

Pierre Béhel

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Cette oeuvre est la propriété exclusive de Pierre Béhel. Elle est protégée par les lois et conventions internationales en vigueur sur la propriété intellectuelle.

En France, la loi du 11 mars 1957 n'autorise sans autorisation expresse de l'auteur que les copies et reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste ainsi que les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration.

Pour les autorisations et conditions de diffusion, d'adaptation et de traduction, merci de vous reporter au site web de l'auteur qui précise les différentes licences disponibles.

Coordonnées et mentions légales sur le site web de l'auteur :

<http://www.pierrebehel.fr>

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Table des matières en fin d'ouvrage.

Retrouvez l'ensemble des oeuvres de Pierre Béhel sur son site web :

<http://www.pierrebehel.fr>

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

Entrées

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Soufflé au fromage

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes :

Béchamel : 100 grammes de beurre, 100 grammes de farine, 1/2 litre de lait, sel, poivre.

Fromage : 125 grammes de gruyère rapé

Soufflé : 5 œufs (à séparer en jaunes et en blancs montés en neige)

RECETTE

- Béchamel : faire fondre le beurre à feu doux, y mélanger la farine puis le lait, saler, poivrer.
- Béchamel au fromage : ajouter le fromage et bien mélanger.
- Soufflé : ajouter les jaunes d'œufs, mélanger, puis y incorporer les blancs battus en neige. Faire cuire au four moyen 30 à 40 minutes dans des moules individuels.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Gratin de courgettes

INGRÉDIENTS

- Une sauce Béchamel au fromage
- Par personne : une grosse courgette ou bien une petite courgette et un oignon.
- Du fromage râpé pour la couverture.
- Pour la tarte : une pâte brisée.

RECETTE

- Eplucher les légumes. Les couper en tranches. Les faire cuire sans ajouter d'eau le temps nécessaire dans un plat clos au micro-onde (compter 15-20 minutes à 1000W pour 4 courgettes) ou, mieux, dans un cuiseur vapeur (compter une demi-heure, le jus de condensation peut être récupéré pour confectionner un potage en y ajoutant diverses choses).
- Incorporer les légumes cuits à la sauce Béchamel au fromage.
- Placer le mélange soit dans un plat à four, soit dans un plat à tarte recouvert de pâte brisée.
- Recouvrir de fromage rapé (gruyère, comté).

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

- Faire cuire environ 20 minutes au four traditionnel à pleine puissance (le fromage et la pâte doivent être cuits).

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Tarte thon et tomates

INGRÉDIENTS (POUR 5-6)

- Pâte brisée pour le fond de tarte.
- 120 grammes de thon au naturel.
- 3 tomates, 2 cuillerées à soupe de moutarde forte, 60 grammes d'emmental râpé, 10cl de crème fraîche, 2 œufs, persil, muscade, sel, poivre, thym...

RECETTE

Dans un plat à tarte, poser la pâte et la faire cuire une dizaine de minutes à 180°.

Une fois la tarte pré-cuite, badigeonner son fond avec la moutarde et y répartir la moitié du fromage râpé. Répartir ensuite le thon émietté et les tomates coupées en tranches.

Dans un bol, mélanger les œufs, la crème, l'autre moitié du fromage rapé et les épices. Recouvrir la tarte avec cette crème.

Faire cuire à 210° environ 40 minutes.

Servir chaud.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Crumble oignons-lardons

INGRÉDIENTS

Par personne : 40 grammes de beurre, 40 grammes de parmesan (ou fromage similaire), 40 grammes de farine, deux oignons moyens, 100 grammes de lardons, un peu d'huile.

RECETTE

- Pâte à crumble : mélanger à la main le beurre « pommade » (à température ambiante et donc mou), le fromage et la farine. L'ensemble doit se comporter comme des miettes homogènes.
- Eplucher les oignons et les couper en morceaux de la taille d'une phalange de pouce.
- Dans une poêle à cloche, mettre l'huile à chauffer. Y faire cuire à feu vif les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à se colorer. Ajouter alors les lardons. Bien remuer. Faire cuire suffisamment pour que les lardons comme les oignons soient assez réduits.
- Placer la préparation dans un moule à soufflé. Couvrir avec la pâte. Faire cuire au four 30mn à 180-200°C.
- Servir tiède à chaud.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Roui d'oignons et glace au fromage

INGRÉDIENTS POUR 3-4 PERSONNES

- 4 oignons
- 25 cl de lait
- 350 g de fromage rapé
- 200 g de crème fraîche
- 2 oeufs

PRÉPARATION

Préparer en premier lieu la glace. Râper le fromage. Faire chauffer le lait sans le faire bouillir et y faire fondre le fromage en remuant abondamment. Couper le feu. Ajouter la crème et les jaunes d'oeufs. Bien mélanger. Monter les blancs en neige. Incorporer les blancs en neige à la préparation. Bien mélanger. Laisser refroidir et passer à la sorbetière. Eventuellement, passer une journée au congélateur.

