préparer votre viande.

### Rôti de bœuf à l'italienne



Verser sauce tomate, vin, vinaigre et bouillon.



Au dernier moment, ajouter olives et coeurs d'artichauts.

## Agneau à la marocaine

Préparation :  
5 minutes  
Temps de cuisson :  
1 heure 10  
Pour 4 personnes



1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
750 g de gigot d'agneau, désossé, coupé en morceaux  
500 ml de bouillon de poule  
2 petits oignons, émincés  
1/2 bol de pruneaux, dénoyautés, coupés en deux  
1/2 bol d'abricots secs, coupés en deux  
1 cuil. à café de cannelle  
1 cuil. à café de gingembre moulu  
Sel et poivre  
1/4 de bol d'amandes, effilées

- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Ôter le gras de la viande. Dorer l'agneau, quelques morceaux à la fois.
- Ajouter le bouillon, les oignons, les pruneaux, les abricots, la cannelle et le gingembre. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 1 heure. Garnir d'amandes. Servir avec des légumes et du riz.



## Curry d'agneau à l'indienne

Préparation :  
5 minutes  
Temps de cuisson :  
45 minutes  
Pour 6 personnes



30 g de beurre  
1 gousse d'ail pilée  
1 cuil. à café de gingembre frais râpé  
1 cuil. à café de curry  
2 oignons, émincés  
750 g de gigot d'agneau, coupé en lanières  
Graines de moutarde  
2 branches de céleri, émincées  
1 chou-fleur de 300 g, en bouquets  
250 ml de bouillon de bœuf  
Sel et poivre  
2 cuil. à soupe de coriandre, hachée

- Dans une cocotte, faire fondre l'ail, le gingembre, le curry et les oignons dans le beurre.
- Ajouter l'agneau et cuire 5 minutes en remuant pour enrober la viande du mélange d'épices.

- Ajouter les graines de moutarde, le céleri, le chou-fleur et le bouillon de bœuf. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes, jusqu'à ce que la viande devienne bien tendre. Remuer de temps à autre.
- Saupoudrer de coriandre fraîche. Servir sur un lit de riz nature.

## Gigot d'agneau à la tomate

Préparation :  
10 minutes  
Temps de cuisson :  
1 heure 50  
Pour 6 personnes



1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 gigot d'agneau de 1,6 kg, dégraissé  
440 g de tomates pelées, en boîte  
125 ml de vin rouge  
4 grains de poivre noir  
1 cuil. à soupe de romarin frais  
Sel et poivre  
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire  
8 petites pommes de terre, pelées et coupées en deux  
8 choux de Bruxelles



Gigot d'agneau à la tomate (en haut), curry d'agneau (à gauche), agneau à la marocaine (à droite).

- Dans une cocotte, chauffer l'huile. Faire dorer le gigot.
- Retirer la cocotte du feu. Ajouter les tomates, le vin, le poivre, le romarin et la sauce Worcestershire. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 1 heure 30,

en retournant le gigot de temps à autre.

- Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter 15 minutes, puis les choux de Bruxelles, jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Découper le gigot et servir avec les légumes et le jus de cuisson.

### CONSEIL

Le gigot d'agneau est un morceau de choix. Il est donc important de le dégraisser le plus possible pour qu'il n'ait pas un goût trop prononcé.



## Casserole d'agneau à la coriandre

*Préparation :*  
10 minutes  
*Temps de cuisson :*  
1 heure 10  
*Pour 6 personnes*



*1 cuil. à soupe d'huile d'olive*  
*1 kg de côtelettes d'agneau*  
*2 oignons, babcés*  
*2 gousses d'ail*  
*1 cuil. à café de gingembre moulu*  
*1 cuil. à café de coriandre fraîche*  
*1 cuil. à café de curcuma*  
*500 ml de bouillon de poule*

- 1 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, puis faire dorer l'agneau à feu moyen. Retirer de la cocotte.
- 2 Ajouter les oignons et l'ail. Cuire rapidement jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Incorporer tous les autres ingrédients, sauf le bouillon de poule.
- 3 Remettre les côtelettes dans la cocotte et verser le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser

*Poulet campagnard (en haut),  
casserole d'agneau à la coriandre (en bas).*

mijoter 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit tendre.  
Servir avec du riz et des légumes de saison.



## Poulet campagnard

*Préparation :*  
10 minutes  
*Temps de cuisson :*  
50 minutes  
*Pour 4 personnes*



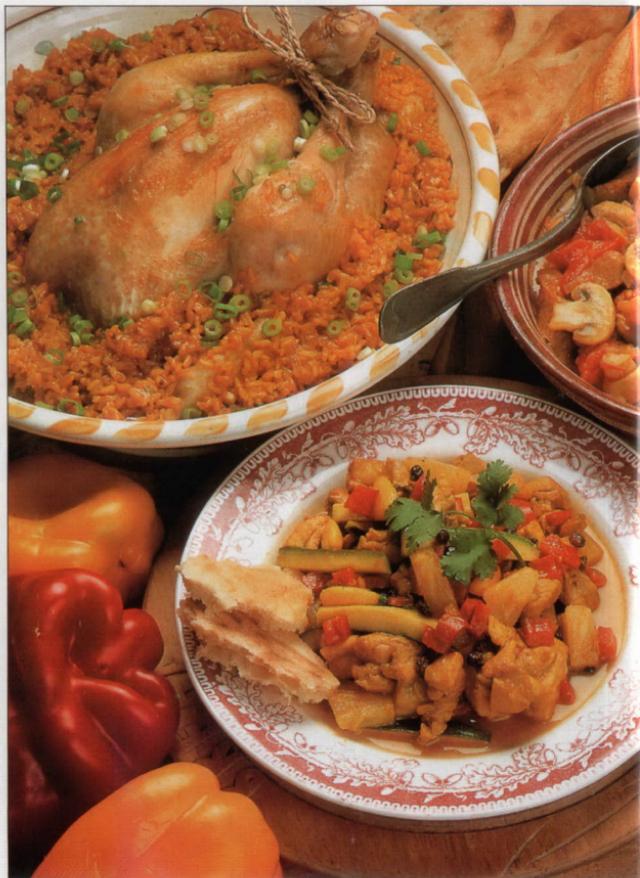
*Huile*  
*500 g de blancs de poulet, coupés en morceaux*  
*375 ml de bouillon de poule*  
*2 carottes, coupées en tranches*  
*250 g de pommes de terre, coupées en deux*  
*1 pincée de poivre de la Jamaïque*  
*2 feuilles de laurier*  
*Sel et poivre blanc*  
*2 poireaux, émincés*  
*8 petites courgettes,*

*coupées en deux*  
*1/3 de bol de crème*

- 1 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et dorer le poulet rapidement, à feu moyen.
- 2 Ajouter le bouillon de poule, les carottes, les pommes de terre, le poivre de la Jamaïque et les feuilles de laurier. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu, laisser mijoter 40 minutes.
- 3 Incorporer les poireaux et les courgettes. Faire revenir 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- 4 Retirer les feuilles de laurier. Verser la crème en remuant. Poursuivre la cuisson environ 1 minute, pour que ce soit bien chaud.

### CONSEIL

Le pain frotté à l'ail peut accompagner de nombreux plats. Couper une baguette de pain dans le sens de la longueur, la frotter avec une gousse d'ail. Faire ramollir du beurre, mettre un peu de persil haché, puis étaler sur le pain. Passer les tranches sous le gril, pour les dorer.



## Curry de poulet aigre-doux

*Préparation :*

5 minutes

*Temps de cuisson :*

40 minutes

*Pour 4 personnes*



*2 cuil. à soupe d'huile*

*1/3 de bol d'amandes*

*1 cuil. à café de pâte de curry*

*500 g de blancs de poulet*

*375 g d'ananas au sirop*

*1 poivron rouge, émincé*

*3 courgettes, coupées*

*1/3 de bol de raisins secs*

**1** Dans une casserole, faire chauffer l'huile, cuire rapidement les amandes effilées et le curry en remuant, y faire dorer le poulet.

**2** Verser le jus d'ananas. Porter à ébullition. Laisser mijoter 25 minutes.

**3** Ajouter les morceaux d'ananas, les courgettes et les raisins secs à revenir environ 5 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que les légumes et le poulet soient cuits.

