

# Bienvenue

dans ton calendrier gourmand de l'année!



**Planifier les repas de la semaine devient enfin un plaisir grâce à ce cahier pensé pour t'accompagner toute l'année.**

**Chaque semaine, note facilement tes menus, détache ta fiche si besoin, et garde le cap sur une cuisine simple, variée... et surtout savoureuse !**

Mais ce n'est pas tout, au fil des pages, tu découvriras bien plus qu'un simple outil d'organisation :

 **Des recettes inspirantes,**  **Des astuces pratiques,**  **Des adresses à tester.**  
 **Et même une sélection d'influenceurs food à suivre**

Aujourd'hui, au-delà des sites classiques comme Marmiton, Jow ou Supercook, **de nouveaux visages émergent sur les réseaux.**

YouTube, Instagram ou TikTok regorgent de **créateurs passionnés qui partagent leurs idées recettes, leurs astuces, leur bonne humeur.**

**Il y en a pour tous les goûts, tous les régimes, toutes les envies.**

Tu en retrouveras quelques-uns ici, avec un aperçu de leurs univers. N'hésite pas à les suivre : c'est incroyable tout ce qu'on peut découvrir... et cuisiner !

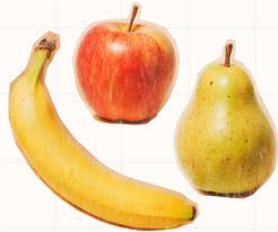
# Les fruits et légumes de janvier

Des vitamines et des minéraux

## Les fruits



Orange, Mandarine,  
Clémentine, Pamplemousse,  
Citron



Banane, Poire, Pomme



Kiwi, Grenade, Litchi



Avocat, Mangue, Papaye  
Fruit de la passion



Ananas

## Les légumes



Ail, Oignon



Carotte, Poireau,  
Chou de Bruxelles, Chou frisé,  
Chou blanc, Chou rouge,  
Chou frisé, Chou-fleur



Betterave , Panais, Navet,  
Pomme de terre, Topinambour,  
Courge



Salsifis, Endive, Epinard,



Céleri-rave  
Céleri-branche  
Radis noir



# Raclette espagnole

## au jambon ibérique

Recette réconfortante, **Diego Alary** revisite ici la traditionnelle raclette avec du jambon ibérique et fait ainsi se rencontrer la Savoie et l'Espagne. Un duo gourmand et généreux qui promet de nous régaler tout l'hiver !

Portez une casserole d'eau à ébullition, **ajoutez le thym, le laurier ainsi qu'une grosse pincée de sel et plongez-y les pommes de terre.** Faites-les cuire pendant 20 min environ. **Dès que vous pouvez y planter la pointe d'un couteau facilement, c'est qu'elles sont cuites.** Débarrassez les pommes de terre sur une plaque et coupez les deux extrémités de chacune.

Mélangez les cornichons taillés en dés, un demi-oignon rouge haché et les feuilles de persil ciselées, ajoutez le jus de citron jaune ainsi qu'un filet d'huile d'olive, une pincée de sel et du poivre, puis mélangez bien et réservez à température ambiante le temps de préparer la fin de la recette.

**Entourez chaque pomme de terre d'une tranche de jambon**, puis déposez-les collées les unes aux autres dans une assiette. Ajoutez au-dessus des pommes de terre une couche de condiment aux cornichons.

Faites fondre le fromage à raclette comme vous le souhaitez, à l'aide d'un appareil à raclette ou bien dans une casserole à feu doux et en remuant sans arrêt. **Versez le fromage fondu sur les pommes de terre et dégustez immédiatement.**

### 🍲 Les ingrédients :

- 600g de petites pommes de terre style grenaille ou ratte
- 20 cornichons
- 1 demi-oignon rouge
- 1 botte de persil plat
- Le jus de 1/2 citron jaune
- 160g de jambon espagnol Pata Negra (ou un autre jambon de qualité de ton choix) tranché finement
- 200g de fromage à raclette de Savoie
- 6 branches de thym
- 4 feuilles de laurier
- Huile d'olive
- Sel et poivre





# CHOU-FLEUR RÔTI

## Burrata et orange sanguine

Un steak de chou fleur, simple, rapide et très gourmand.  
Avec une combinaison incroyable entre l'aneth et l'orange sanguine pour la sauce. Merci @Captainjules pour la recette.

On prépare le chou-fleur et on découpe de belles tranches d'environ **1,5 à 2 cm d'épaisseur** et on les dépose sur une plaque recouverte de papier cuisson.

On réalise la marinade en mélangeant les ingrédients puis **on badigeonne les tranches de chou-fleur de chaque côté**. On enfourne pour environ **45mn à 200 degrés**, en retournant à mi-cuisson.

On zeste l'orange sanguine, on la pèle, puis on prélève les suprêmes en coupant chaque côté de chaque membrane. On hache grossièrement les suprêmes d'orange. On **presse la carcasse de l'orange et on récupère le jus qui s'est écoulé pour faire la sauce**.

On prépare **la sauce en mélangeant la harissa, le miel, le jus de l'orange, l'huile d'olive et le sel**. On en prélève un peu qu'on ajoute aux suprêmes d'orange.

Quand le chou-fleur est cuit on dresse en **écrasant une moitié de burrata par personne dans l'assiette**. On assaisonne avec du sel et les zestes d'orange. Déposer un filet d'huile à l'harissa autour de la buratta. On **dépose le chou fleur rôti sur la burrata, puis le condiment orange sur le chou fleur**. On termine avec des amandes concassées et de l'aneth.

### 🍲 Les ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 1 burrata
- 1 orange sanguine
- Aneth
- Amandes concassées
- Marinade
  - 2 càs de paprika
  - 2 càs de zaatar
  - 6 càs d'huile d'olive
- Sauce
  - 1 càc de harissa
  - 1/2 càc de miel
  - Le jus de l'orange
  - Huile d'olive





# Crinkles au Chocolat

parfait pour le goûter !

Avec un thé ou un chocolat chaud ...

Laissez refroidir avant de croquer dedans :) Une belle recette à retrouver sur [lesrecettesdecamomille](https://www.instagram.com/lesrecettesdecamomille) (Instagram)

Commencez par faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.

Dans un saladier, **fouettez les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange mousse.**

Ajoutez le chocolat fondu, mélangez bien. Ensuite, tamisez la farine, la levure et le sel, puis incorporez-les à la pâte.

**Mélangez à la spatule puis quelques secondes au batteur pour lisser.**

Formez une boule, **filmez et mettez cela au frigo 2 h.**

Préchauffez le four à 180°C.

**Et formez des boules de pâte (taille d'une noix) et roulez-les dans le sucre glace.**

Déposez les ensuite sur une plaque recouverte de papier cuisson, **bien espacées.**

Enfournez 10 min.

**Les crinkles doivent être joliment craquelés à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.**

## 🍪 Les ingrédients : pour 30 biscuits

- 200g de chocolat noir
- 50g de beurre
- 2 œufs
- 100g de sucre en poudre
- 100g de sucre glace
- 220g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel





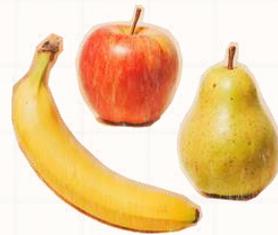
# Les fruits et légumes de février

Des vitamines et des minéraux

## Les fruits



Orange, Mandarine,  
Clémentine, Pamplemousse,  
Citron



Banane, Poire, Pomme



Kiwi, Grenade, Pomelo



Avocat, Mangue, Papaye  
Fruit de la passion, Litchi



Ananas, Noix de coco, Anone

## Les légumes



Oignon, Échalote,  
Champignon de Paris,  
Pleurote



Carotte, Poireau,  
Chou de Bruxelles, Chou frisé,  
Chou blanc, Chou rouge,  
Chou frisé, Chou-fleur



Betterave , Panais, Navet,  
Pomme de terre, et PDT douce,  
Topinambour, Rutabaga



Salsifis, Endive, Epinard,



Céleri-rave  
Céleri-branche  
Radis noir



# Grilled Cheese

qui allie fromage et pesto

La fameuse recette du Grilled Cheese de **Whoogy's** qui nous propose du fromage fondu avec du pesto sur de bonnes tranches de pain de mie grillées : un vrai délice !

On commence par couper des tranches de pain de mie de **1 cm d'épaisseur**. Ensuite on étale généreusement le pesto sur l'une des tranches et on **dépose du parmesan et de la mozzarella râpée** (ou coupée finement) sur l'autre.

Refermez le sandwich en aplatissant bien le tout et préchauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez 1 cuillerée à café de beurre, 1 pincée de sel et quelques tours de moulin à poivre.

**Lorsque le beurre commence à mousser, déposer le sandwich et le laisser colorer très doucement. Le pain doit être croustillant et le fromage fondant.**

Après 3 à 4 minutes de cuisson, retournez le sandwich pour colorer la deuxième face. **Lorsque la deuxième face est bien colorée et que le fromage commence à déborder du pain, couvrir 1 petite minute et sortir de la poêle.**

## 🍲 Les ingrédients :

- Pain de mie
- Pesto vert
- Parmesan
- Mozzarella fior di latte
- Beurre
- Sel et poivre

## Le grilled cheese

Est une variante du croque-monsieur, vous pouvez bien-sûr le garnir de ce que vous souhaitez, mixer différents fromages, ajout de charcuterie ou de sauce relevée, tout est bon pour garnir son pain, à venir griller à la poêle, au four.





# Influenceur Whoogys

Ses plats sont appréciés pour leur simplicité et leur saveur, reflétant un style accessible et gourmand.



**Whoogy's**, publie des recettes modernes et décalées qui cartonnent sur les réseaux: Instagram, TikTok, Facebook ...

Il a aussi sorti deux livres : **Manuel du cuisinier amateur**. Il définit sa cuisine comme amicale, car ce sont des classiques à se réapproprier. Il aime l'idée que les recettes soient simples et sans prise de tête.

## Où le retrouver ?

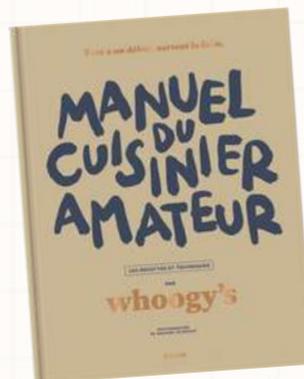
écrivez simplement **Whoogy's** sur google ou sur ces liens :

 <https://www.instagram.com/whoogys/>

 <https://www.youtube.com/@Whoogys>

 <https://www.tiktok.com/@whoogys>

 <https://linktr.ee/whoogys>



## Notre Top 3 :

**Le birria tacos** 🤪🤤  
La légende de la street food



**Scotch EGGS**  
Comment sublimer les œufs en un rien de temps



**Avocado toast & œuf au pesto**  
Un brunch coloré et savoureux, parfait pour le week-end







## Quelques trucs et astuces ...

Placez une cuillère en bois au-dessus d'une casserole d'eau bouillante pour éviter qu'elle ne déborde.



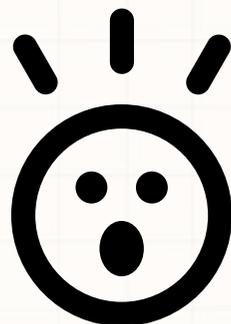
Pour conserver la moitié d'un avocat et éviter que la chair ne brunisse, déposez quelques gouttes de citron jaune sur le dessus : l'acidité va empêcher l'oxydation du fruit.



Arrosez le poulet avec de l'eau pétillante pour qu'il dore correctement dans le four. Les minéraux de l'eau améliorent la cuisson et attendrissent la viande.



Pour adoucir une sauce (tomate, par exemple), rien de tel qu'une cuillerée de miel ou un morceau de sucre. Leur pouvoir sucrant permettra de contrebalancer un arôme relevé ou une acidité prononcée.



Pour éviter que les œufs ne cassent dans l'eau bouillante, faites un trou avec une aiguille au sommet de l'œuf.



Si vos lasagnes sont habituellement trop liquides, ajoutez un œuf battu dans votre sauce. De cette manière, elles conservent toujours une tenue parfaite.



Une fois votre viande rouge cuite, laissez-la reposer quelques minutes dans un plat recouvert de papier aluminium. Les sucs pénètrent ainsi mieux les tissus, ce qui rend la viande tendre et juteuse.



Pour râper plus facilement vos légumes et crudités, enduisez votre râpe d'huile afin que ceux-ci glissent naturellement.



Pour une purée de pommes de terre moelleuse, ajoutez une pincée de bicarbonate de soude avant de mélanger tous les ingrédients. Cette astuce permet d'aérer la préparation.