Juste avant le service, faire rouir les oignons. En faire un lit sur l'assiette. Mettre un morceau de la glace par dessus et servir aussitôt.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Smoothie provençal

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 2 belles tomates
- 10cl de lait
- Un trait de vinaigre balsamique
- Une cuillère à soupe bien pleine d'herbes de Provence
- Une cuillère à soupe d'ail pilé
- Une bonne dose de poivre avec éventuellement du piment et un trait de curry
- Du sel

PRÉPARATION

Couper les tomates en quartiers et les mettre dans une machine à smoothie. Mettre par dessus les autres ingrédients. Réduire la préparation en smoothie. Verser dans un mug et placer au réfrigérateur plusieurs heures. Boire très frais.

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

Plats

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Daube au vin

INGRÉDIENTS

Par personne : environ 200 grammes de viande de bœuf à pot-au-feu (jumeau, joue...). Une grosse pomme de terre, une grosse carotte et un à deux oignons. Du beurre et de l'huile. Sel. Poivre. 50 centilitres de vin.

RECETTE

Eplucher les légumes, les laver, les couper en tranches épaisses (en gros morceaux pour les oignons). Couper la viande en gros morceaux en retirant les aponévroses autant que possible.

Dans une cocotte minute, faire fondre le beurre et chauffer l'huile. Y faire dorer la viande sur toutes ses faces. Réserver la viande. Faire rouir les oignons. Ajouter le vin, le sel, le poivre. Maintenir le feu. En début d'ébullition, remettre la viande et ajouter le reste des légumes.

Veiller à ce que toute la préparation soit dans le liquide. Fermer la cocotte minute et faire cuire deux à quatre heures à feu doux.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Carbonnade flamande

INGRÉDIENTS

Par personne : environ 200 grammes de viande de bœuf (jumeau, joue...). Deux carottes et deux oignons. Beurre, huile, sel, poivre, moutarde. 50 centilitres de bière forte. 50 grammes de pain d'épice.

RECETTE

Eplucher les légumes, les laver, les couper en tranches épaisses (en gros morceaux pour les oignons). Couper la viande en gros morceaux.

Dans une cocotte minute, faire fondre le beurre et chauffer l'huile. Y faire dorer la viande sur toutes ses faces. Réserver la viande. Faire rouir les oignons. Ajouter la bière puis le sel, le poivre. Maintenir le feu. En début d'ébullition, remettre la viande et ajouter le reste des légumes ainsi qu'une louchette de moutarde.

Veiller à ce que toute la préparation soit dans le liquide. Ajouter sur le dessus le pain d'épices coupé en gros dés. Fermer la cocotte minute et faire cuire deux à quatre heures à feu doux. En fin de cuisson, bien mélanger. Servir chaud.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Quiche lorraine

INGRÉDIENTS

Pour six personnes : 250g de crème, 3 œufs, sel poivre, beurre, 1 cuillère à soupe de maïzena, 300g de lardons fumés, 200g de champignons, 200g de gruyère/comté rappé.

RECETTE

Faire revenir les lardons et les champignons dans le beurre. Une fois cela achevé, verser dans un moule.

Couvrir de fromage râpé.

Mélanger la crème, les œufs et la maïzena et verser sur la préparation précédente de façon à la couvrir.

Faire cuire au four 30mn à 200°C.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Pâtes à la Carbonara

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 gousses d'ail écrasés, 25 grammes de beurre, 175 grammes de lardons, 1 verre de vin blanc, 3 jaunes d'œufs, 75 grammes de parmesan, 150 ml de crème fraîche et 350-400 grammes de pâtes (spaghettis ou tagliatelles).

RECETTE

Faire cuire les pâtes.

Faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail. Le retirer. Faire cuire de la même façon les lardons. Ajouter le vin et faire réduire la sauce. Réincorporer l'ail et mélanger.

A part : mélanger les jaunes d'œufs, le parmesan et la crème (à froid).

A servir aussitôt.

Lors du service : mélanger la sauce et les pâtes. Ajouter par dessus, dans chaque assiette, la préparation à base d'œufs.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Saumon au lait de coco et aux épices

INGRÉDIENTS

Par personne : un pavé de filet de saumon frais, une noisette de beurre, 20cl de lait de coco, une cuillère de piment de Cayenne extra fort moulu, deux cuillères de curry ordinaire.