Servir avec du riz.

*Pilaf de volaille (en haut à gauche, page 31), poulet aux légumes (en haut à droite, page 30), poulet épice (en bas à gauche, page 30), curry de poulet aigre-doux (en bas à droite).*



Faire revenir les morceaux de poulet pour qu'ils soient dorés.



Égoutter le gras du poulet sur du papier absorbant, poursuivre la cuisson.

## Poulet épicé

**Préparation :**  
5 minutes  
**Temps de cuisson :**  
40 minutes  
**Pour 4 personnes**



1 cuil. à soupe d'huile  
1,5 kg de blancs de poulet  
440 g de tomates pelées, en boîte  
60 ml de vin rouge  
2 cuil. à soupe de concentré de tomate  
Tabasco  
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire  
125 ml de bouillon de poule  
Sel et poivre  
250 g de champignons, émincés  
300 g de brocoli, en bouquets

1 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et dorer le poulet à feu moyen, quelques

morceaux à la fois.  
2 Ajouter les tomates, la sauce Worcestershire, le vin, le concentré de tomate, le tabasco et le bouillon. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 35 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Remuer de temps à autre.  
3 Incorporer les champignons et le brocoli. Laisser mijoter environ 5 minutes, sans couvrir jusqu'à ce que les légumes soient tendres.  
Servir avec du riz.

## Poulet aux légumes

**Préparation :**  
10 minutes  
**Temps de cuisson :**  
30 minutes  
**Pour 8 personnes**



2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
4 saucisses, piquantes ou douces  
1 oignon, émincé  
1 poivron rouge, émincé  
1 poivron vert, émincé  
1 gousse d'ail, hachée  
300 g de petits champignons, coupés en deux  
440 g de tomates pelées, en boîte  
125 ml de vin blanc sec  
125 ml de bouillon de poule  
1 cuil. à café d'origan  
1 cuil. à café de marjolaine  
Sel et poivre  
1 poulet rôti de 1,5 kg environ, coupé en 8 morceaux

1 Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et cuire les saucisses rapidement à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirer les



Verser le vin, le concentré de tomate, le tabasco et le bouillon.



Ajouter les champignons et le brocoli. Laisser mijoter environ 5 minutes.

saucisses.  
2 Ajouter l'oignon, les poivrons et l'ail et les cuire. Cuire les champignons rapidement. Couper les saucisses en tranches de 2 cm, en diagonale.  
3 Remettre les saucisses dans la casserole avec les tomates, le vin, le bouillon, l'origan et la marjolaine. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter sans couvrir 10 minutes environ, jusqu'à ce que le liquide soit réduit. Ajouter les morceaux de poulet rôti et laisser mijoter pour réchauffer le plat. Garnir de persil frais. Servir avec du riz ou des pâtes.

## Pilaf de volaille

**Préparation :**  
5 minutes  
**Temps de cuisson :**  
1 heure 40  
**Pour 4 personnes**



2 cuil. à soupe d'huile  
1 poulet de 1,5 kg  
125 ml de bouillon de poule  
1 feuille de laurier  
1 gousse d'ail, pilée  
1 oignon, émincé  
1 1/4 bol de riz brun à long grain  
3 clous de girofle  
250 ml de bouillon de poule  
2 cuil. à café de concentré de tomate  
Sel et poivre  
3 oignons, émincés  
1 pincée de cardamome  
1 cuil. à café de curcuma

1 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et cuire à

feu moyen, en le retournant pour qu'il soit bien doré.  
2 Retirer la casserole du feu. Ajouter 125 ml de bouillon de poule, la feuille de laurier et l'ail. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes.  
3 Dans une casserole, faire fondre l'oignon. Ajouter le riz et les épices, remuer 2 minutes. Incorporer 250 ml de bouillon de poule et le concentré de tomate. Saler et poivrer. Porter à ébullition.  
4 Verser le riz et le liquide de cuisson autour du poulet. Couvrir et laisser mijoter 1 heure jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que le riz absorbe tout le liquide. Ajouter les oignons après 45 minutes de cuisson.  
5 Servir le poulet sur le riz, dans un plat chaud.

## Rôti de porc aux pommes

*Préparation :*  
10 minutes  
*Temps de cuisson :*  
1 heure 10  
*Pour 6 personnes*



1 rôti de porc de 1,5 kg  
1 cuil. à soupe d'huile  
250 ml de bouillon de poule  
40 ml de miel  
1 pincée de cannelle  
250 ml de cidre  
1 zeste de citron  
Sel et poivre  
3 pommes, coupées en 8  
10 g de farine de maïs  
1 cuil. à soupe d'eau

- 1 Ficeler le rôti. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et y dorer le rôti.
- 2 Retirer la cocotte du feu. Ajouter le bouillon, le miel, la cannelle, le jus de pomme et le zeste de citron. Saler et poivrer le rôti. Couvrir et laisser mijoter 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit cuite, en retournant le rôti de temps à autre.
- 3 Ajouter les pommes et laisser mijoter environ 10 minutes, pour que les pommes soient tendres. Retirer de la cocotte. Déposer sur un plat de service et garder au chaud.
- 4 Délayer la farine dans

l'eau. Incorporer au jus de cuisson.  
Cuire en remuant pour épaissir la sauce.  
Servir le rôti avec les pommes et la sauce.



## Porc à la crème

*Préparation :*  
10 minutes  
*Temps de cuisson :*  
40 minutes  
*Pour 4 personnes*



20 g de beurre  
750 g de filet de porc dégraissé  
185 g de champignons, émincés  
250 ml de bouillon de poule  
1 cuil. à soupe de farine  
1/2 bol de crème  
Sel, poivre moulu  
1 cuil. à soupe de jus de citron  
1/2 citron, coupé en quartiers  
Persil

1 Dans une casserole, faire fondre le beurre et dorer le porc à feu moyen. Le retirer et le réserver.

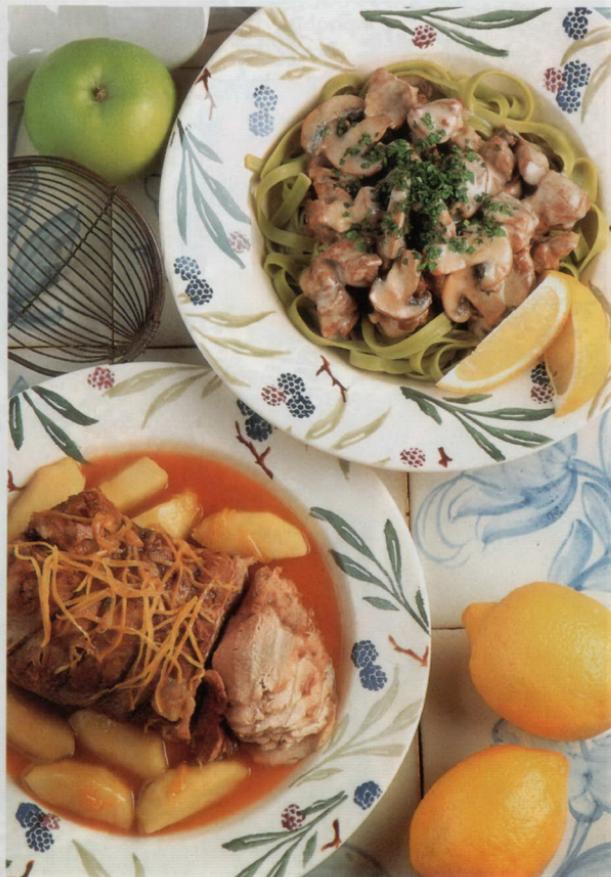
2 Placer les champignons dans la casserole et cuire rapidement en remuant. Remettre la viande dans la casserole avec le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes. Remuer de temps à autre.

3 Ajouter la farine mélangée à un peu d'eau avec la crème. Incorporer à la viande en remuant pour épaissir la sauce. Saler et poivrer. Laisser mijoter 2 minutes. Verser le jus de citron. Servir sur des pâtes, garnir de quartiers de citron et de persil.

### CONSEIL

Il faut faire dorer les rôtis uniformément, dans l'huile, le beurre ou la margarine pour que les saveurs se développent et pour garder le jus à l'intérieur de la viande. Le vin, le cidre, la bière ou le bouillon permet à la viande de ne pas durcir, même si elle cuit longtemps.