Si votre salade est défraîchie, trempez-la dans de l'eau sucrée pendant une heure, elle retrouvera tout son croquant.



Placez les oignons au congélateur pendant 10 minutes avant de l'éplucher et de le couper. Vous pouvez aussi le mettre dans un saladier rempli d'eau froide et le garder 30 minutes au frais. L'oignon n'aime pas le froid donc il ne libérera pas son gaz.





# Une belle soupe à l'oignon

## Soupe à l'oignon

L'entrée française par excellence ! Son odeur à la sortie du four nous transporte directement. Oignons caramélisés, bouillon de bœuf et gruyère fondu. Cette recette est une inspiration de **Matthew Ryle**.

Dans une poêle à fond épais, **faites caraméliser lentement les oignons** dans le beurre. Au bout de 10 minutes, ajoutez une pincée de sel, l'ail et les feuilles de laurier.

**Laissez cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés et dorés, environ 45 minutes.** (ça paraît long, mais c'est meilleur).

Effeuillez le thym et ajoutez-le aux oignons avec le vin. **Portez à frémissement et laissez mijoter jusqu'à ce que le vin soit réduit de moitié.**

Ajoutez le bouillon de bœuf et la sauce soja et **laissez mijoter doucement pendant environ 10 minutes.** Pendant ce temps, coupez les baguettes en tranches de 2 cm d'épaisseur et râpez le gruyère.

Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant du sel et du poivre si nécessaire. Servez la soupe chaude dans des bols individuels (allant au four), **garnissez de tranches de baguette et de gruyère râpé.**

Placez sous un grill chaud **jusqu'à ce que la soupe soit dorée et bouillonnante.** Parsemez de ciboulette ciselée.

### Les ingrédients :

- 500g d'oignons, finement émincés
- 35g de beurre
- 1 gousse d'ail, pelée et écrasée
- 1 feuille de laurier
- Quelques brins de thym
- 100ml de vin blanc
- 500ml de bouillon de bœuf
- 25ml de sauce soja
- 1/2 baguette, tranchée (idéalement vieille d'un jour)
- 100g de gruyère râpé
- 5g de ciboulette hachée

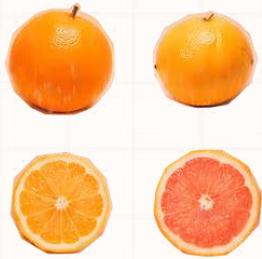




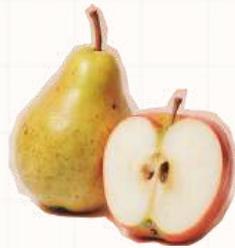
# Les fruits et légumes de mars

Le mois de mars marque la fin de l'hiver et le retour du printemps.

## Les fruits



Orange, Mandarine,  
Clémentine, Pamplemousse



Poire, Pomme



Kiwi, Grenade



Citron



Noix, Noisettes

## Les légumes



Champignon



Carotte, Poireau,  
Chou de Bruxelles, Chou frisé,



Betterave , Panais, Navet,  
Pomme de terre douce,  
Topinambour, Rutabaga



Salsifis, Endive, Epinard,  
Mâche



Rutabaga



# Les pommes de terre hasselback

À mi-chemin entre la pomme de terre rôtie et le tian de légumes, cette recette des hasselback potatoes imaginée par **Diego Alary** a tout pour plaire : gourmande et facile à préparer, elle épatera à coup sûr vos invités. Elle se réalise ici avec des courgettes, tomates et aubergines, mais vous pouvez décliner cette idée toute l'année en fonction des légumes de saison !

Préchauffer le four à 220°C.

Coupez les deux extrémités de la pomme de terre. **Découpez des entailles dans la pomme de terre, sans aller tout à fait jusqu'au bout de la chair.**

Placez la pomme de terre découpée sur du papier sulfurisé et arrosez d'huile d'olive.

**Dans chaque incision, placez en alternant : une tranche de courgette, de tomate, d'aubergine, d'ail, ou une feuille d'aromate.** Répétez jusqu'à garnir toute la pomme de terre. Assaisonnez avec du sel et si besoin d'autres aromates.

**Refermez le papier sulfurisé comme une papillote.**

Enfournez pendant **une heure environ.**

**Astuce :** Cette pomme de terre hasselback façon tian de légumes pourra aussi se préparer avec des légumes d'automne (patates douces, courges, champignons...)

## Les ingrédients :

- Pour une pomme de terre :
  - 1 courgette
  - 1 tomate
  - 1 aubergine
  - De l'ail
  - De l'huile d'olive
  - Des feuilles de basilic, thym&laurier





# Influenceur Diego Alary



C'est le concours Top Chef, qui l'a fait connaître du grand public, mais c'est véritablement sur TikTok que la popularité de Diego Alary a explosé.

Des courtes vidéos d'environ 1 minute, qui présentent des **recettes faciles à faire avec peu de matériel**. Ingrédients de base, plats réconfortants ou grands classiques du food-porn revisités à sa sauce, **Diego Alary** s'est approprié comme personne les codes du réseau social préféré des moins de 30 ans.

## Où le retrouver ?

écrivez simplement Diego Alary sur google ou sur ces liens :



<https://www.instagram.com/diegoalary/>



<https://www.youtube.com/@diegoalary>



<https://www.tiktok.com/@diegoalary>



## Notre Top 3 :

### Le poulet frit au corn flakes

Régressive à souhait, cette recette est très simple.



### Les nouilles façon ramen

Vous avez un paquet de nouilles instantanées dans vos placards ?



### Tarte tatin aux champignons

Recette parfaite pour l'automne



crédits photos et recettes : Diego Alary



# Saint-Jacques mangue et avocat

Pour les fêtes de Noël, misez sur l'élégance et la simplicité avec cette recette de Saint-Jacques mangue avocat. Les noix délicatement poêlées, sont sublimes par une purée onctueuse de mangue et avocat offrant une douce harmonie entre la fraîcheur des fruits et la tendreté des coquilles.

Une recette de [mangemieuxvismieux](#).

**Pour la purée** dans un mixeur, ajoutez la chair de l'avocat, la mangue coupée en morceaux, l'oignon rouge, le jus de citron, une poignée de coriandre et **mixez jusqu'à obtenir une texture lisse**.

Dans une poêle chaude, faites fondre une noix de beurre avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez les noix de Saint-Jacques, **faites-les dorer une minute de chaque côté et ajoutez les épices**.

Disposez la purée avocat mangue dans des petits ramequins, puis placez les noix de Saint-Jacques sur le dessus.

## Des saveurs équilibrées

La douceur de la mangue apporte une note exotique sucrée qui se marie parfaitement avec la délicatesse des noix de Saint-Jacques.

## Une préparation rapide

C'est une recette idéale pour les repas où l'on souhaite impressionner sans passer des heures en cuisine. Quelques minutes suffisent pour préparer les ingrédients et cuire les noix de Saint-Jacques si nécessaire.

## Les ingrédients : pour 3 portions

- 6 noix de Saint-Jacques
- 1 avocat
- 1 mangue
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 citron
- Coriandre
- Beurre + huile d'olive
- Sel, poivre, épices (ici épices pimentées)





# Granola maison

Parfait pour le petit-dej ou le goûter !

Avec du yaourt, du lait, des fruits frais ou un peu de compote.  
Merci à [lesrecettesdecamomille](#), pour cette recette délicieuse.

Préchauffez le four à 150°C et préparez une plaque recouverte de papier cuisson.

Faites **chauffer à feu doux dans une casserole : miel, huile et compote.**  
Mélangez bien.

Dans un grand bol, **mélangez les flocons d'avoine, les noisettes** (et la cannelle si tu aimes).

**Versez le sirop chaud sur le mélange sec** et mélangez pour bien enrober.

Étalez sur la plaque et enfournez pour **35 min**, en **remuant toutes les 10 min** pour une cuisson homogène.

À la sortie du four, **râpez 20 g de chocolat sur le granola encore chaud** et mélangez légèrement.

Une fois refroidi, ajoutez le reste du chocolat coupé en gros morceaux.

**Conservez dans un bocal hermétique.**

## 🍲 Les ingrédients :

- 250g de flocons d'avoine
- 80g de noisettes concassées
- 50g d'huile (olive ou tournesol)
- 2 càs de compote de pomme (type Pom'pot)
- 60g de miel
- 150g de chocolat noir
- (Optionnel) 1 càs de cannelle

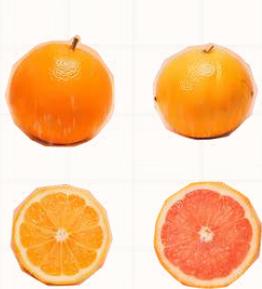




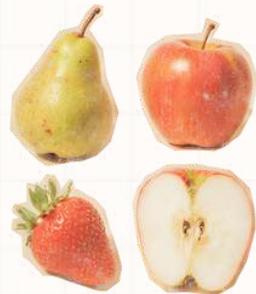
# Les fruits et légumes de avril

Au mois d'avril, le printemps s'installe et les températures remontent ! C'est le temps des premiers repas à l'extérieur.

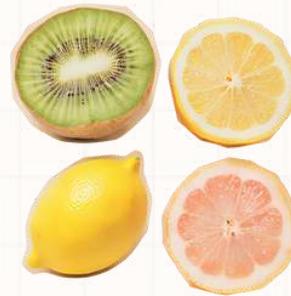
## Les fruits



Orange, Mandarine,  
Clémentine, Pamplemousse



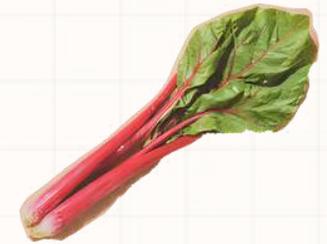
Poire, Pomme, Fraise



Kiwi, Citron et Pomelo



Avocat



Rhubarbe

## Les légumes



Ail, Oignon,  
Echalotte



Carottes, Poireau,  
Fenouil



chou fleur, chou rouge,  
chou rave, chou vert,



Asperges, Epinard et  
Cresson



Pois et Morilles



# Rösti de pommes de terre

Un plat de pommes de terre d'inspiration suisse composé de pommes de terre râpées poêlées au beurre clarifié, un extérieur croustillant et le régal ultime du petit-déjeuner. Encore une inspiration de [Matthew Ryle](#).

Commencez par **clarifier votre beurre**. Versez-le dans une casserole froide et **portez-le lentement à ébullition**. L'objectif est d'**éliminer l'écume qui remonte à la surface** et de laisser les solides du lait couler au fond. Vous **obtiendrez ainsi un beurre clair**.

Emincez votre échalote et faites-la suer dans ce beurre clarifié. Épluchez les pommes de terre et râpez-les. **Lavez-les pour éliminer l'amidon**. Faites-les **cuire à la vapeur pendant environ 6 minutes**. Les pommes de terre **doivent être juste cuites**, elles deviendront alors légèrement collantes.

Ajoutez votre beurre clarifié, votre échalote, votre muscade et votre assaisonnement à la pomme de terre et mélangez bien.

Ajoutez un peu plus de beurre clarifié dans une poêle et faites **cuire votre mélange de rösti jusqu'à ce qu'il soit doré**, retournez-le à l'aide d'une assiette mais faites attention au beurre chaud, versez-le d'abord hors de la poêle.

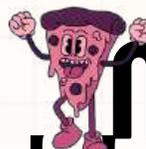
**Garnissez avec l'œuf de votre choix : œufs au plat, caviar, œufs de lompe, crème fraîche ..**

 **Les ingrédients : pour 2 gros rösti**



- Rösti
  - 1kg de pommes de terre râpées
  - 60g de beurre clarifié
  - 100g d'échalotes (sautées)
  - Noix de muscade râpée
  - Sel et poivre
- en option
  - 1 œuf au plat ou
  - 125g œufs de lompe
  - 50g de crème fraîche





# Menu de la semaine

**Lundi**

**Mercredi**

**Vendredi**

**Dimanche**

**Mardi**

**Jeudi**

**Samedi**

**Note supplémentaire**

## Liste de courses

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Influenceur Matthew Ryle

Matthew Ryle, star de MasterChef 2018 (version Anglaise), maintenant chef exécutif au restaurant Maison François à Londres.



**Matthew Ryle** est reconnu pour ses recettes raffinées et souhaite partager le plaisir de la cuisine française à la maison, en proposant des instructions claires et des conseils d'experts tirés de ses années en cuisine professionnelle.