RECETTE

Dans une poêle, faire fondre la noisette de beurre et y faire cuire à feu vif le pavé de saumon des deux côtés. Cesser la cuisson avant que la chair ne commence à se déliter. Réserver le saumon et baisser le feu à une température moyenne. Verser dans la poêle le lait de coco. Remuer rapidement pour mélanger avec le jus de cuisson du saumon. Ajouter les épices et bien remuer. Remettre à cuire quelques instants à feu très doux le saumon, jusqu'au service.

Suggestion : Servir avec du riz blanc.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Saumon Terre-Mer

INGRÉDIENTS

Par personne : un pavé de filet de saumon frais, une noisette de beurre, deux oignons moyens, 50 grammes de lardons. On peut ajouter des champignons. Fleur de sel genre de Guérande.

RECETTE

Eplucher et couper les oignons en dés de la taille d'une phalange de pouce. Dans une poêle à cloche, faire fondre le beurre puis y faire cuire à feu moyen les oignons avec les lardons et éventuellement les champignons.

Une fois les oignons (encore blonds) et les lardons suffisamment réduits, en faire une couche d'au moins un centimètre d'épaisseur dans un plat de taille adaptée sans omettre le jus de cuisson. Poser dessus le pavé de filet de saumon frais. Saler le saumon avec la fleur de sel (les oignons sont normalement suffisamment salés avec les lardons).

Faire cuire au four 15 à 20mn à 180°C. Servir chaud.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Poisson au four coco-épices

INGRÉDIENTS

Par personne : un filet de poisson blanc épais (genre colin), 20cl de crème de coco, piment de Cayenne extra fort moulu, curry ordinaire, poivre, autres épices selon son goût, gros sel (genre fleur de sel de Guérande).

RECETTE

Dans un plat allant au four genre terre cuite ou pyrex d'une taille un peu supérieure à celle du poisson et permettant de le couvrir de la sauce, poser le filet poisson. Dans un bol à part, mélanger la crème de coco et les épices (piment, curry, poivre...) sauf le sel.

Verser la sauce sur le poisson. Ajouter sur le poisson le sel.

Sans préchauffage, faire cuire au four 20mn à 180°C.

La crème de coco va former une sorte de flan.

Suggestion : servir avec du riz blanc.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Soufflé de saumon tropical

INGRÉDIENTS

Par personne :

- Un steak de saumon
- Un œuf
- 5 cl de lait
- Sel, épices (curry, piment...)

RECETTE

- Couper le saumon en pavés de la taille d'une phalange de pouce, les placer dans un moule à soufflé.
- Battre le blanc d'œuf salé en neige
- Battre le jaune d'œuf, les épices, du sel et le lait pour faire la préparation jaune
- Verser la préparation jaune sur les tranches de saumon, couvrir avec les œufs en neige.
- Cuisson 160°C 30mn.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Seafood chowder

INGRÉDIENTS

Par personne : l'équivalent d'un bon bol d'eau (ou deux petits bols), un morceau de poisson blanc cru, un morceau de poisson fumé (haddock, chutes de saumon...), une carotte, une pomme de terre, épices (sel, poivre, du sel de céleri...), 20cl de crème.

RECETTE

Faire bouillir l'eau dans une grande casserole avec les épices. Y faire pocher le poisson blanc deux ou trois minutes puis le ressortir et le réserver. Y faire ensuite cuire les légumes coupés en petits dés (environ 20 minutes). Puis émietter les poissons (blanc et fumé) et les mélanger avant de les plonger dans l'eau avec les légumes. Bien remuer et baisser le feu pour simplement maintenir au chaud. Ajouter la crème, bien mélanger et servir.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Banana Fish

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 50g de beurre, 50g de cassonade, 50g de raisins secs ;
- Sel gros ou fleur de sel, poivre ;
- 2 bananes ;
- 300g de poisson blanc (dos de cabillaud...) ;
- Options : du jus de citron, des aromates au choix.

RECETTE

- Dans une poêle à cloche, faire fondre le beurre puis ajouter le sucre et le faire légèrement caraméliser.
 - Eplucher les bananes et les couper en grosses rondelles. Les faire revenir dans la poêle quelques instants pour qu'elles soient bien molles et caramélisées.
 - Dans un plat, positionner les rondelles de banane en une couche. Disperser les raisins secs. Poser dessus le poisson. Arroser le poisson avec le caramel. Saler avec de la fleur de sel, poivrer.
 - Faire cuire au four à 180°C 15mn.
- Servir chaud, éventuellement avec un trait de jus de citron.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Tambouille savoyarde

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 350 grammes de polenta
- 350 grammes de Beaufort
- 350 grammes de jambon cru de Savoie
- Une demi-bouteille de vin blanc de Savoie (Apremont par exemple)
- 1,2 litre d'eau salée (attention : le fromage et le jambon sont également salés)