*Porc à la crème (en haut),  
rôti de porc aux pommes (en bas).*





## Curry indonésien

Préparation :

10 minutes

Temps de cuisson :

25 minutes

Pour 6 personnes



1 cuil. à soupe d'huile

500 g de filet de porc,  
coupé en lanières

1 cuil. à café de purée  
de piment

250 ml de lait

1 bol de noix de coco  
râpée

1 aubergine, coupée en  
dés

1/2 bol de pousses de  
bambou, égouttées

10 à 15 feuilles de  
basilic

Sel

2 cuil. à café de sauce  
de poisson (nam-pla)

**1** Dans une grande poêle, chauffer l'huile. Faire sauter le porc jusqu'à ce que la viande soit dorée. Verser la purée de piment en remuant rapidement.

**2** Ajouter le lait, la noix de coco, l'aubergine, les pousses de bambou, les feuilles de basilic. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes. Décorer de basilic et

accompagner éventuellement de petits piments rouges.

**Note :** Vous trouverez la purée de piment et la sauce de poisson dans des rayons d'épicerie asiatique ou orientale.

## Fricassée aux saucisses

Préparation :

5 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe d'huile

8 saucisses de porc

2 petits poireaux,  
émincés

440 ml de sauce tomate  
en conserve

3 cuil. à soupe d'eau

60 ml de vin rouge

2 carottes, coupées  
finement

2 branches de céleri,  
émincées

Sel et poivre

2 cuil. à soupe de persil,  
bâché

**1** Badigeonner le fond d'une casserole d'huile. Faire cuire les saucisses à feu moyen, en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient

Fricassée aux saucisses (en haut),  
curry indonésien (en bas).

cuites. Retirer de la casserole, sécher sur du papier absorbant et couper les saucisses en deux.

**2** Nettoyer la casserole et faire chauffer l'huile. Ajouter les poireaux et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Verser la sauce tomate, l'eau, le vin, les carottes et le céleri. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes, en remuant de temps à autre.

**3** Remettre les saucisses dans la casserole. Laisser mijoter jusqu'à ce que les saucisses soient chaudes et que les légumes soient tendres. Saupoudrer de persil. Servir avec une purée ou du riz.

## Ratatouille niçoise

*Préparation :*  
10 minutes

*Temps de cuisson :*  
25 minutes

*Pour 4 personnes*



*2 cuil. à soupe d'huile d'olive*

*2 oignons, émincés*  
*2 courgettes, coupées en cubes*

*1 petit poivron rouge, émincé*

*1 petit poivron vert, émincé*

*1 petit poivron jaune, émincé*

*2 gousses d'ail, pilées*  
*1 aubergine, coupée en cubes*

*500 g de tomates*

*1 pincée de basilic*

*Origan*

*Sel et poivre*

**1** Dans une grande poêle, faire fondre les oignons et les poivrons dans l'huile. Ajouter l'aubergine, les courgettes et l'ail. Cuire 2 à 3 minutes à feu moyen en remuant.

**2** Verser les tomates, le basilic et l'origan. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Servir la ratatouille chaude.



## Curry de légumes

*Préparation :*  
10 minutes

*Temps de cuisson :*  
35 minutes

*Pour 6 personnes*



*1 cuil. à soupe d'huile*

*2 oignons, émincés*

*2 gousses d'ail*

*1 cuil. à café de gingembre frais, râpé*  
*2 cuil. à café de curry*

*1 pincée de cayenne*

*1 cuil. à café de cumin moulu*

*880 g de tomates*

*1/4 de bol de concentré de tomate*

*125 ml de chutney*

*1/4 de bol de beurre de cacahuète*

*400 ml de crème de coco*

*2 carottes, coupées en dés*

*125 g de haricots verts*

*125 g de courgettes, coupées en dés*

*125 g de chou-fleur, en petits bouquets*

*2 pommes de terre, coupées en dés*

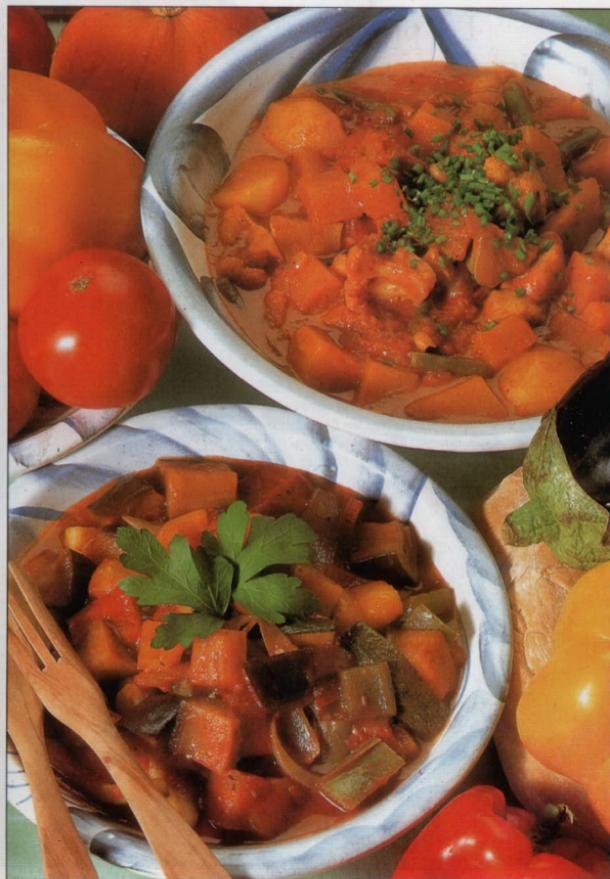
*1 boîte de 310 g de pois chiches, rincés et égouttés*

*Sel et poivre*

**1** Dans l'huile d'une grande casserole, faire fondre les oignons et l'ail. Incorporer le gingembre, le curry, le cayenne et le cumin. Cuire rapidement en remuant.

**2** Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et cuire 30 minutes. Servir seul, avec du riz ou en légume d'accompagnement.

*Curry de légumes (en haut), ratatouille niçoise (en bas).*



## Les plats simples et rapides

Notre intérêt pour les plats rapides et sains est de plus en plus d'actualité. Frittata au poulet et aux asperges, paella de la mer, fettuccine aux herbes... ce chapitre regorge de plats simples et savoureux, grâce à des ingrédients de qualité. Ayez toujours en réserve, pour accommoder rapidement pâtes et riz, une boîte de tomates pelées, du concentré de tomate, une sauce au pesto, etc.

### Penne au pesto

*Préparation :*

5 minutes

*Temps de cuisson :*

20 minutes

*Pour 4 personnes*



*2 cuil. à soupe d'huile d'olive*

*200 g de champignons, émincés*

*3/4 de bol de crème fraîche*

*1/2 bol de pesto maison ou du commerce*

*Sel et poivre*

*375 g de penne, cuits (penne au naturel ou au basilic, ou encore macaronis)*

**1** Dans une casserole, faire chauffer l'huile et dorer les champignons. Incorporer la crème et le pistou. Saler et poivrer. Mélanger et cuire rapidement en remuant jusqu'à ce que la sauce soit chaude.

**2** Faire cuire "al dente" les pâtes dans une casserole d'eau bouillante avec un filet d'huile, égoutter.

**3** Déposer les pâtes dans la casserole et bien mélanger. Poursuivre la cuisson pour réchauffer les pâtes.

**Note :** Le pesto tout prêt, en bocal, s'achète dans les rayons de produits italiens et d'épicerie. Pour la recette du pesto maison, voir page 61.

*Spirales au saumon fumé (en haut),  
penne au pesto (en bas).*



## Spirales au saumon fumé

Préparation :  
5 minutes  
Temps de cuisson :  
20 minutes  
Pour 4 personnes



8 tranches de saumon fumé, babcées  
60 ml de jus de citron  
1 bol de crème fraîche  
2 cuil. à soupe de ciboulette, babcée  
1/3 de bol d'amandes, effilées  
Sel et poivre moulu  
375 g de spirales, cuites  
Olives ou câpres

- 1 Dans une casserole, mélanger le saumon fumé, le jus de citron, la crème, la ciboulette et les amandes. Saler et poivrer. Cuire rapidement en remuant pour réchauffer la sauce.
- 2 Déposer les pâtes



Dans le beurre d'une grande poêle, faire fondre les oignons.

cuites dans la casserole et bien mélanger. Poursuivre la cuisson pour réchauffer les pâtes. Servir immédiatement et décorer d'olives ou de câpres.