## Où le retrouver ?

écrivez simplement Matthew Ryle sur google ou sur ces liens :



<https://www.instagram.com/matthewryle/>



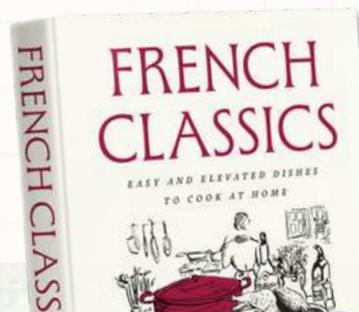
<https://www.youtube.com/@MatthewJRyle>



<https://www.tiktok.com/@mattheawryle>



<https://link.me/matthewryle>



## Notre Top 3 :

**Pommes de terre Boulangère** mérite une place de choix sur votre table de Noël



## Jambon Glacé

D'épaisses tranches de jambon sucrées, fumées et salées.



## Pommes pavé avec steak au poivre

Ces pommes de terre sont le moyen de passer au niveau supérieur !





# Rôti de bœuf

## et sa sauce ultra-gourmande

Le chef **Julien Duboué** a choisi de le revisiter en lui apportant de l'originalité avec une sauce dont il a le secret, mais que nous dévoilons ici.

**Assaisonnez** votre rôti de bœuf, avec du gros sel, du poivre et de l'ail en chemise. Déposez-le dans une cocotte et **faites-le colorer** avec une **bonne quantité de beurre sur tous les côtés pendant 10 à 15 minutes.**

Une fois cette cuisson terminée, **enfournez votre rôti pendant 15 minutes par kilo.** Avant de le mettre au four, déposez des petits oignons dans le beurre de la cocotte.

**Préparez ensuite la sauce.** Réalisez-la **comme une vinaigrette** en mélangeant des cornichons, de l'oignon rouge, de la cébette émincée et de la moutarde avec de l'huile d'olive dans un grand bol.

Dans le plat où le rôti a cuit, **versez du vin blanc et du vin rouge pour déglacer** et récupérer tous les sucs de cuisson. **Ajoutez ce mélange à celui avec les condiments.** **Versez aussi dans le bol le jus de cuisson du rôti** qui a reposé pendant 20 à 30 minutes.

Pour le dressage, déposez les petits oignons caramélisés au fond du plat, le rôti de bœuf par-dessus et versez la sauce sur le rôti découpé en fines tranches et les oignons.

### Les ingrédients :

- 1 Rôti de boeuf de votre choix
- Gros Sel / Poivre
- Ail
- beurre
- Sauce :
  - Cornichon
  - oignon rouge
  - petits oignons
  - cébette
  - moutarde
  - huile d'olive
  - vin blanc
  - vin rouge





# Quelle cuisson pour un rosbeef tendre et juteux ?

Afin d'obtenir un rosbeef tendre et juteux la première chose à faire est de le **sortir du frais au moins 30 minutes avant la cuisson**. La seconde étape consiste à ne pas le cuire trop longtemps. **Une fois sorti du four, recouvrez la viande d'un papier aluminium et d'une serviette de cuisine. Laissez reposer 15 à 30 minutes**. Cette étape essentielle permet à la viande de se détendre et de redistribuer ses jus, pour un résultat tendre et savoureux.

Pour un rosbeef digne des meilleures tables, le choix des ingrédients est crucial. Optez pour un rôti de bœuf de qualité (**environ 1 kg pour 4 à 6 personnes**) avec une belle couleur rouge et une bonne texture.

## Comment calculer la cuisson d'un rosbeef ?

Le temps de cuisson dépend du poids du rosbeef et de la cuisson désirée. Voici un guide pour un rôti de 1 kg **déjà saisi à la poêle** :

- Saignant : 12-15 minutes à 220°C,
- À point : 15-20 minutes à 220°C,
- Bien cuit : 20-25 minutes à 220°C.

Préparez votre rosbeef en frottant la surface de sel, de poivre et en y insérant les lamelles d'ail. Répartissez le thym sur le rôti pour qu'il s'imprègne de son arôme.

Poids(kg)	220°C Saignant	220°C A point	220°C Bien cuit
0.5	6-8	7-10	10-12
1.0	12-15	15-20	20-25
1.5	18-22	22-28	30-35
2.0	24-30	30-35	40-45





# Les fruits et légumes de mai

Des vitamines et des minéraux

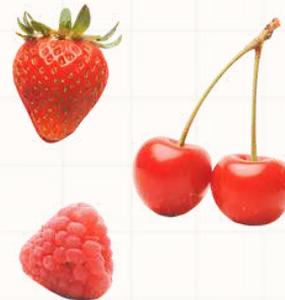
## Les fruits



Orange, Citron,  
Pamplemousse



Kiwi, Rhubarbe, Abricot

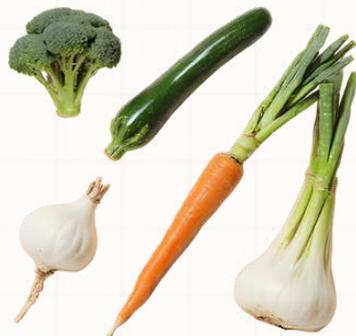


Fraise, Cerise, Framboise,

## Les légumes



Artichaut, Asperge,  
Aubergine,  
Betterave rouge



Brocoli, Courgette,  
Carotte, Poireau,  
Céleri (branche et rave)



Chou fleur, Chou rouge,  
Chou rave, Chou vert,



Laitue, Cresson, Épinard  
Fenouil, Haricot vert, Laitue



Poivron, PDT nouvelle  
Radis, Tomate,  
Salade (diverses variétés),



# Oeuf poché

crème de panais et pleurotes croustillants

ou jambon de parme,  
lard

Whoogys nous présente ici sa technique pour réussir à coup sûr un œuf poché, et ce n'est pas très compliqué ...

**On commence avec les panais**, on coupe de jolis morceaux de **taille moyenne** pour que cela **cuisse rapidement**. On découpe une à deux gousses d'ail, ainsi que les deux échalotes. On fait revenir les morceaux de panais, ail, échalotes émincés et les branches de thym dans du beurre moussant.

Lorsque les **échalotes sont translucides**, on **ajoute le lait**.

On laisse **mijoter jusqu'à ce que les panais soient tendres**.

Retirez ensuite les branches de thym et **mixez le tout jusqu'à obtention d'une crème lisse** et on assaisonne avec du sel et du poivre selon votre goût.

**Pour les pleurotes croustillants**, on les nettoie et on les déchire en morceaux.

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et ajoutez les pleurotes.

**Faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes**. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

**Pour pocher les œufs**, portez une casserole d'eau à **frémissement** et y ajoutez **une cuillère à soupe de vinaigre blanc**. Cassez un œuf dans un petit bol, créez un **tourbillon dans l'eau avec une cuillère et versez doucement l'œuf au centre**.

Laissez cuire pendant **3 minutes**. **Retirez l'œuf avec un écumoire et égouttez-le sur du papier absorbant**. Répétez l'opération pour les autres œufs.

**Dressez les assiettes**, versez une portion de crème de panais chaude dans chaque assiette. Déposez un œuf poché au centre. Parsemez de pleurotes croustillantes par-dessus. Ajoutez éventuellement quelques feuilles de thym frais pour la décoration.

## 🍲 Les ingrédients :

- 4 oeufs
- 500g de panais
- 1L de lait entier
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 10g de beurre
- 10 branches de thym frais
- 300g de pleurotes
- 1/2 càc d'ail en poudre
- 1càs d'huile d'olive
- 1/2 càc de paprika
- 5cl de vinaigre blanc
- sel et poivre





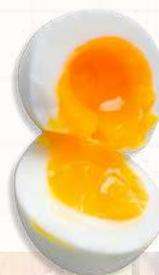
## Trucs et astuces

# Les temps de cuisson des oeufs

Vous pensez que votre oeuf est peut-être périmé ? **Pour vérifier si votre oeuf est encore bon, placez-le dans un grand verre d'eau salée.** S'il flotte, il n'est plus bon. S'il coule, vous pouvez le savourer !

	poché	à la coque	mollet	dur	parfait
<b>EAU</b>	Bouillante	Bouillante	Frémissante	Bouillante	<b>Départ eau froide, monter à 64°C</b>
<b>Durée</b>	2 min	3 min 30	6 min	10 min	45 min
<b>Astuces</b>	<b>Voir recette oeufs pochés de Whoogys page 43.</b> N'hésitez pas à vous aider d'un ramequin qui vous permettra plus facilement de déposer l'oeuf dans l'eau.	Pour changer un peu, <b>remplacez par des mouillettes de comté.</b> Un délicieux goût de fromage qui s'accordera parfaitement avec la texture fondante et le goût légèrement salé des oeufs à la coque.	Retirer les oeufs à l'aide d'une écumoire et <b>les déposer dans l'eau froide pour stopper la cuisson.</b> Attention à les écailler délicatement de sorte à ne pas les casser.	Si vous avez peur que la coquille de vos oeufs se casse durant la cuisson, <b>un peu de vinaigre dans l'eau de cuisson permettra de renforcer la coquille.</b>	L'œuf parfait est un œuf cuit dans sa coquille à <b>basse température</b> , de façon que le blanc et le jaune cuisent au plus proche de leur température de coagulation.

## Résultat





# Wraps Poulet, Pesto Rouge, Tomate & Mozza

Rapide et trop bon !

À servir avec une bonne salade verte pour un repas complet.  
Merci à [lesrecettesdecamomille](#) (Instagram) pour la recette.

Faites revenir le poulet : coupez-le en lamelles, faites-le cuire à **feu moyen avec un filet d'huile d'olive, paprika**, sel et poivre.  
Remuez-le régulièrement.

Préparez ensuite les garnitures avec les tomates et la mozzarella coupées en fines tranches et rincez quelques feuilles de salade.

Pour **monter les wraps, tartinez chaque wrap de pesto rouge**. Disposez 3 rondelles de tomate, 4 lamelles de poulet, 3 tranches de mozzarella, un peu de fromage râpé (emmental ou cheddar) et quelques feuilles de salade.

**Pliez le wrap : bas vers le haut, puis côtés vers le centre.**

**Fixez avec un cure-dent si besoin.**

Faites les griller dans un appareil à croque-monsieur ou à panini quelques minutes **jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés**.

**Astuce propre** : Afin de garder votre appareil à croque propre, glissez les wraps entre deux feuilles de papier sulfurisé avant de les chauffer.

## 🍲 Les ingrédients : pour 6 wraps

- 500g de filet de poulet
- 2 à 3 tomates
- 200g de mozzarella
- Pesto rouge
- Emmental ou cheddar râpé
- Salade verte
- Huile d'olive, paprika, sel, poivre
- 6 wraps



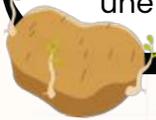




## Quelques trucs et astuces ...

### Empêcher les pommes de terre de germer

Il faut avant tout, les stocker dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière. Et de glisser une pomme dans votre sac à patates



### Pour éviter les mauvaises odeurs

une astuce simple et 100 % naturelle : **versez du vinaigre blanc** dans un bol et laissez-le dans la cuisine. Ce dernier a la particularité d'absorber toutes les odeurs !

### Pour ne plus avoir à jeter de fruits moisis

Couper un bouchon de liège ! Il vous suffit de le couper en deux, puis de le glisser dans la corbeille de fruits. Le liège absorbe l'humidité excessive des fruits.



### Beurre trop dur ?

Oubliez le micro-ondes qui le fera fondre, munissez-vous plutôt d'une râpe à fromage et râpez votre beurre qui s'intégrera mieux à votre préparation et pourra être mélangé sans problème.

Pour une **vinaigrette parfaite**, commencez d'abord par le sel, ensuite le poivre, puis le vinaigre, la moutarde, et finissez toujours par l'huile d'olive. **Le vinaigre permet au sel de mieux se dissoudre et donc de donner plus de goût à votre vinaigrette.** L'huile d'olive empêche les ingrédients de se mélanger correctement, c'est pourquoi il est important de l'ajouter en dernier.

### Comment cuire du bacon à la perfection

Avec de l'eau dans la poêle, qui consiste à ajouter 1/4 de tasse d'eau dans une poêle. Bien que cela paraisse étrange, ça marche réellement ! L'eau empêche la graisse de gicler et une fois celle-ci évaporée, on obtient des tranches de bacon extra-croustillantes!

### Plat trop épicé ?

il suffit d'éplucher une pomme de terre, de la mettre dans le plat et de mélanger. Cette dernière va absorber l'excès d'épices

La prochaine fois que vous préparerez **une sauce à base de fond**, ajoutez-y une noix de beurre en fin de cuisson. Non seulement votre sauce deviendra aussi brillante que celle des restaurants, mais elle gagnera également en saveur.





# Les fruits et légumes de juin

Des vitamines et des minéraux

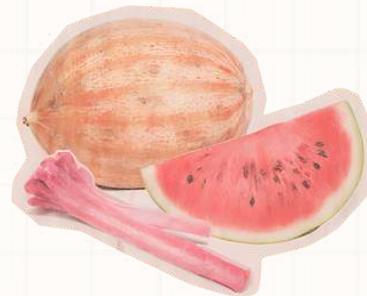
## Les fruits



Cerise, Fraise,  
Framboise, Groseille



Abricot, Pêche, Nectarine



Melon, Pastèque, Rhubarbe



Mûre, Myrtille

## Les légumes



Artichaut, Asperge,  
Aubergine, Brocoli



Carotte, Chou-fleur  
Chou-rave, Concombre,  
Courgette



Épinard, Fenouil,  
Haricot vert, Laitue, Navet



Petit pois, Poivron  
Pomme de terre nouvelle, Radis, Tomate



# Oignons Bhaji

## ou Beignets d'oignon

On le sert habituellement comme garniture avec plusieurs mets indiens, mais il est devenu populaire comme mets unique.

Voici la version de [@Captainjules](#).

**Pelez et émincez les oignons, pas trop finement.** Réservez dans un grand saladier. Ajoutez le cumin moulu, la coriandre moulue, le piment, le curcuma, et la coriandre fraîche hachée finement. Salez, **malaxez avec les mains (n'hésitez pas à écraser un peu les oignons au passage)**, et laissez dégorger 15 mn.

Pendant ce temps, réalisez la sauce : hachez grossièrement la coriandre et la menthe et la verser dans le bol d'un mixeur. Râpez le gingembre et ajoutez le cumin. Pressez le jus de citron et mixez jusqu'à obtenir un coulis bien vert **(il vous faudra un mixeur puissant et ne pas mixer trop longtemps)**.

Versez le coulis sur le yaourt, mélangez et corrigez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez la farine aux oignons et malaxez à nouveau avec les mains. **Si la farine ne s'agglomère pas totalement à l'eau des oignons, complétez cuillère par cuillère avec de l'eau.** Vous devez obtenir une panure juste enveloppante mais pas trop mastoc !

Faites chauffer une grande sauteuse avec de l'huile de friture jusqu'à 180°C. **Formez des boules grossières et irrégulières et les déposer dans l'huile bien chaude (ne surchargez pas la poêle de beignets, cela ferait chuter la température).** Cuire **environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à coloration.** Déposez les bhajis sur une grille, les saler immédiatement et servir dès qu'ils ont un peu refroidi.

### Les ingrédients : pour 10 Beignets

- 3 oignons rouges
- 120g de farine de pois chiche
- 1 càc de cumin
- 1 càc de coriandre
- 1/2 càc de curcuma
- 1/2 càc de piment
- 10g de coriandre fraîche
- Sel
- Pour la sauce :
  - 25g de menthe fraîche
  - 25g de coriandre fraîche
  - 1 petit morceau de gingembre
  - 1 càc de cumin
  - Le jus d'1/2 citron
  - 6 càs de yaourt épais





# Menu de la semaine

Lundi

Mercredi

Vendredi

Dimanche

Mardi

Jeudi

Samedi

Note supplémentaire

## Liste de courses



.....

.....

.....

.....

.....

.....

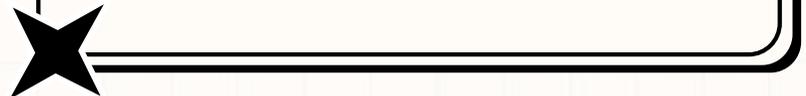
.....

.....

.....

.....

.....



# Influenceur Captain Jules



Qui joue avec la nourriture

Captain Jules est un français qui assaisonne son approche de la cuisine par de la curiosité.

Recettes accessibles, variées avec des influences du monde entier et modernes. Conjuguer les univers culinaires et leur apporter des twists avec des recettes qu'on a plus l'habitude de voir chez nous. «Pour moi la cuisine c'est une ligne d'ouverture sur l'autre, c'est important de ne pas rester toujours avec ce que l'on connaît. **On va vivre et manger longtemps, autant découvrir plein de recettes**», résume-t-il.

## Où le retrouver ?

écrivez simplement Captain Jules sur google ou sur ces liens :



[https://www.instagram.com/captainjules\\_/](https://www.instagram.com/captainjules_/)



<https://www.youtube.com/cuisineandchill>



[https://www.tiktok.com/@jules\\_cuisine](https://www.tiktok.com/@jules_cuisine)



[linktr.ee/lejules](https://linktr.ee/lejules)



## Notre Top 3 :

### Pasta courgettes, tomates, saucisse

Spaghettis de courgette



### Chakchouka verte

Un pesto d'asperges et petits pois combiné avec des oeufs



### Pasta façon soupe à l'oignon

Un brunch coloré et savoureux, parfait pour le week-end



crédits photos et recettes : Captain Jules



# Beurre blanc aux asperges blanches

Une sauce riche et velouté

Une sauce française classique à base de vin blanc, de vinaigre, d'échalotes et de beurre, offrant un accompagnement incroyable aux plats de poisson ou de légumes.

Une recette par **Matthew Ryle**

## Beurre Blanc :

Ajoutez vos échalotes, le vin blanc et le vinaigre dans une casserole et **laissez réduire jusqu'à ce que presque tout le liquide soit parti.**

Coupez votre beurre en dés et conservez-le au réfrigérateur, **il doit être très froid.** Ajoutez le beurre petit à petit, **quelques cubes à la fois.** **Fouettez pour émulsionner et ne laissez pas la sauce trop chauffer** (ne la laissez pas bouillir).

Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez la ciboulette coupée en dés et de l'aneth si vous le souhaitez.

## Asperges :

Épluchez vos asperges blanches et mettez-les de côté. Pour préparer votre liquide de cuisson, **mélangez l'eau avec tous les ingrédients restants et portez à ébullition.** Ajoutez les asperges et laissez mijoter avec une cartouche pendant environ 5 à 10 minutes. **Coupez la température et laissez les asperges encore 10 minutes** dans le bouillon chaud. **Nouez avec de la ciboulette blanchie et dressez.**

## Les ingrédients : 4 portions

- Beurre blanc
  - 75g d'échalote (en dés)
  - 50ml de vin blanc
  - 50ml de vinaigre (vin blanc)
  - 200g de beurre
  - 10g de ciboulette (hachée)
  - 10g d'aneth
- Asperges blanches
  - 1 asperge (grosse botte)
  - 1 citron
  - 75g de beurre
  - 3 thym (brin)
  - 1 feuille de laurier
  - Sel





# Crêpes suzette

Souvent servies à table pour une touche théâtrale avec de l'alcool flambé, les crêpes fines sont servies dans une sauce aux agrumes alcoolisée, ce qui en fait la meilleure façon de déguster une crêpe. Ici la version de [Matthew Ryle](#).

**Pour les crêpes**, mélanger la farine, le sel et le sucre, puis ajouter les œufs entiers et les jaunes en fouettant et bien mélanger. Ajouter ensuite le lait, puis le beurre noisette. Faites chauffer la poêle et badigeonnez-la d'huile. Ajoutez une petite louche de pâte et faites tourner la poêle pour que la pâte recouvre le fond le plus finement possible. Retournez la crêpe, retirez-la de la poêle et déposez-la sur une assiette en empilant les crêpes.

**Écorces d'orange (4 portions)** 350 g d'eau - 280 g de sucre - 4 oranges

Pelez quatre oranges à l'aide d'un économe, coupez-les en très fines juliennes.

Mélanger le sucre et l'eau et porter à ébullition pour dissoudre le sucre. Ajouter le zeste et cuire à feu doux pendant 1 à 2 heures, jusqu'à ce qu'il soit translucide.

**Pour finir (1 portion)** 3 crêpes - 20 g de sucre semoule - 20 g de beurre

Écorces d'orange confites - 1/2 citron (jus) - 1 orange(jus) -

25 g de Grand Marnier - 25 g de Brandy

Dans une poêle, faire légèrement caraméliser le sucre. Une fois légèrement doré, ajouter le beurre. Ajouter ensuite le zeste d'orange et le jus d'agrumes. Laisser réduire légèrement. Ajoutez les crêpes et pliez les. Ajoutez votre Grand Marnier et flambez, et ensuite ajoutez votre Brandy et flambez aussi. Dressez et dégustez !

## Les ingrédients : pour 10 crêpes

- Crêpes
  - 100g de farine nature
  - 25g de sucre
  - 1g de sel
  - 2 œufs
  - 2 jaunes d'œufs
  - 200g de lait
  - 35g de beurre noisette
  - Huile d'olive





# Les fruits et légumes de juillet

Des vitamines et des minéraux

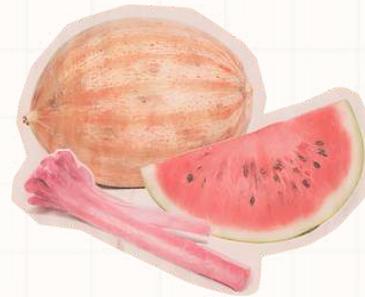
## Les fruits



Cerise, Fraise,  
Framboise, Groseille



Abricot, Pêche, Nectarine,  
Figue



Melon, Pastèque, Rhubarbe



Mûre, Myrtille, Cassis

## Les légumes



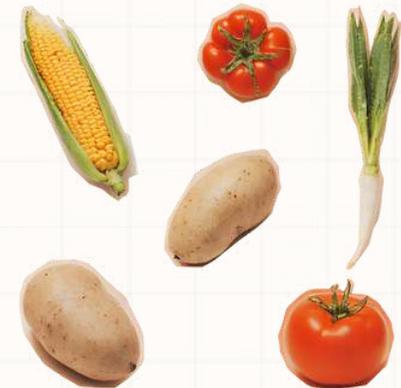
Artichaut, Oignon Nouveau,  
Aubergine, Brocoli



Carotte, Chou-fleur  
Chou-rave, Concombre,  
Courgette



Épinard, Fenouil,  
Haricot vert, Laitue



Maïs, Poivron  
Pomme de terre nouvelle, Radis, Tomate



# Pickles d'oignons rouges

## un condiment incroyable

Les pickles, ces petits légumes marinés, sont devenus incontournables dans les assiettes des chefs.

Whoogy's, l'influenceur food du moment, nous partage sa recette express à tomber.

Sandwichs, salades, burgers, fromages ou charcuteries...

"Avec ce condiment qu'on prépare à l'avance, et qui se conserve des semaines au frigo, on peut pimper tous nos plats"

On commence par les oignons rouges. Pour plus de facilité, coupez-les dans le sens de la hauteur et donc parallèle aux stries. **"Cela va permettre d'avoir des bouts plus réguliers"**. Placez-les ensuite dans un bocal en verre, résistant à la chaleur.

Versez alors 20 cl d'eau et 15 cl de vinaigre de cidre dans une casserole avec 80 g de sucre. Ajoutez-les épices, et faites vous plaisir, **"le but est de donner du goût"**. Cumin, gousse d'ail, de l'anis étoilé, sans oublier le sel, le poivre, le piment d'Espelette, les graines de coriandre et les feuilles de laurier.

Portez l'ensemble à ébullition, puis filtrez pour enlever les grains. Il ne reste plus qu'à verser la solution encore brûlante sur vos oignons. **"La chaleur va venir cuire très lentement les oignons. Ça va leur permettre de garder de la texture, un peu de croquant et d'absorber énormément de saveurs."** Il faut ensuite laisser refroidir à température ambiante, et quand le bocal est bien froid vous pouvez le placer au frigo.

### Les ingrédients :

- 3 gros oignons rouges
- 15cl de vinaigre de cidre
- 20cl d'eau
- 80g de sucre
- 1/2 càc de sel / 1/2 càc de poivre
- 1/2 càc de piment d'Espelette
- 1 anis étoilé
- 1 gousse d'ail
- 3 feuilles de laurier
- 1 càs de cumin
- 1 càc de graines de coriandre





# Quelques idées de grilled cheese en plus

à tomber

Après celui de **Whoogys**, fromage et pesto, voici d'autres belles idées, tout aussi simple pour vos grilled cheese.

On peut utiliser n'importe quel fromage, selon les envies, à condition que ce dernier fonde lors de la cuisson. Gruyère, colby, munster, mozzarella, raclette ou encore fromage bleu coulent tous de façon incontrôlable - et c'est ce qu'on aime - dès que la chaleur commence à monter.