## Frittata au poulet et aux asperges

Préparation :  
10 minutes  
Temps de cuisson :  
10 minutes  
Pour 4 personnes

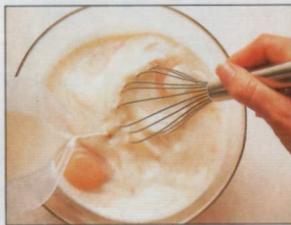


30 g de beurre  
4 oignons nouveaux, coupés en rondelles  
6 œufs, légèrement battus  
250 ml de lait  
2 cuil. à café de moutarde forte  
1 1/2 bol de poulet cuit,

baché  
Sel et poivre  
1 boîte d'asperges (340 g), égouttées  
3/4 de bol de fromage râpé

- 1 Dans une grande poêle, avec du beurre, faire fondre les oignons. Fouetter les œufs avec le lait et la moutarde.
- 2 Ajouter le poulet, puis saler et poivrer. Verser sur les oignons et cuire 8 minutes à feu doux.
- 3 Préchauffer le grill. Disposer les asperges sur le dessus de la frittata et saupoudrer de râpé. Passer sous le grill du four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servir chaud ou froid, avec une salade.

Frittata au poulet et aux asperges



Fouetter les œufs avec le lait et la moutarde.



Verser le mélange d'œufs et de poulet sur les oignons et cuire à feu doux.



Disposer les asperges sur le dessus de la frittata et saupoudrer de râpé.



## Frittata au saumon

Préparation :  
5 minutes  
Temps de cuisson :  
10 minutes  
Pour 4 personnes



6 œufs, légèrement battus  
125 ml de lait  
125 ml de crème  
1 cuil. à soupe de ciboulette  
1 cuil. à soupe de basilic, haché  
1 cuil. à soupe d'aneth  
1 zeste de citron, râpé finement  
1 boîte de saumon  
Sel et poivre

- 1 Dans un grand bol, fouetter les œufs avec le lait, la crème, la ciboulette, le basilic, l'aneth et le zeste de citron. Ajouter le saumon. Saler et poivrer.
- 2 Dans une poêle antiadhésive légèrement huilée, verser le mélange et couvrir du fromage. Cuire 6 minutes à feu doux.
- 3 Passer sous le gril du four 1 à 2 minutes pour dorer le dessus et terminer la cuisson. La frittata doit être encore humide

## Fettucine aux herbes

Préparation :  
5 minutes  
Temps de cuisson :  
15 minutes  
Pour 4 personnes



60 g de beurre  
2 gousses d'ail, pilées  
2 cuil. à soupe de sauge  
2 cuil. à soupe de basilic  
2 cuil. à soupe d'origan  
400 g de fettucine, cuits  
Sel et poivre  
1/3 de bol de parmesan râpé

- 1 Cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante avec un peu d'huile, égoutter.
- 2 Dans une casserole, faire fondre l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter la sauge, le basilic et l'origan.
- 3 Déposer les pâtes dans la casserole. Saler, poivrer et bien mélanger. Cuire en remuant jusqu'à ce que les pâtes soient chaudes. Saupoudrer de parmesan.

*Fettucine aux herbes (en haut à gauche), fettucine au fromage (à droite), frittata au saumon (en bas).*

sans être baveuse.  
Servir avec du pain grillé.

Servir en accompagnement avec du poulet ou du veau.

## Fettucine au fromage

Préparation :  
5 minutes  
Temps de cuisson :  
10 minutes  
Pour 4 à 6 personnes



125 ml de vin blanc  
100 g de bleu d'Auvergne  
1/2 bol de fromage râpé  
1 gousse d'ail, pilée  
1 1/4 bol de crème fraîche  
Sel et poivre  
1/2 bol de noix, concassées  
500 g de fettucine, cuits  
2 cuil. à soupe de cerneaux de noix

- 1 Dans une casserole, mélanger le vin, les fromages, l'ail, la crème, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes. Incorporer les noix concassées.
- 2 Déposer les pâtes dans la casserole et mélanger. Cuire en remuant jusqu'à ce que tout soit chaud. Pour servir, décorer avec quelques cerneaux de noix.

## Omelette lardons et fromage

Préparation :  
5 minutes  
Temps de cuisson :  
5 minutes  
Pour 4 personnes



200 g de lardons  
4 œufs, légèrement  
battus  
125 ml de lait  
1 pincée de noix de  
muscade râpée  
Sel et poivre  
30 g de beurre  
2 cuil. à soupe de  
fromage râpé  
2 tomates

**1** Dans une poêle, faire cuire les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Les retirer de la poêle.  
**2** Fouetter les œufs avec le lait, la muscade, le sel et le poivre. Dans la même poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Verser le mélange d'œufs. L'omelette est cuite lorsqu'elle est encore humide.

### VARIANTE

Pour les spaghetti carbonara on peut utiliser de la poitrine fumée coupée en petits morceaux à la place du jambon blanc.

**3** Sautouder de râpé et laisser fondre. Garnir de lardons et de rondelles de tomates. Servir avec une salade verte.

## Spaghettis carbonara

Préparation :  
5 minutes  
Temps de cuisson :  
10 minutes  
Pour 4 personnes



30 g de beurre  
4 oignons nouveaux  
4 tranches de jambon blanc, coupées en lanières  
1/4 bol de crème fraîche  
1/2 bol de parmesan râpé  
500 g de spaghetti

**1** Dans une grande poêle ou casserole, faire fondre les oignons dans le beurre. Ajouter le jambon et cuire rapidement en remuant. Incorporer la crème et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 2 minutes.  
**2** Tout en remuant, ajouter le fromage. Déposer les pâtes dans la casserole. Cuire à feu doux en remuant. Garnir de ciboulette et servir.

## Frittata aux épinards

Préparation :  
5 minutes  
Temps de cuisson :  
30 minutes  
Pour 4 personnes



250 g d'épinards, frais ou surgelés  
6 œufs, légèrement battus  
250 ml de lait  
1 oignon, émincé  
1 gousse d'ail  
1/2 bol de fromage râpé  
1 cuil. à soupe de persil, haché  
Sel et poivre  
1 pincée de noix de muscade râpée

**1** Préchauffer le four à 180 °C.  
Bien essorer les épinards avec les mains.  
Fouetter les œufs avec le lait.  
**2** Incorporer les épinards, l'oignon, l'ail, le fromage, le persil, la muscade, le sel et le poivre.  
**3** Verser le mélange dans une tourtière de 23 cm légèrement huilée. Cuire au four 30 minutes jusqu'à ce que la frittata soit humide, sans être baveuse.

*Omelette lardons et fromage (en haut), frittata aux épinards (à droite), spaghetti carbonara (en bas).*



## Paella de la mer

Préparation :

10 minutes

Temps de cuisson :

25 minutes

Pour 8 personnes



2 cuil. à soupe d'huile d'olive

250 g de filet de porc, coupé en lamères

2 oignons, émincés

2 gousses d'ail

2 chorizo piquants

2 tomates, coupées

450 g de riz long grain

500 ml de bouillon de poule

250 ml de vin blanc

1 pincée de safran

500 g de crevettes, décortiquées

500 g de moules

200 g de chair de crabe, égouttée

1/2 bol de petits pois surgelés

**1** Dans une grande casserole, faire sauter le porc, les oignons, l'ail, les saucisses et les tomates. Retirer de la casserole et réserver.

**2** Remettre de l'huile dans la casserole. Ajouter le riz et remuer environ 1 minute. Incorporer le bouillon et le vin. Couvrir.

**3** Porter lentement à ébullition. Remuer une fois. Réduire le feu et laisser mijoter

15 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre.

**4** Ajouter le safran, les crevettes, les moules, la chair de crabe et les petits pois. Cuire 5 minutes, pour que toutes les moules s'ouvrent. Remettre le mélange dans la casserole et réchauffer le tout.