Grilled cheese à l'ail, champignons et herbes  
pain + champignons + ail + mozzarella + cheddar + origan



Grilled cheese aux oignons caramélisés  
pain + oignons + ail + vin rouge + cheddar + gruyère



Grilled cheese au poulet BBQ  
pain beurré à l'ail + poulet + sauce BBQ + Havarti



Grilled cheese façon cordon bleu  
pain + fromage Suisse + jambon + blanc de poulet



Grilled cheese pesto et artichauts  
pain + pesto + fromage + cœurs d'artichauts



# Huile pimentée

## Ail et cacahuète

Voici une belle recette d'huile pimentée maison par **Whoogys**.

On commence par couper et peler finement l'ail. **Et on va le faire frire** directement dans les 25cl d'huile de tournesol (*qu'on va garder, et utiliser ensuite pour la recette*).

On retire quand l'ail a une jolie couleur caramel.

On va **toaster dans une poêle quelques minutes** les cacahuètes avec le sésame blond. **Une fois toasté et refroidi, on va écraser grossièrement l'ail frit, les cacahuètes et le sésame** avec un pilon (*ou ce que vous avez sous la main*).

Ensuite, on **torréfie le poivre** noir et le poivre du Sichuan (*si vous en avez*) dans une poêle, pour ensuite **l'écrasez finement** au pilon.

Vous **ajoutez le poivre dans un bocal en verre avec le sel, le sucre, et les cacahuètes, vous pouvez y ajouter du piment Coréen Gochugaru** (*si vous en avez*), **du piment de cayenne, du vinaigre de riz, de la sauce soja**.

Vous pouvez aussi pour un maximum de saveurs, **faire toasté quelques épices** : 1 Baton de cannelle, 1 càs de graine de coriandre, 2 anis étoilés, 4 cardamome, que **vous ajoutez ensuite à votre huile du départ avec du gingembre et de la cébette**. Vous laissez frire à feu moyen quelques minutes. Il ne reste plus qu'à filtrer votre huile et la verser bouillante dans votre bocal en verre.

Vous allez pouvoir **la conserver des semaines au frigo**, et l'utiliser ... **partout**

!

### Les ingrédients :

- 100g de cacahuète
- 10 gousses d'ail
- 4 càs de sésame blond
- 25cl d'huile de tournesol
- 1 càs de vinaigre de riz
- 1 càs de sauce soja
- 1 càc de sel
- 3 càs de sucre
- 4 càs de gochugaru
- 1 càc de piment de cayenne
- 1 càc de poivre noir
- 1 càc de poivre du sichuan

### petits plus ..

- 1 morceau de gingembre
- 1 bâton de cannelle
- 1 càs de graine de coriandre
- 2 anis étoilés
- 4 cardamome
- 2 cébettes





# Ceviche bien frais

avec sa sauce leche de tigre

Emblématique d'Amérique latine, le ceviche nous séduit par sa fraîcheur et ses saveurs délicatement acidulées. Un poisson ultra-frais coupé en dés, une marinade à base de jus de citron vert. **Diego Alary** nous dévoile toutes ses astuces pour le réussir à la perfection, sans oublier la petite sauce qui change tout !

**"Pour que la chair du poisson soit super bonne"** ; dans un grand plat, **mélangez du gros sel avec du sucre, le zeste d'un citron vert et d'un citron jaune râpé et une pointe de piment**. Déposez les filets de dorade dans le plat et recouvrez-les du mélange. Laissez mariner juste 5 minutes.

**"Le sel va un peu éliminer l'humidité du poisson et le sucre va maintenir le goût des zestes de citron et du piment"**.

Ensuite, **versez de l'eau fraîche dans une marmite, ajoutez quelques rondelles de citron et placez-y les filets de poisson pour les rincer**. Séchez-les soigneusement sur un papier absorbant puis déposez-les sur une planche et découpez-les en fines lamelles. Déposez une belle patate douce sur un papier cuisson, arrosez d'huile d'olive, salez, recouvrez la patate douce avec le papier et fermez le tout avec une ficelle pour former une papillote. **Enfournez pour 45 minutes à 200 °C**. Une fois la patate douce cuite, épluchez-la et taillez-la en tranches. **Intercalez les tranches de patate douce et de dorade sur l'assiette**, et décorez avec quelques herbes.

**Pour la sauce**, rincez et coupez 50 g de céleri branche en petits dés. Pelez et ciselez 50 g d'oignon rouge, 1 petit morceau de gingembre et 1 gousse d'ail. Effeuillez 1/2 botte de coriandre. Coupez 1 piment vert en fines rondelles

Mélangez le tout dans un saladier et **ajoutez quelques morceaux de dorade récupérés en grattant l'arête du poisson**. Versez 100 g de glace pilée (ou des glaçons), 300 g d'eau, 1 pincée de sel et le jus de 2 citrons verts. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant et passez au tamis.

**Il ne vous reste plus qu'à napper votre ceviche avec cette sauce leche de tigre.**

## 🍲 Les ingrédients :

- Choisissez un poisson ultra-frais et à chair ferme (dorade, dar, cabillaud, ..) **50g**
- Pour la marinade :
  - Gros sel, sucre, une pincée de piment
  - Zeste de citron jaune et vert
- Pour la salsa leche de tigre :
  - 50g de céleri branche
  - 50g d'oignon rouge
  - 1/2 botte de coriandre
  - 1 piment vert + 1 gousse d'ail
  - 1 petit morceau de gingembre
  - Le jus de 2 citrons vert
  - 100g de glace pilée ou des glaçons
  - 300g d'eau + 1 pincée de sel





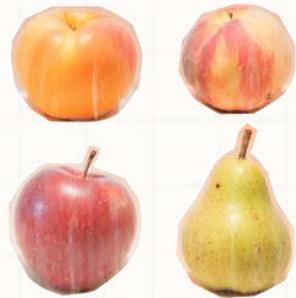
# Les fruits et légumes d'aout

Des vitamines et des minéraux

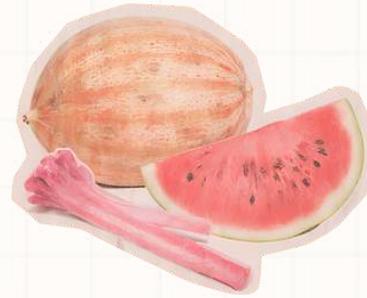
## Les fruits



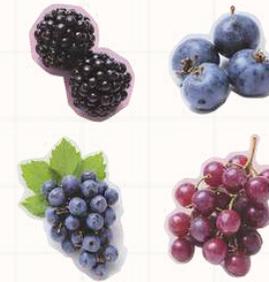
Cerise, Fraise,  
Framboise, Groseille



Abricot, Pêche, Nectarine,  
Poire, Prune



Melon, Pastèque, Rhubarbe



Mûre, Myrtille, Cassis,  
Raison



Figue

## Les légumes



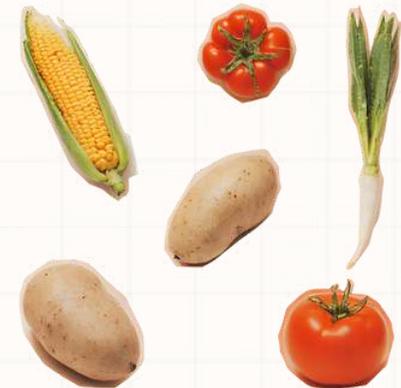
Artichaut, Oignon,  
Aubergine, Brocoli



Carotte, Chou-fleur  
Chou-rave, Concombre,  
Courgette



Épinard, Fenouil,  
Haricot vert, Laitue



Maïs, Poivron  
Pomme de terre nouvelle, Radis, Tomate



# Qui encore ?

Où les retrouver ?  
écrivez simplement  
leurs noms sur Google

Pour trouver des inspirations, les influenceurs culinaires ne manquent pas sur internet. Voici quelques autres suggestions :

*(et nous vous conseillons vraiment d'aller voir leurs vidéos)*

## Salt Hank



Henri Laporte est un américain réputé pour ses recettes **déjantées et virales**.

**Il propose les meilleurs recettes de sandwich d'internet** et vous pouvez aussi retrouver ses produits en vente sur son site internet.

<https://saltloversclub.com/>



## Menwithpot



Deux amis Polonais qui ont commencé à publier des vidéos de cuisine lors de leurs **excursions en plein air** en Irlande du Nord. **Ils font tout entièrement dans la nature**. Et généralement, ce sont des belles recettes bien riches et copieuses.



## Chef N Zem



Nabil Zem est un chef cuisinier **célèbre pour son savoir faire / savoir vivre : ne jamais jeter de la nourriture**.

Son concept ? **il transforme tes fonds de frigo ou encore des recettes à moins de 5 euros en repas gastronomiques**.



## Cucinaconruben



Ruben Bondi est un chef cuisinier Italien, **il a fait de son balcon, le balcon le plus célèbre du web**. A la romaine, en invitant les voisins à venir cuisiner et manger avec lui. Ruben propose un recueil de recettes savoureuses et originales issues de sa tradition familiale judéo-romaine.





# Sauce Chimichurri

prête en 5 minutes

Transformez vos grillades en festin argentin avec cette sauce chimichurri ultra-rapide et pleine de fraîcheur. Parfaite pour accompagner une viande rouge, du poisson ou même des légumes rôtis, elle se prépare en un clin d'œil et apporte une touche herbacée et piquante irrésistible. Voici la version de **Whoogys**.

## 🍴 Préparation express :

Hachez finement ail, échalote, persil, thym et origan.

Râpez le zeste du citron, puis ajoutez le jus.

Ajoutez l'huile, le vinaigre, le piment d'Espelette, le sel et le poivre.

**Bien mélanger et laissez reposer quelques minutes pour que les saveurs se diffusent.**

## 🍴 Suggestions d'accompagnement

- Des steaks grillés ou des côtelettes d'agneau
- Du poisson blanc ou des crevettes grillées
- Des légumes rôtis ou grillés
- Des pommes de terre sautées ou en purée

## 🍲 Les ingrédients :

- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1/2 botte de persil frais
- Quelques feuilles de thym frais
- 1 citron jaune (zeste et jus)
- Sel et poivre
- Piment d'Espelette
- 1 càc d'origan frais (ou séché)
- 5 càs d'huile d'olive
- 5 càs de vinaigre de vin rouge







# Oeufs mariné à la Coréenne

MAYAK GYERAN

Le dîner original et sans prise de tête à faire avec des œufs. Encore une inspiration par **Whoogy's**. Il s'agit d'une recette coréenne d'œufs mollets plongés dans une marinade qui permet d'accompagner un plat ou d'être dégustée avec du riz ou des nouilles.

## 🍲 Les ingrédients :

- 4 oeufs
- 1 piment
- 3 oignons jeunes
- 10cl d'eau
- 10cl de sauce soja
- 2 gousses d'ail
- 2 càs de sésame blond
- 2 càs de sésame noir
- 1 grosse cuillère à soupe de miel

Pour bien faire prendre la marinade, il est **conseillé de la préparer la veille**.

Commencez par ciseler finement un petit piment et trois oignons jeunes. Écrasez ensuite deux gousses d'ail. Dans un saladier, **mélangez 10 cl d'eau et 10 cl de sauce soja**. Ajoutez une grosse cuillerée à soupe de miel. Versez deux cuillerées à soupe de sésame blond et deux cuillerées à soupe de sésame noir.

Vous pouvez ensuite ajouter les oignons, le piment et l'ail à la préparation. Mélangez bien. Dans une casserole d'eau bouillante, faites **cuire des œufs six minutes** puis, lorsqu'ils sont cuits, **plongez-les dans l'eau glacée pour stopper la cuisson**. Écalez-les et déposez-les dans une boîte hermétique.

Versez la marinade dessus, fermez le récipient et **laissez reposer au réfrigérateur toute une nuit**. Une fois que les œufs ont mariné plusieurs heures, faites cuire du riz. Vous pourrez ensuite déposer le riz cuit dans une assiette, posez les œufs dessus, les **couper en deux et verser un peu de marinade**.





# Charlotte aux fraises

sans cuisson

Elle est rapide à réaliser. Il suffit de préparer le gâteau la veille et cela vous prendra seulement 20 minutes.

Puis, il vous faudra laisser le gâteau pauser toute une nuit et le déguster le lendemain. Ce gâteau fera de l'effet sur la table et il est idéal pour les fêtes ou les anniversaires.

Commencer par plonger les **feuilles de gélatine dans l'eau froide** et faites chauffer le lait dans une casserole.