## Riz aux légumes et au fromage

Préparation :

10 minutes

Temps de cuisson :

30 minutes

Pour 4 personnes



220 g de riz brun long grain

1 l de jus de tomates

375 ml de bouillon de poule

30 g de beurre

1 poireau, lavé, émincé

2 courgettes, coupées

Sel et poivre

250 g de fromage râpé

**1** Dans une grande casserole, mélanger le riz, le jus de tomates et le bouillon de poule. Couvrir.

**2** Porter lentement à ébullition. Remuer une fois. Réduire le feu et laisser mijoter 12 minutes jusqu'à ce que presque tout le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre.

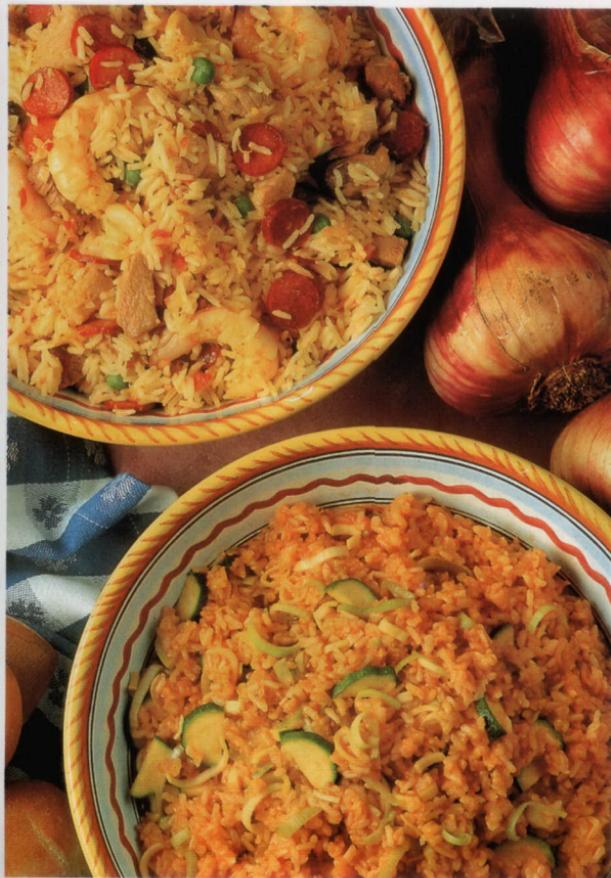
**3** Dans une poêle beurrée, faire dorer le poireau et les courgettes en remuant.

Incorporer les légumes au riz. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson quelques minutes, sans couvrir, pour mélanger les saveurs. Saupoudrer de fromage râpé.

## VARIANTE

Vous pouvez employer du riz long grain, brun, mélangé ou blanc. Mais, lorsque l'on a un peu de temps, il vaut mieux éviter d'utiliser du riz précuit, prêt en quelques minutes, car les transformations qu'il a subies lui ont fait perdre certains éléments nutritifs.

Paella de la mer (en haut);  
riz aux légumes et au fromage (en bas).





## Paella piquante

*Préparation :*

10 minutes

*Temps de cuisson :*

45 minutes

*Pour 6 personnes*



*4 chorizo piquants*

*4 tranches de bacon, coupées en morceaux*

*1 oignon, émincé*

*1 poivron vert, émincé*

*1 gousse d'ail pilée*

*220 g de riz blanc*

*long grain*

*440 g de tomates*

*180 ml de bouillon de*

*poule*

*1 cuil. à café de safran*

*Sel et poivre*

**1** Dans une grande casserole, faire cuire les saucisses et le bacon jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Les retirer de la casserole et mettre de côté.

**2** Ajouter l'oignon, le poivron, l'ail et le riz. Cuire de 2 à 3 minutes à feu moyen, en remuant.

Verser un peu d'huile, au besoin.

**3** Ajouter les tomates, le bouillon et le safran. Saler et poivrer.

Bien mélanger et couvrir.

**4** Porter lentement à ébullition, remuer une fois. Réduire le feu et laisser mijoter 25 minutes,

*Paella au poulet (en haut),  
paella piquante (en bas).*

toujours couvert, jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé et que le riz soit tendre.

**5** Remettre les saucisses et le bacon. Réchauffer.



## Paella au poulet

*Préparation :*

10 minutes

*Temps de cuisson :*

50 minutes

*Pour 4 personnes*



*1/4 de bol de farine*

*6 blancs de poulet,*

*coupés en lanières*

*2 cuil. à soupe d'huile d'olive*

*2 gousses d'ail*

*1 oignon, émincé*

*1 poivron, émincé*

*1 courgette, émincée*

*155 g de riz long grain*

*440 g de tomates*

*500 ml de bouillon de poule*

*1 pincée de safran*

*1/2 bol de petits pois*

*surgelés*

*1 cuil. à soupe de basilic,*

*baché*

*1 cuil. à soupe de persil,*

*baché*

*Sel et poivre*

**1** Fariner le poulet. Saler et poivrer.

**2** Dans une casserole, chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile. Faire sauter le poulet à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Le retirer de la casserole.

**3** Ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile. Laisser revenir l'ail, l'oignon, le poivron et la courgette. Incorporer le riz, les tomates, le bouillon de poule et le safran. Saler et poivrer. Couvrir.

**4** Porter lentement à ébullition, remuer une fois. Réduire le feu et laisser mijoter, toujours couvert, jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé et que le riz soit tendre.

**5** Incorporer les petits pois, le basilic, le persil et le poulet. Cuire environ 5 minutes pour terminer la cuisson et réchauffer.

### NOTE

La paella est le plat le plus connu de la cuisine espagnole. Le riz parfumé et coloré au safran accompagne la volaille, les fruits de mer, les crustacés, le chorizo, etc. Dans la paella tous les mélanges sont possibles...

## Les sautés

**P**our certains plats sautés, on utilise le wok, cette grande casserole dans laquelle on cuit presque tout en Chine, ce qui permet de préparer le repas pour toute la famille en très peu de temps. La cuisson au wok est pratique et nécessite peu de matière grasse. Comme elle s'effectue à feu vif, les aliments cuisent rapidement ; ils conservent ainsi leur fraîcheur, leur couleur et leur valeur nutritive.

### Sauté de poulet à la mangue

*Préparation :*

5 minutes

*Temps de cuisson :*

10 minutes

*Pour 4 personnes*



*1 cuil. à soupe d'huile  
500 g de blancs de  
poulet, coupé en  
lanières*

*8 oignons nouveaux,  
émincés*

*1 gousse d'ail, pilée  
1/4 de bol de sauce chili*

*1 cuil. à soupe de  
coriandre, hachée*

*2 mangues, préparées et  
coupées en lanières  
Sel et poivre*

*2 cuil. à soupe de  
concentré de tomate*

**1** Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile et sauter le poulet à feu vif jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirer le poulet et sécher sur du papier absorbant.

**2** Ajouter les oignons et l'ail, cuire rapidement en remuant. Verser la sauce chili, le concentré de tomate et la coriandre. Bien mélanger. Faire revenir à feu vif pendant 2 minutes.

**3** Ajouter la mangue et réchauffer le plat. Servir immédiatement avec du riz, des pâtes, des vermicelles de riz ou une salade verte.

**Conseil :** Choisissez des mangues bien mûres, dont la peau doit être élastique et la pulpe juteuse.

*Sauté de poulet à la mangue (en haut),  
poulet aux cacahuètes (en bas).*



## Poulet aux cacahuètes

*Préparation :*  
5 minutes  
*Temps de cuisson :*  
5 minutes  
*Pour 4 personnes*



*1 cuil. à soupe de curry en poudre*  
*1/4 de bol de beurre de cacahuète*  
*1 piment rouge fort, émincé*  
*2 cuil. à soupe d'eau*  
*1 cuil. à soupe d'huile*  
*4 blancs de poulet, coupés en lanières*  
*1 poivron vert, émincé*  
*1 boîte d'épis de maïs miniatures*  
*4 oignons nouveaux, émincés*  
*1 gousse d'ail*  
*1 pincée de gingembre*  
*1 bol de pousses de soja*  
*Sel et poivre*

**1** Mélanger le curry, le beurre de cacahuète, le piment et l'eau en une pâte homogène.  
**2** Dans un wok ou une grande poêle, chauffer l'huile. Faire sauter rapidement le poulet à feu vif. Ajouter le poivron, les épis de maïs, les oignons, l'ail et le gingembre. Poursuivre la cuisson à feu vif en remuant jusqu'à ce que le poulet

soit cuit.  
**3** Ajouter les pousses de soja. Saler et poivrer. Bien mélanger et faire sauter rapidement à feu vif jusqu'à ce que tout soit chaud. Servir immédiatement avec du riz blanc ou des nouilles chinoises.