Faites légèrement fondre le chocolat blanc au micro-ondes par tranche de 20 secondes. Cela permettra au chocolat de fondre plus rapidement en versant le lait chaud dessus. **Une fois que le lait commence à frémir, ajoutez la gélatine essorée. Puis, versez le tout sur le chocolat fondu et mélangez.** Vous devez obtenir un mélange brillant et élastique.

Dans une cuve bien froide, versez la crème et la vanille. Fouettez le tout. **Le mélange doit doubler de volume et ressembler à une mousse à raser. Versez cette crème en 3 fois sur le mélange au chocolat.** Mélangez délicatement le tout.

Pour le montage, placez **un cercle de 20 cm de diamètre sur une assiette plate.** Disposez les boudoirs sur les bords. **Dans le fond du cercle, ajoutez quelques boudoirs imbibés de lait.** **Versez une première couche de crème puis ajoutez des morceaux de fraises. Placez à nouveau quelques boudoirs imbibés de lait et versez la crème restante.** Réservez au frais jusqu'au lendemain.

Le lendemain, coupez les fraises en deux et gardez-en quelques unes avec les feuilles pour la décoration.

Décerclez puis placez les fraises les unes après les autres comme sur la photo. Dégustez.

## 🍲 Les ingrédients : pour 12 portions

- 140g de chocolat blanc
- 100g de lait
- 6g de gélatine bovine
- 340g de crème liquide entière 30% MG
- 1 càc de vanille liquide
- 1 grand paquet de boudoirs
- 3 barquettes de fraises
- 1 bol de lait pour l'imbibage

Pour la décoration, placez des moitiés de fraises au-dessus de la charlotte.





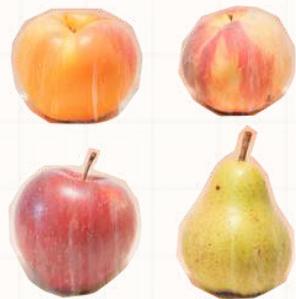
# Les fruits et légumes de septembre

Des vitamines et des minéraux

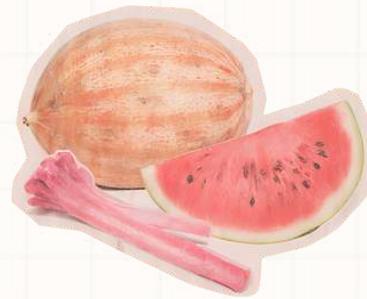
## Les fruits



Cerise, Fraise,  
Framboise, Groseille



Abricot, Pêche, Nectarine,  
Poire, Prune



Melon, Pastèque, Rhubarbe



Mûre, Myrtille, Cassis,  
Raison



Figue

## Les légumes



Artichaut, Oignon,  
Aubergine, Brocoli



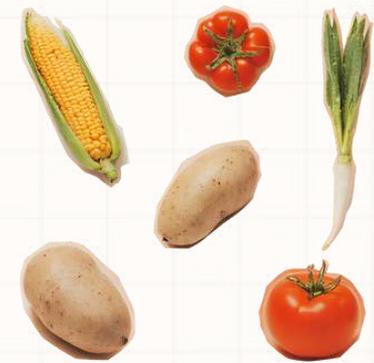
Carotte, Chou-fleur  
Chou-rave, Concombre,  
Courgette



Épinard, Fenouil,  
Haricot vert, Laitue



Céleri branche, Panais,  
Poireau, Potimarron, courge



Maïs, Poivron  
Pomme de terre nouvelle,  
Radis, Tomato



# Pommes de terre fondante

une sensation crémeuse et fondante unique

Les pommes de terre sont cuites lentement dans du beurre et du bouillon jusqu'à ce qu'elles soient complètement tendres, ce qui leur donne une sensation crémeuse et fondante unique en bouche. Une recette incroyable de **Matthew Ryle** qui revisite tous les classiques français.

Coupez les pommes de terre en **tranches épaisses et régulières**, puis retirez les bords tranchants avec un économiseur. Vous obtiendrez un résultat qui ressemble à un pain de savon.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et **colorez les pommes de terre des deux côtés**. Vous pouvez oser une couleur plus foncée ici, car la cuisson perdrait un peu de leur couleur. **Ajoutez le beurre, l'ail et le thym, puis arrosez.**

**Ajoutez le bouillon de bœuf**, qui doit **monter aux deux tiers de la hauteur des pommes de terre**. Enfournez pour poursuivre la **cuisson à 160 °C**.

**Sortez-le du four pour l'arroser plusieurs fois** pendant la cuisson.

La cuisson devrait durer environ **30 minutes**.

**Une fois les pommes de terre tendres et le bouillon réduit, vous pouvez servir.**

Terminez avec du thym frais.

## 🍲 Les ingrédients :

- 3 grosses pommes de terre
- 125g de beurre
- 4 gousses d'ail
- 6 brins de thym
- 300g de bouillon de bœuf
- Sel + poivre
- Huile d'olive





# Tarte rustique aux abricots et aux amandes

Facile à réaliser et pas besoin de beaucoup de matériel. Idéale pour un dessert ou goûter de dernier minute. Vous pouvez également la décliner avec des nectarines ou pêches.

Merci à [lesrecettesdecamomille](https://www.lesrecettesdecamomille.com).

**Pour la pâte sucrée:** Mélangez la farine, le sel et le beurre froid coupé en petits dés. **Le mélange doit devenir "sableux"**. Ajoutez petit à petit le lait pour former une boule. Attention à ne **pas trop travailler la pâte sinon elle deviendra collante**. Si malgré tout, la pâte est trop collante, ajoutez un peu de farine. Filmez votre boule de pâte et réservez au **réfrigérateur pendant 2h**.

Crème d'amande: Réalisez un **beurre pommade en travaillant à la maryse le beurre mou et le sucre**. Une fois la préparation ayant la texture d'une crème/pommade, ajoutez l'extrait de vanille, **puis l'oeuf battu en préalable et mélangez**.

Ajoutez enfin la poudre d'amande et **mélangez pour obtenir une crème homogène**. Réservez au réfrigérateur le temps de réaliser le reste de la recette.

Garniture : Lavez, dénoyotez et coupez vos abricots en quatre. **Chemisez votre plaque de cuisson et réservez en dehors du four. Préchauffez le four à 180°**. Etalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. **Tartinez la pâte de crème d'amande en laissant 3-4 cm de bords vides**. Ajoutez la compote d'abricot et placez vos morceaux d'abricots (côté peau). **Repliez les bords vers l'intérieur**. Saupoudrez de cassonade, de dés de beurre et ajoutez un filet de miel. **Enfournez pendant 40 minutes. À déguster tiède ou froide**.

## 🍪 Les ingrédients : pour une tarte de 28 cm

- Pâte brisée sucrée
- 250g de farine
- 100g de beurre
- 10g de sucre en poudre
- 50ml de lait
- 1 pincée de sel
- Crème d'amande
  - 80g de beurre mou
  - 80g de sucre en poudre
  - 80g de poudre d'amandes
  - 1 œuf
  - 1/2 càc vanille liquide
- Pour la garniture
  - 200g compote d'abricot
  - 10 abricots
  - 1 càs cassonade
  - 1 poignée d'amandes effilées
  - Quelques dés de beurre et Miel





# Smash potatoes

au paprika, parmesan et aioli

Préchauffez le four à 230 °C degrés. **Placez les gousses d'ail dans une feuille de papier aluminium et arrosez d'1 à 2 cac d'huile d'olive.**

Envelopper l'ail dans du papier aluminium et le placer au four pendant qu'il préchauffe. **Continuez à rôtir l'ail pendant que vous faites cuire les pommes de terre.**

Placez les pommes de terre dans une grande casserole et couvrez-les d'eau froide. Ajoutez 2 cac de sel et portez à ébullition.

Une fois l'eau bouillante, réglez le minuteur sur 15 minutes. **À ce stade, les pommes de terre devraient être tendres à la fourchette.** Égouttez les pommes de terre dans une passoire et laissez reposer 5 minutes pour permettre à l'eau de s'écouler complètement. Retirez l'ail du four et réservez. **(Maintenir la température du four à 230 °C).**

**Dans un petit bol, mélangez le paprika fumé, l'origan, la poudre d'ail, le poivre noir et le sel, et bien mélanger.**

Versez 2 càs d'huile d'olive sur votre plaque de cuisson la plus grande, en veillant à bien enduire tous les coins. Disposez les pommes de terre sur la plaque en veillant à laisser environ 5 cm d'espace entre chaque pomme de terre.

À l'aide d'une tasse ou d'un presse-purée, **écrasez délicatement chaque pomme de terre jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ 1,25 cm.** Badigeonnez-le dessus des pommes de terre des 2 cuillères à soupe d'huile et saupoudrez du mélange d'épices.

**Faire rôtir les pommes de terre pendant 25 minutes.**

Retirez l'ail de l'aluminium et hachez-le grossièrement.

**Dans un bol, ajoutez l'ail, la mayonnaise, le yaourt, 1 cas de ciboulette hachée, le jus de citron et une pincée de sel et de poivre.** Mélangez bien.

Retirez les pommes de terre du four et **saupoudrez-les uniformément de parmesan.**

Remettez au four 5 minutes supplémentaires. Transférez les pommes de terre dans un plat et garnissez de ciboulette hachée. Servir avec l'aioli.

## 🍲 Les ingrédients :

- 4 gousses d'ail
- 6 pommes de terre jaunes miniatures
- 1 càc de sel/ de poivre / paprika / d'origan et de poudre d'ail
- 4 càs d'huile d'olive extra vierge
- Pour la sauce
  - 1/4 tasse de mayonnaise
  - 2 càs de yaourt grec nature entier
  - 1 càc de ciboulette fraîche finement hachée
  - 2 càc de jus de citron
  - 2 càs de parmesan râpé





# Schoko-Bons

petites confiseries qui plaît à tous !

Recette simple, rapide à réaliser ... et le bonheur en bouche pour couronner le tout !

Une recette à retrouver sur [lesrecettesdecamomille](https://www.instagram.com/lesrecettesdecamomille) (Instagram)

On commence par préchauffer le four à 180°C.

Ensuite, on prépare la pâte sablée : on **mélange le beurre + le sucre, puis on ajoute la farine et la levure**. Et on forme une pâte homogène.

Étalez ensuite dans un moule (beurré et fariné ou recouvert de papier cuisson). **Piquez à la fourchette puis enfournez 25 min jusqu'à ce que ce soit bien doré.**

Faites fondre ensuite le chocolat blanc au bain-marie (**chauffez l'eau puis hors du feu, mélangez pour faire fondre progressivement le chocolat afin d'éviter qu'il brûle**).

Ajoutez le pralin, mélangez, et versez immédiatement sur le biscuit.

**Lissez directement ! Et placez cela au frigo 1h pour le figer.**

Faites fondre le chocolat au lait et **versez le sur la couche blanche figée, tout en étalant.**

Ensuite à nouveau, **1h au frigo.**

Il ne reste plus qu'à démouler, couper en morceaux... et régalez-vous!

## 🍲 Les ingrédients :

- Pâte sablée
  - 180g de farine
  - 120g de beurre mou
  - 50g de cassonade
  - 1 càc de levure chimique
- Couches gourmandes
  - 250g de chocolat blanc
  - 100g de pralin haché
  - 200g de chocolat au lait





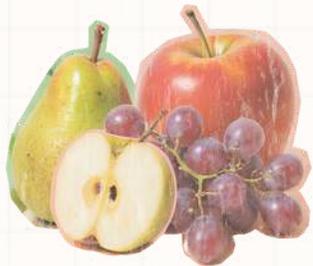
# Les fruits et légumes d'octobre

Des vitamines et des minéraux

## Les fruits



Châtaigne, Noix



Poire, Pomme, Raisin



Figue

## Les légumes



Oignon, Brocoli,  
Salsifis, Topinambour



Carotte, Céleri branche  
et rave, Endive



Chou (chou-fleur, chou rouge,  
chou kale, chou vert...)



Courge (butternut,  
potimarron, citrouille...)



Épinard, Fenouil, Navet,  
Panais, Poireau,  
Pomme de terre, Radis d'hiver



# Conchiglioni Ricotta

## Courgette & Parmesan

S'accompagne parfaitement d'une petite salade verte ou d'une focaccia maison !

Une recette à retrouver sur [lesrecettesdecamomille](https://www.instagram.com/lesrecettesdecamomille) (Instagram)

Vous commencez par préparer la garniture, émincez l'oignon, coupez la courgette en fines lamelles. **Faites revenir le tout à feu doux avec un filet d'huile d'olive, à couvert, 10 min.** Ajoutez l'ail haché et cuisez encore 5 min. Salez, poivrez.