## Poulet aux noix de cajou

*Préparation :*  
5 minutes  
*Temps de cuisson :*  
5 minutes  
*Pour 4 personnes*



*Huile*  
*500 g de blancs de poulet*  
*3 branches de céleri, coupées en diagonale*  
*2 carottes, coupées en diagonale*  
*1 poivron rouge, émincé*  
*1/2 brocoli, en bouquets*  
*100 g de noix de cajou*  
*250 ml de sauce aigre-douce*

**1** Dans un wok ou une grande poêle, chauffer l'huile. Faire sauter le poulet à feu vif jusqu'à ce qu'il soit cuit.  
**2** Ajouter le céleri, les carottes, le poivron, le brocoli et les noix. Faire sauter à feu vif pour que les légumes soient cuits mais encore croquants. Incorporer la sauce aigre-douce, saler, poivrer et remuer jusqu'à ce que ce soit chaud. Servir avec du riz.

**Note :** On peut remplacer le poulet par des crevettes décortiquées ou de petits morceaux de porc.

## Agneau à l'orientale

*Préparation :*  
5 minutes  
*Temps de cuisson :*  
10 minutes  
*Pour 4 personnes*



*1 cuil. à soupe d'huile d'olive*  
*1 cuil. à café de cumin*  
*1 cuil. à café de coriandre*  
*1 cuil. à café de menthe*  
*500 g d'agneau, coupé en morceaux*  
*10 grandes feuilles d'épinards*  
*2 cuil. à café de yaourt nature*



Agneau à l'orientale (en haut), poulet aux noix de cajou (en bas).

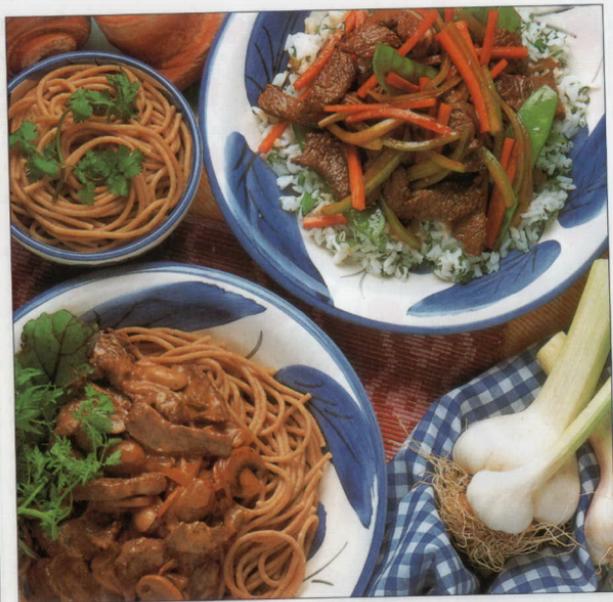
*1/2 bol de farine*  
*1 cuil. à soupe d'eau*  
*1/2 bol de raisins secs*

**1** Dans un wok ou une grande poêle, chauffer l'huile, puis le cumin, la coriandre et la menthe. Cuire rapidement en remuant.  
**2** Ajouter l'agneau et faire sauter à feu vif jusqu'à ce qu'il soit doré.

verser et cuire les épinards.  
**3** Mélanger le yaourt, la farine et l'eau. Incorporer au mélange précédent et ajouter les raisins. Saler et poivrer. Cuire à feu vif en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servir immédiatement avec du riz.

### CONSEIL

Si l'on ne possède pas de wok, on peut utiliser une grande poêle antiadhésive. Pour que les aliments gardent couleur et saveur, les mettre dans très peu d'huile, les faire cuire à feu vif, en remuant sans cesse.



Pour le sauté de bœuf chinois, il faut de la viande maigre, coupée en lanières.



Faire sauter la viande dans l'huile à feu vif, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

## Sauté de bœuf chinois

Préparation :  
10 minutes  
Temps de cuisson :  
8 minutes  
Pour 4 personnes



40 ml de sauce soja  
20 ml de xérès  
1 cuil. à café de purée de piment  
1 cuil. à soupe d'eau  
2 cuil. à soupe d'huile  
500 g de bœuf, coupé en lanières  
1 cuil. à café de gingembre frais, râpé  
1 gousse d'ail, pilée  
3 carottes, en julienne  
4 branches de céleri, en julienne  
185 g de pois gourmands  
Sel et poivre  
2 cuil. à café de maïzena  
1 cuil. à soupe d'eau

Sauté de bœuf chinois (en haut),  
bœuf Stroganov (en bas).



Ajouter le gingembre, l'ail et les légumes et faire revenir à feu vif.

## Bœuf Stroganov

Préparation :  
10 minutes  
Temps de cuisson :  
25 à 30 minutes  
Pour 6 personnes



1 cuil. à soupe d'huile  
750 g de bœuf maigre, coupé en lanières  
2 oignons, émincés  
500 g de champignons, émincés  
250 ml de bouillon de bœuf  
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire  
1 cuil. à soupe de sauce tomate  
Sel et poivre  
1 cuil. à soupe de farine  
1/2 bol de crème fraîche  
2 cuil. à soupe de persil

1 Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile et sauter le bœuf à feu vif, quelques lanières à la



Remettre la viande dans le wok et réchauffer rapidement.

fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.  
Retirer et égoutter.

**2** Ajouter les oignons et les champignons. Faire sauter à feu vif. Verser un peu d'huile au besoin. Remettre la viande dans le wok avec le bouillon et la sauce tomate. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, sans couvrir, environ 15 minutes.

**3** Mélanger la farine et la crème. Incorporer à la viande en remuant. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à épaississement de la sauce. Ne pas laisser bouillir.  
Pour servir, saupoudrer de persil et servir immédiatement, avec des pâtes, des pommes de terre vapeur, du riz blanc et une salade verte.

#### CONSEILS

Pour les sautés de bœuf, choisir ces morceaux : gîte, poitrine, macreuse, tendron. Pour l'agneau : collier, épaule, poitrine. Ne cuisez pas trop longtemps les légumes verts : ils ont une couleur plus vive et une meilleure saveur s'ils restent croquants.

### Sauté de bœuf à l'orientale

*Préparation :*  
15 minutes  
*Temps de cuisson :*  
10 minutes  
*Pour 6 personnes*



*6 petites courgettes*  
*1 cuil. à soupe d'huile*  
*500 g de bœuf maigre,*  
*coupé en lanières*  
*1 gousse d'ail*  
*125 g de pois*  
*gourmands*  
*250 g de champignons,*  
*émincés*

*1 poivron rouge, émincé*  
*1 poivron vert, émincé*  
*3 bols de chou chinois,*  
*émincé*  
*8 oignons*  
*3 cuil. à café de*  
*Maizena*  
*1 cuil. à soupe d'eau*  
*1/4 de bol de sauce soja*  
*2 cuil. à soupe de*  
*gingembre frais, râpé*  
*80 ml de xérès*  
*Sel et poivre*

**1** Couper les courgettes avec un éplucheur dans la longueur afin d'obtenir de longues et minces lanières. Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer de l'huile et sauter le bœuf à feu vif pour le dorer.  
**2** Ajouter de l'huile, puis l'ail, les pois gourmands, les courgettes, les champignons, les

poivrons, le chou et les oignons. Faire sauter à feu vif pour que les légumes soient cuits mais croquants.

**3** Lier la Maizena et l'eau en une pâte lisse. Mélanger avec le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Verser le mélange et cuire à feu vif jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu et servir avec du riz.

### Sauté d'agneau aux légumes

*Préparation :*  
5 minutes  
*Temps de cuisson :*  
10 minutes  
*Pour 4 à 6 personnes*



*250 ml de bouillon de*  
*bœuf*  
*1 cuil. à soupe de*  
*Maizena*  
*1 cuil. à café de sauce*  
*soja*  
*1 cuil. à café de*  
*gingembre frais râpé*  
*1 cuil. à soupe de miel*  
*1 cuil. à soupe d'huile*  
*500 g de gigot*  
*d'agneau, coupé en*  
*lanières*  
*1/2 bol de pignons*  
*300 g de champignons,*  
*émincés*  
*3 branches de céleri,*  
*coupées en diagonale*  
*4 oignons*  
*Sel et poivre*



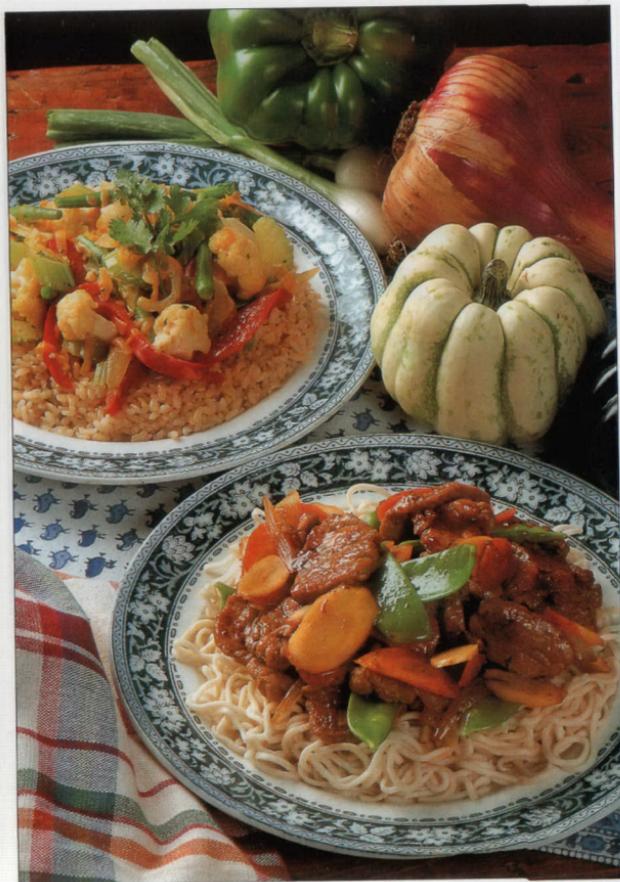
Sauté d'agneau (en haut), sauté de bœuf à l'orientale (en bas).

*125 g de petits pois*  
*surgelés*  
*1 poivron rouge, coupé*  
*en lanières*  
*1 1/2 bol de pousses de*  
*soja*  
*Sel et poivre*

**1** Bien mélanger un peu de bouillon avec la Maizena. Ajouter le reste du bouillon, la sauce soja, le gingembre et le

miel. Mettre de côté.  
**2** Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile et sauter la viande à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit colorée. Retirer de la poêle.  
**3** Ajouter les pignons et les légumes, sauf les pousses de soja. Faire sauter à feu vif jusqu'à ce que les légumes soient

cuits mais encore croquants.  
**4** Verser le mélange de bouillon en remuant. Saler et poivrer. Ajouter les pousses de soja et faire sauter à feu vif jusqu'à épaississement de la sauce. Remettre la viande et faire sauter à feu vif pour tout réchauffer. Servir avec des pâtes ou du riz.



## Sauté de porc aux légumes

*Préparation :*

5 minutes

*Temps de cuisson :*

12 minutes

*Pour 4 personnes*



1 cuil. à soupe d'huile  
500 g de filet de porc,  
coupé fin

2 oignons, coupés en  
quartiers

2 cuil. à café de

gingembre frais, râpé

1 gousse d'ail

1/2 bol de sauce aux  
prunes

2 cuil. à soupe de sauce  
soja

200 g de pois  
gourmands

2 carottes, pelées et  
coupées en diagonale

2 panais, pelés et coupés  
en diagonale

**1** Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile et sauter le porc à feu vif pour que les tranches soient dorées des deux côtés. Retirer la viande.

**2** Ajouter les oignons, le gingembre et l'ail. Faire dorer. Verser la sauce aux prunes et la sauce soja en remuant.

**3** Incorporer les pois gourmands, les carottes

et les panais. Faire sauter à feu vif jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais croquants.

Remettre la viande dans le wok et réchauffer rapidement jusqu'à ce que tout soit chaud. Servir avec des nouilles chinoises ou du riz.

*250 ml de bouillon de légumes*

*1 cuil. à soupe de sauce chili*

*Sel et poivre*

*150 g de haricots verts, coupés en deux*

*1 cuil. à soupe de coriandre, hachée*

**1** Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile. Y verser les oignons et le cumin. Faire dorer à feu vif les oignons.

**2** Ajouter le poivron, le chou-fleur, le potiron et le céleri à revenir.

**3** Verser le bouillon de légumes et la sauce chili. Saler et poivrer.

Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter sans couvrir jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits.

**4** Ajouter les haricots verts, la coriandre et laisser mijoter 2 à 3 minutes pour que les haricots restent croquants. Servir avec du riz.

## Légumes thaïlandais

*Préparation :*

5 minutes

*Temps de cuisson :*

15 minutes

*Pour 4 à 6 personnes*



1 cuil. à soupe d'huile

2 oignons, coupés en  
quartiers

1 cuil. à café de cumin

1 poivron rouge,

émincé

150 g de chou-fleur, en  
bouquets

375 g de potiron, coupé  
en morceaux

2 branches de céleri,  
coupées en diagonale

*Légumes thaïlandais (en haut),  
sauté de porc aux légumes (en bas).*

### CONSEIL

Dans la cuisine asiatique, les ingrédients, légumes et condiments sont toujours coupés en petits morceaux ou émincés.



## Sauté de fruits de mer

*Préparation :*

6 minutes

*Temps de cuisson :*

8 minutes

*Pour 4 personnes*



500 g de filets de poisson blanc

125 ml d'eau

2 cuil. à café d'huile

2 poivrons rouges, coupés en lanières

10 asperges, coupées en morceaux

6 oignons verts

1 gousse d'ail

2 cuil. à soupe de jus de citron

2 cuil. à café de zeste de citron

1 cuil. à soupe de thym frais

12 grosses crevettes, décortiquées

100 g de blancs de calmars

Sel et poivre

- 1 Couper le poisson en grosses lanières. Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'eau. Pocher le poisson 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit presque cuit. Garder le poisson et le liquide de cuisson.
- 2 Dans le wok ou une grande poêle, faire

chauffer l'huile et sauter rapidement à feu vif le poivron, les asperges, les oignons et l'ail. Ajouter le jus et le zeste de citron, le thym et un peu de liquide de cuisson. Bien mélanger.

Incorporer les crevettes et cuire rapidement jusqu'à ce qu'elles changent de couleur.

- 3 Délayer un peu de farine dans le jus de cuisson.

Incorporer au mélange précédent en remuant. Remettre le poisson dans le wok avec le calmar. Cuire rapidement pour réchauffer le tout. Servir avec des nouilles chinoises ou du riz.

## Légumes sautés au pesto

*Préparation :*

5 minutes

*Temps de cuisson :*

6 à 7 minutes

*Pour 4 personnes*



2 cuil. à café d'huile

1 gousse d'ail

1 poivron rouge, coupé en lanières

1 poivron vert, coupé en lanières

2 carottes, coupées en

*julienne*

2 bols de chou, émincé

1 petite aubergine,

*coupée en dés*

1/2 bol de pesto

1/2 bol de jus de tomates

Sel et poivre

Copeaux de parmesan

- 1 Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile. Faire sauter l'ail, les poivrons, les carottes, le chou et l'aubergine à feu vif, jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants.
- 2 Ajouter le pesto et le jus de tomates. Saler et poivrer. Remuer et réchauffer. Pour servir, décorer de copeaux de parmesan.

## PESTO

La préparation du pesto est très simple : dans le bol du mixeur, déposer du basilic frais, 2 gousses d'ail, du parmesan râpé et des pignons. Mixer pour obtenir une purée. Tout en mixant, verser l'huile d'olive en filet. Conserver le pesto dans un petit pot au réfrigérateur.