Ensuite, faites cuire les conchiglioni selon le temps indiqué et chauffez la sauce tomate dans une casserole avec origan et basilic.

**Laissez mijoter 10 min.**

Préparez la farce en **mélangeant la ricotta, le parmesan, les œufs, le persil, et l'origan.**

**Incorporez-le ensuite au mélange courgette/oignon/ail.**

Pour le montage, **versez un tiers de la sauce tomate** au fond d'un plat. Garnissez chaque Conchiglioni de farce et disposez-les dans le plat. Recouvrez du reste de sauce et **saupoudrez de fromage râpé.**

Enfournez à **180°C pendant 30 min.**

Servez chaud avec un peu de basilic frais.

### Les ingrédients :

- 24 conchiglioni
- 250g de ricotta
- 100g de parmesan
- 2 œufs
- 1 petite courgette
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 700g de sauce tomate (ou bolognaise)
- Basilic frais, origan, persil
- Huile d'olive, sel, poivre
- (Optionnel) Emmental ou parmesan râpé pour gratiner





# Qui encore ?

Où les retrouver ?  
écrivez simplement  
leurs noms sur Google

Pour trouver des inspirations, les influenceurs culinaires ne manquent pas sur internet. Voici quelques autres suggestions :

*(et nous vous conseillons vraiment d'aller voir leurs vidéos)*

**The Pasta Queen**



**Laurent Dagenais**



**Theo Lignani**



**Loubna Jaibi**



**Ana Negoita**



**Vincent Ferniot**



**Malcom's Food**



**Tom Fauconnet**



**Ana Sofía**



**Sidi Salhi**





# Mayonnaise maison

## à l'avocat !

Cette préparation est étonnante mais vraiment délicieuse. La mayonnaise à l'avocat est une excellente alternative à la mayonnaise classique.

Dans cette version, **les œufs durs s'agrémentent également d'avocat**. Cette dernière est une **alternative nutritive tout en étant saine**. En plus de vous régaler, vous **bénéficiez des nutriments essentiels présents dans l'avocat, comme des acides gras insaturés et des vitamines**.

Faites bouillir une casserole d'eau, plongez-y les œufs et faites-les cuire 10 minutes.

Une fois les œufs durs cuits, écaillez-les.

Dans votre récipient à mixer, déposez les œufs durs sans coquille.

Puis, ajoutez l'avocat épluché et coupé en morceaux.

Incorporez la cuillère de moutarde, la cuillère d'huile d'olive, la cuillère de miel et la cuillère de vinaigre balsamique.

Vous pouvez également mettre un peu de sel, si vous le souhaitez.

Mixez l'ensemble des ingrédients.

Et c'est déjà prêt ! Vous obtenez une mayonnaise à l'avocat ultra crémeuse et onctueuse.

### 🍲 Les ingrédients :

- 1 avocat
- 2 œufs durs
- 1 càs de moutarde
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 10cl d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel

**Astuce propre :** Il est conseillé de la consommer rapidement et préconisé de la conserver au réfrigérateur au maximum 48 heures après sa réalisation.





# Spaghetti aux boulettes de viande

Grand classique de la cuisine italienne

Mélangez de la **chapelure (mie de pain) avec le lait dans un grand saladier.**

Laissez la baigner **jusqu'à ce que le lait soit absorbé.**

Ajoutez le bœuf, l'haché de saucisse, le parmesan, le persil, l'ail, le sel, poivre et piment d'Espelette. **Mélangez doucement sans trop abîmer la viande.** Puis, formez avec la préparation 18 boules, chacune de la taille d'une balle de golf.

Les disposer sur une plaque de cuisson et laissez reposer 1h (jusqu'à 24h maximum). Dans une grande poêle, faites chauffer de l'huile et ajoutez les boulettes de viande. **Laissez les griller durant 8 minutes en baissant la température pour qu'elles ne brûlent pas.** Puis, les disposer dans un plat en gardant un peu d'huile de cuisson au fond. Les couvrir pour les laisser au chaud.

Pour la sauce, **utilisez la poêle qui a cuit la viande**, ajoutez les oignons et les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et translucides pendant 10 minutes. Ajoutez l'ail et laissez cuire 1 minute supplémentaire.

**Ajoutez le coulis de tomates et remuez jusqu'à ce qu'il caramélise et qu'il soit absorbé.** Ajoutez l'origan, les flocons de piment, le thym, le persil, le romarin, le sel, le sucre et le vinaigre. Portez à ébullition. **Baissez le feu et laissez la sauce s'épaissir pendant 25 à 30 minutes.** Puis **ajoutez délicatement les boulettes de viande à la sauce, laissez mijoter à feu moyen pour qu'elles absorbent la sauce pendant 20 à 30 minutes.**

Assaisonnez. Pendant que les boulette de viande cuisent de nouveau dans la sauce, faites cuire les pâtes al dente en suivant les indications. Les égoutter et les ajouter à la préparation. **Servir avec du parmesan et du basilic frais.**

## Les ingrédients :

- 500g de spaghetti
- 2 gros oignons + 2 gousses d'ail
- 500g de coulis de tomates
- 1 càs d'origan + 1 cac de persil séché
- 1 cac de flocons de piment + 1 cas de sel
- 1 cac de thym + 1 cac de romarin
- 2 cac de sucre
- 2 cac de vinaigre de vin rouge
- Parmesan râpé + Basilic frais
- Pour les boulettes
  - 3 tranches de pain pour la chapelure
  - 60ml de lait
  - 400g de bœuf haché
  - 120g de chair à saucisses (porc)
  - 60g de parmesan + persil frais
  - 1 gousse d'ail + huile d'olive
  - Sel, poivre et piment d'Espelette





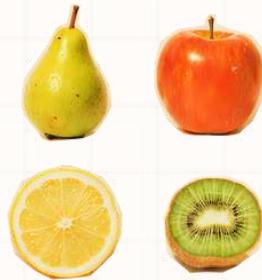
# Les fruits et légumes de novembre

Des vitamines et des minéraux

## Les fruits



Châtaigne, Noix



Poire, Pomme, Citron, Kiwi

## Les légumes



Oignon, Rutabaga, Betterave  
Salsifis, Topinambour



Carotte, Céleri branche  
et rave, Endive, Mâche



Chou (chou-fleur, chou rouge,  
chou kale, chou vert...)



Courge (butternut,  
potimarron, citrouille...)



Épinard, Navet,  
Panais, Poireau,  
Pomme de terre, Radis noir



Où les retrouver ?  
écrivez simplement  
leurs noms sur Google

# Et pour les bonnes adresses ?

Comme les influenceurs culinaires, vous pouvez retrouver beaucoup d'influenceurs de bonnes adresses. Toujours cool d'avoir quelques adresses enregistrées à visiter quand on voyage.

## Hungryconsti

Paris



gourmande professionnelle

## LeParisdalexis

Paris



Les meilleurs adresses de Paris

## Lille\_addict

Lille



Le meilleur de Lille et ses alentours

## Les cachotteries

Lille



Meilleures adresses Lille & sa métropole

## lefoodbob

Paris



Du boui-boui à l'étoilé, on mange à tous les rateliers

## onmangequoi.fr

Paris



Restos et recettes en ile de France

## Stoemp it up

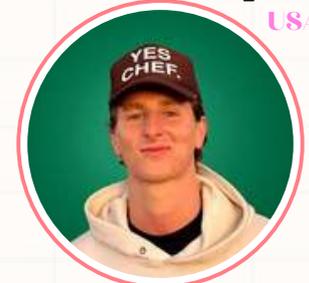
Bruxelles



Foodlover from Brussels

## Jack's Dining Room

USA



Cherche les meilleures expériences culinaires dans le monde

## Brussels' Kitchen

Bruxelles



Les lieux tendances de la capitale

## leguideultime

Un peu partout





# Tarte rustique oignons et au chèvre (ou au comté)

Une recette incroyable, facile et rapide. Et si tu n'aimes pas le fromage de chèvre, tu peux le remplacer par du comté ou encore des lamelles de Reblochon ? de Brie ? de Gorgonzola ?

Des fromages bien différents mais qui devraient tous "matcher" avec les autres ingrédients de cette tarte rustique !

Merci à [lesrecettesdecamomille](#) pour la recette.

Préchauffez votre four à 200 degrés. Emincez finement vos oignons et faites cuire à feu moyen dans un fait-tout avec un peu de matière grasse.

**Une fois qu'ils commencent à devenir translucides, ajoutez l'eau et le miel**, mélangez et augmentez votre température de cuisson pendant quelques minutes.

**Baissez à feu doux quand les oignons commencent à caraméliser.**

Ensuite, y ajouter la crème fraîche liquide. Salez et poivrez. Mélangez et laissez prendre quelques minutes.

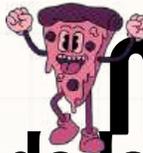
Prenez votre pâte brisée et **étalez la moutarde à l'ancienne comme base**. Quand les oignons sont prêts, éparpillez les sur l'ensemble de la pâte.

Coupez votre buche de chèvre en rondelles et ajoutez les sur les oignons caramélisés. Repliez les coins de votre pâte pour avoir l'effet rustique. **Badigeonnez les bords légèrement d'huile d'olive et de moutarde à l'ancienne**. parsemez d'emmental et enfournez pour 15 à 20 minutes selon votre four.

## 🍲 Les ingrédients :

- 1 buche de chèvre  
ou autre fromage que vous souhaitez
- 1 pâte brisée
- 1 càs de moutarde à l'ancienne
- 2 oignons
- Huile d'olive
- Emmental
- 1 càs de miel
- 2 càs d'eau
- 2 càs de crème fraîche liquide
- Sel et poivre





# Menu de la semaine

Lundi

Mercredi

Vendredi

Dimanche

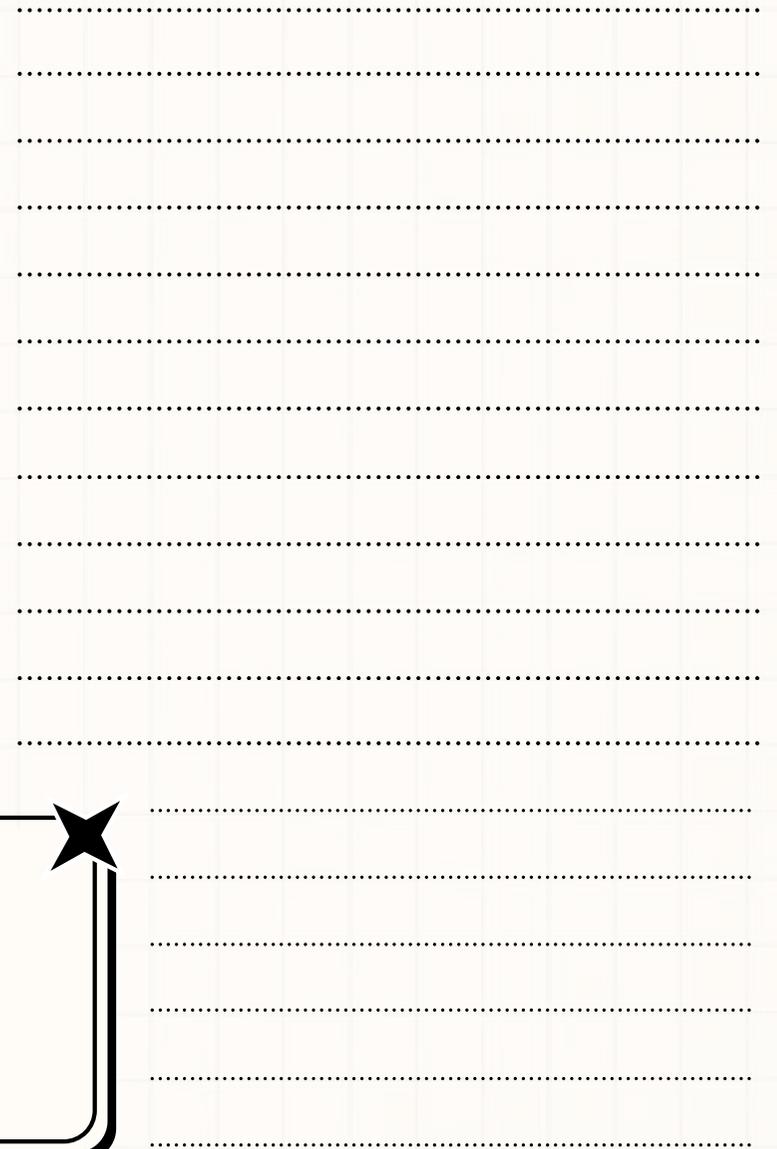
Mardi

Jeudi

Samedi

Note supplémentaire

## Liste de courses



A series of horizontal dotted lines on a grid background, intended for writing a shopping list. There are 12 rows of dotted lines in total, corresponding to the days of the week and the extra note section.

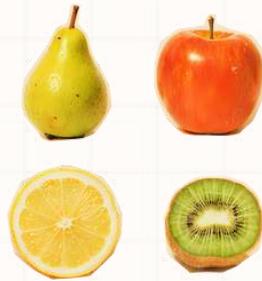
# Les fruits et légumes de décembre

Des vitamines et des minéraux

## Les fruits



Châtaigne, Noix

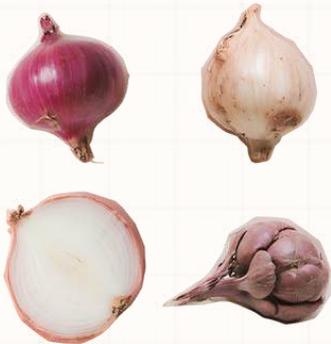


Poire, Pomme, Citron, Kiwi

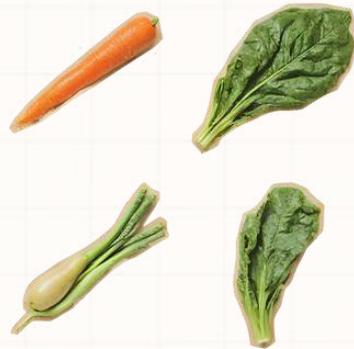


kaki, grenade, datte, pamplemousse rose

## Les légumes



Oignon, Betterave  
Topinambour



Carotte, Céleri branche  
et rave, Endive, Epinards



Chou (chou-fleur, chou Chinois,  
chou de Bruxelles)



Citrouille, Navet,  
Pomme de terre



Panais, Poireau,  
Endive, Fenouil, Radis noir



# One pot pasta au morbier

## façon risotto

Une recette facile, rapide et réconfortante.

Commencez par faire revenir l'échalote dans du beurre.

Ensuite, **y ajouter directement les pâtes crues**. Pour cette recette, nous avons utilisé des "Pipe Rigate" (un peu plus gros que des coquillettes) mais tout autre pâte de ce style convient également.

**Mouillez le tout de vin blanc et laissez réduire.**

Ajoutez ensuite un **bouillon de poule** dilué dans 1 litre d'eau **au fur à mesure** jusqu'à absorption **comme pour un risotto** et jusqu'à ce que la cuisson vous plaise.

Arrivé à la texture de pâtes souhaité, **ajoutez le morbier coupé en morceaux**, le faire fondre et bien mélanger, poivrez ensuite et ajoutez-y quelques feuilles de cressonnette.

**Servir cela avec de la coppa ou un bon jambon fumé.**

Cette recette possède pleins de variantes.

*(Des simples coquillettes, du comté et une belle tranche de jambon blanc, fonctionnent très bien aussi).*

**Mais la base est de toujours cuire ses pâtes crues comme du risotto et d'y ajouter progressivement le bouillon.**

### Les ingrédients :

- 200g de pâtes de petite taille
- 500ml de bouillon de poule
- 1 noix de beurre
- 1 échalote
- 150g de morbier
- 15cl de vin blanc sec
- Quelques tranches de coppa
- Poivre
- Cressonnette





# Sauce Robert

Réalisez une sauce, comme un Chef

Commencez par faire revenir le bacon à feu moyen pour faire fondre la graisse. **Retirez le bacon croustillant de la graisse et ajoutez les oignons dans la poêle.**

Une fois qu'ils commencent à ramollir, augmentez le feu et **laissez les oignons caraméliser jusqu'à ce qu'ils soient dorés.**

Une fois dorés, ajoutez les morceaux d'ail finement tranchés, le thym et faites cuire encore quelques minutes.

**Déglacez la poêle avec le vin blanc et faites réduire d'au moins la moitié.**

Ajoutez du poivre noir. Bien mélanger, puis ajoutez le bouillon réduit et remettre le bacon dans la casserole.

Portez la sauce à frémissement et salez à votre goût. Laissez mijoter environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Incorporez la moutarde.

Ajoutez un filet de citron, du sel et du vinaigre de vin rouge **à votre goût.**

**Éteignez le feu et ajoutez le beurre froid en morceaux sorti du réfrigérateur, en remuant constamment la casserole pour émulsionner.**

Incorporez le persil haché.

**Pour une sauce plus rustique et consistante, servir telle quelle.** Si vous souhaitez l'affiner légèrement, vous pouvez la passer au tamis fin à l'aide du dos d'une cuillère pour en extraire le plus de saveur possible.

## 🍲 Les ingrédients :

- 500ml de bouillon de bœuf (commencez avec 2 litre d'eau et faites réduire)
- 2 càs de beurre
- 2 oignons bruns finement tranchés
- 3 tranches de bacon finement tranchées
- 2 gousses d'ail, finement tranchées
- 200ml de vin blanc sec
- 2 càc de moutarde à l'ancienne
- 1 brin de thym
- Poivre noir concassé
- Sel au goût
- Jus de citron au goût
- 1 càc de vinaigre de vin rouge
- 15g de beurre froid non salé coupé en cubes
- Une poignée de persil haché





# SOUPE FAÇON DAHL

## DE LENTILLES CORAIL

Une recette pleine de saveurs et de bienfaits, idéale pour redonner du peps à vos repas d'hiver. Ce plat sain, rapide à préparer, est un véritable antidote aux repas riches des fêtes.

Commencez par peler, **retirez les graines du butternut et coupez le en dés**. Coupez l'oignon et l'ail grossièrement avant de les **faire revenir dans un fond d'huile** jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez les dés de butternut et **laissez colorer à feu moyen 10 minutes** et ensuite ajoutez les lentilles corail et **recouvrez le tout de bouillon avant de couvrir**.

Laissez cuire de nouveau **10 minutes à couvert à feu moyen/doux**. Assaisonnez avec l'ensemble des épices, ajoutez **le double concentré de tomate** et laissez cuire de nouveau 10 minutes.

**Une fois les lentilles cuites et le butternut bien fondant, mixez en retirant le laurier**, ajoutez le lait de coco et dressez.

Ajoutez si vous le souhaitez des herbes fraîches, quelques noix de cajou et de l'huile pimentée.

### Les ingrédients :

- 1/2 butternut (env. 800g)
- 1 gros oignon
- 3-4 gousses d'ail
- 200g de lentilles corail
- Environ 2L de bouillon de légumes
- 2 càc de sel
- 1 càc de paprika
- 1/2 càc de piment de Cayenne
- 2 càc de curry
- 1 càc de cumin
- 3 feuilles de laurier
- 2 càs de double concentré de tomates
  - 20cl de lait de coco
  - 1 poignée d'amandes effilées
  - Quelques dés de beurre et miel





# Radis rôtis

## au sirop d'agave ou d'érable

Cru ou cuit, le radis, qu'il soit rouge, noir ou blanc est riche en antioxydants et nutriments essentiels. Le radis est faible en calories et offre de nombreux bienfaits sur la santé. Il est riche en vitamines C, B8, potassium, magnésium et également en fibres. Les fanes de radis sont également comestibles.

Commencez par mélanger les radis dans un plat allant au four avec 3 gousses d'ail hachées, l'huile d'olive, le paprika et du sel.

**Enfourner dans un four préchauffé à 200°C pendant 30 min.**

Pendant ce temps, préparez la sauce en fouettant (ou en mixant à l'aide d'un mixeur plongeant dans un récipient haut) le tahini avec la gousse d'ail restante hachée, le sirop d'agave, l'huile de sésame et du sel.

**Ajoutez en filet de l'eau glacée petit à petit tout en fouettant ou en mixant pour faire émulsionner légèrement.**

Servez les radis cuits sur un lit de sauce au sésame et parsemez de coriandre hachée et de graines de sésame.

**Cette recette à plusieurs variantes. Vous pouvez les faire rôtir avec du thym ou encore utilisé une sauce à base de ricotta au lieu du tahini.**



crédits photos et recette : cultivea et blog Nahibu ->

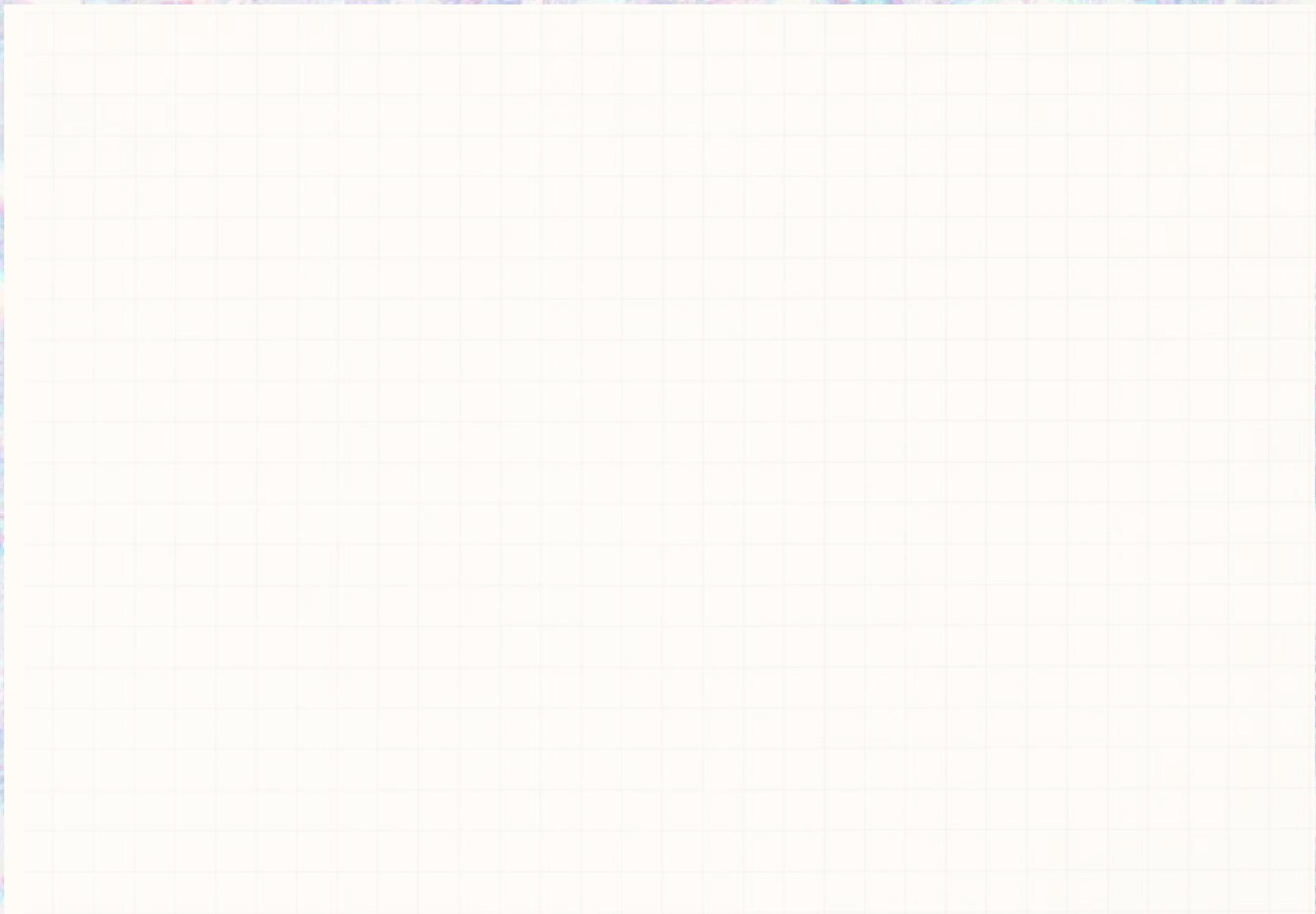
### Les ingrédients :

- 1kg de radis
- 4 gousses d'ail
- 1/2 càc de paprika fumé
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs d'huile de sésame toasté
- 125g de sauce tahini
- Le jus d'1/2 citron
- 1 càc de sirop d'agave ou d'érable
- Sel + coriandre hachée +

Graines de sésame







Une réalisation de la



avec le soutien de

Avec le soutien de  
la



Wallonie



plan  
de  
cohésion  
sociale



**info@regiedesquartiers.be / +056.58.93.47**

11, Rue de France, 7783 Le Bizet (Belgique)