*Légumes sautés au pesto (en haut), sauté aux fruits de mer (en bas).*

## Sauté de poisson aux légumes

*Préparation :*

5 minutes

*Temps de cuisson :*

10 minutes

Pour 4 personnes



2 cuil. à soupe d'huile

1 œuf, légèrement battu

300 g de filets de poisson blanc

1 gousse d'ail  
300 g de brocoli, en bouquets

1 poivron rouge, émincé

1/4 de bol de petits pois surgelés

2 oignons nouveaux

200 g de champignons, émincés

1 carotte, émincée

40 ml d'eau

1 cuil. à soupe de sauce soja

1 pincée de gingembre frais moulu

Cinq-épices chinoises moulues

**1** Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer de l'huile. Ajouter l'œuf et cuire jusqu'à ce qu'il soit coagulé. Retirer l'œuf, le rouler et le couper finement. Réserver.  
**2** Chauffer de l'huile et faire sauter le poisson et l'ail à feu vif jusqu'à ce que la chair soit blanche. Retirer.

**3** Ajouter le brocoli, le poivron, les petits pois, les oignons, les champignons et la carotte. Faire sauter à feu vif jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants. Ajouter un peu d'huile au besoin.

**4** Remettre le poisson. Mélanger le bouillon avec la sauce soja, le gingembre et les cinq-épices. Placer l'œuf dans le récipient avec le mélange de sauce soja. Remuer à feu vif jusqu'à ce que ce soit chaud. Servir avec du riz ou des nouilles chinoises.

## Crevettes à la crème

*Préparation :*

5 minutes

*Temps de cuisson :*

10 minutes

Pour 4 personnes



2 cuil. à café d'huile

750 g de crevettes décortiquées

4 oignons nouveaux

3 tomates

250 ml de bouillon de poule

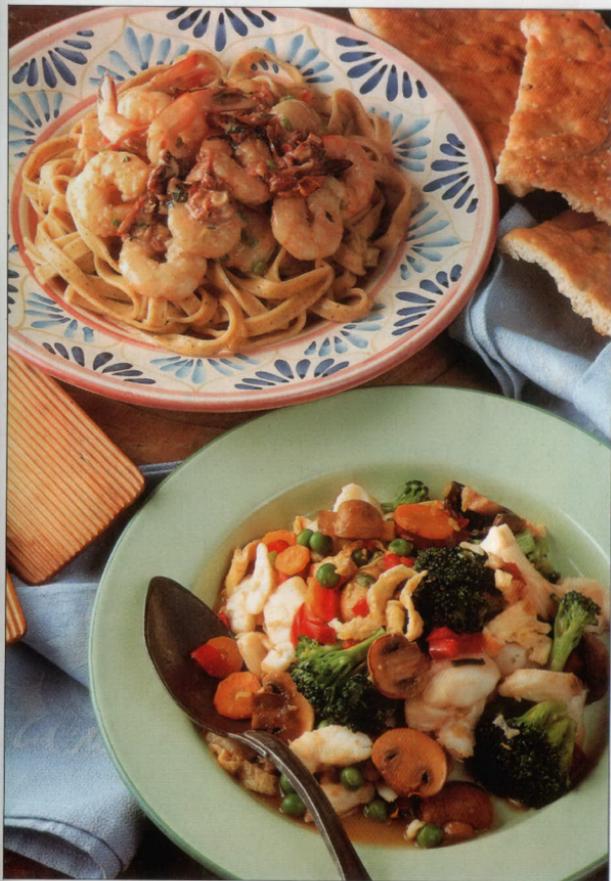
125 ml de vin blanc sec

250 ml de crème fraîche

Sel et poivre

2 cuil. à café de basilic, baché

*Crevettes à la crème (en haut),  
sauté de poisson aux légumes (en bas).*



## INDEX

## A

Agneau  
à l'italienne, 8  
à l'orientale, 52  
à la coriandre, 27  
à la marocaine, 24  
Curry d'agneau à l'indienne, 24  
Gigot d'agneau à la tomate, 24  
Sauté d'agneau aux légumes, 56

## B

Bœuf  
bonne femme, 20  
braisé, 14  
Chili de bœuf au coco, 20  
Cocotte à la provençale, 11  
Fricassée de bœuf aux boulettes, 13  
Ragoût à la flamande, 14  
Rôti de bœuf à l'italienne, 23  
Rôti de bœuf aux herbes, 18  
Sauté de bœuf à l'orientale, 56  
Sauté de bœuf chinois, 55  
Stroganov, 55  
Tex-Mex, 20

## C

Casserole  
d'agneau à l'italienne, 8  
d'agneau à la coriandre, 27  
de poulet à la crème, 4  
Chili de bœuf au coco, 20  
Cocotte de bœuf à la provençale, 11  
Côtes d'agneau aux champignons, 11  
Crevettes à la crème, 62  
Curry  
d'agneau à l'indienne, 24  
de légumes, 56  
de porc indonésien, 35  
de poulet aigre-doux, 29

## F

Fettuccine  
au fromage, 43  
aux herbes, 43  
Fricassée  
aux saucisses, 35  
de bœuf aux boulettes, 13

Frittata  
au poulet et aux asperges, 40  
au saumon, 42  
aux épinards, 44

## G

Gigot d'agneau à la tomate, 24  
Gratin  
de légumes d'hiver, 16  
de saucisses et pommes de terre, 7

## H

Haricots à l'indienne, 16

## L

Légumes d'accompagnement  
Curry de légumes, 36  
Gratin de légumes d'hiver, 16  
Légumes sautés au pesto, 61  
Légumes thaïlandais, 59  
Ratatouille niçoise, 36  
Riz aux légumes et au fromage, 46

## O

Omelette lardons et fromage, 44  
Osso bucco, 9

## P

Paella  
au poulet, 49  
de la mer, 46  
piquante, 49  
Pâtes  
aux trois fromages, 16  
fettuccine au fromage, 43  
fettuccine aux herbes, 43  
pernue au pesto, 38  
spaghettis carbonara, 44  
spiraales au saumon fumé, 40  
Pilaf de volaille, 31  
Porc  
à l'orange, 7  
à la crème, 32  
au cumin, 4

Curry de porc indonésien, 35  
Rôti de porc aux pommes, 32  
Sauté de porc aux légumes, 59  
Poulet  
à la crème, 4  
aux abricots, 2  
aux cacahuètes, 52  
aux légumes, 30  
aux noix de cajou, 52  
campagnard, 27  
Curry de poulet aigre-doux, 29  
épicié, 30  
farci à l'estragon, 4  
Frittata au poulet et aux asperges, 40  
Paella au poulet, 49  
Pilaf de volaille, 31  
Sauté de poulet à la mangue, 50

## R

Ragoût  
à la flamande, 14  
de porc au cumin, 4  
Ratatouille niçoise, 36  
Riz aux légumes et au fromage, 46  
Rôti  
de bœuf à l'italienne, 23  
de bœuf aux herbes, 18  
de porc aux pommes, 32

## S

Saucisses  
Fricassée aux saucisses, 35  
Gratin de saucisses et pommes de terre, 7  
Sauté  
d'agneau aux légumes, 56  
de bœuf à l'orientale, 56  
de bœuf chinois, 55  
de fruits de mer, 61  
de poisson aux légumes, 62  
de porc aux légumes, 59  
de poulet à la mangue, 50  
Spirales au saumon fumé, 40

## V

Veau  
Osso bucco, 9

# DISPONIBLES DANS CETTE SÉRIE:

Cuisine anglaise

Cuisine cajun

Cuisine campagnarde –  
les recettes de chez nous

Cuisine chinoise

Cuisine écossaise

Cuisine espagnole

Cuisine grecque

Cuisine indienne

Cuisine indonésienne

Cuisine irlandaise

Cuisine italienne

Cuisine libanaise

Cuisine marocaine

Cuisine mexicaine

Cuisine thaïlandaise

Amuse-gueules pour toutes  
occasions

Casse-croûte

Chocolats et confiseries

Délices au chocolat –  
les pâtisseries

Gâteaux et muffins

Gâteaux fromage, meringues,  
diplomates

Gâteaux vite faits

Glaces, sorbets et desserts

rafraichissants

L'heure du goûter – bouchées  
salées et sucrées

La Cuisine aux herbes

La Folie des biscuits

Le Poulet – recettes créatives

Les Légumes – recettes  
innovatrices

Les Pâtes à toutes les sauces

Les Rôtis

Les Salades sages et folles

Menus de fête pour enfants

Menus Grillades

Plats uniques

Pommes de terre – mille et une  
façons de les préparer

Quiches et tourtes

Tartes et poudings

Viande hachée – délicate et  
raffinée