PRÉPARATION

- Découper le fromage en dés ou le râper. Découper le jambon également en dés ou en petits carrés.
- Faire bouillir l'eau. Ajouter la polenta en pluie et bien remuer.
- Ajouter le vin.
- Laisser cuire 4 à 5 minutes en couvrant à température frémissante mais remuer de temps en temps.
- Passer à feu très doux (ou maintenir sur une plaque électrique éteinte).
- Ajouter le fromage et bien remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bien mélangé. On obtient une pâte homogène.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

- Couper le feu.
- Ajouter le jambon et bien mélanger.
- Servir chaud ou bien faire un pain que l'on débitera en tranches avant de les faire revenir à la poêle.

Variante : tambouille du petit savoyard

L'idée est ici de réutiliser les restes.

INGRÉDIENTS PAR PERSONNE

- 100 grammes de riz blanc cuit ;
- 100 grammes de lardons ;
- 150 grammes de fromage rapé ;
- Un demi-verre à un verre de lait.

PRÉPARATION

- Dans une poêle, faire sauter les lardons ;
- Dans une grande casserole, faire chauffer le lait ;
- Y mélanger le riz ;
- Ajouter les lardons et le fromage râpé ;
- Bien mélanger.

Servir chaud.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Purée suisse et tambouille suisse

Vous vous désolerez que vos röstis se transforment en purée ? Optez pour la purée suisse !

INGRÉDIENTS

Pommes de terre et oignons, à raison d'un oignon pour un volume trois fois supérieur de pommes de terre. Sel, poivre. Beurre.

PRÉPARATION

Eplucher et nettoyer les pommes de terre puis les couper en morceaux. Eplucher et découper les oignons.

Avec un robot ménager, râper les pommes de terre et les oignons (en alternant les deux) crus puis bien mélanger.

Dans une sauteuse à couvercle étanche (à cloche), mettre un gros morceau de beurre et chauffer à feu vif pour qu'il fonde. Mettre à cuire à feu moyen la préparation de pommes de terre et d'oignons. Bien remuer régulièrement. Arrêter la cuisson lorsque la pomme de terre est fondante (compter environ 20 minutes).

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

VARIANTE : TAMBOUILLE SUISSE DE FORME UN

Dans une poêle, faire sauter des lardons dans du beurre. Prendre de la purée suisse venant de cuire, y mélanger du fromage râpé et les lardons. Bien mélanger.

VARIANTE : TAMBOUILLE SUISSE DE FORME DEUX

Cette recette est idéale pour consommer les restes de raclette.

Dans un caquelon ou un moule à soufflé, mettre un fond de purée suisse (environ la moitié de la hauteur). Couper du jambon (ou d'autres charcuteries) en dés et couvrir la purée avec. Ajouter du fromage type fromage à raclette. Faire cuire au four à 180°C environ 15 minutes.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Tambouille franco-japonaise de boeuf

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 50g de riz
- 1 gros oignon
- 2 œufs
- 10g de beurre
- 10cl de sauce soja sucrée
- 100 à 150 grammes de steak de bœuf
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Faire cuire le riz à la créole et le réserver (garder de côté : on va y revenir !).
- Dans une poêle à cloche, faire fondre le beurre et commencer la cuisson des oignons à feu moyen en remuant régulièrement.
- Poivrer généreusement.
- Lorsque les oignons sont mous mais encore blonds, verser la sauce soja qui va caraméliser.
- Battre les œufs en omelette et les verser sur les oignons. Faire cuire à feu vif en remuant vivement.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

- Découper la viande en lamelles d'au plus un centimètre d'épaisseur et les poser sur les oignons. Couvrir jusqu'à cuisson de la viande.
- Dans l'assiette, étaler le riz et le couvrir de la préparation de la poêle à cloche.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Poulet aux arachides

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 900 grammes de blanc de poulet (idéal : aiguillettes) ;
- 350 grammes de pâte d'arachide ;
- Noisette de beurre ;
- Poivre ou piment et Curry.

Accompagnement idéal : riz blanc.

PRÉPARATION

- Couper le poulet en morceaux de la taille d'une phalange ;
- Dans une sauteuse couverte, faire fondre le beurre et y faire cuire le poulet à feu vif en remuant régulièrement ;
- En cours de cuisson ajouter beaucoup de poivre (ou du piment) et généreusement du curry en mélangeant bien ;
- Passer à feu doux (sur plaque électrique : couper l'alimentation) ;
- Ajouter la pâte d'arachide ;
- Au fur et à mesure que la pâte d'arachide fond, bien mélanger en veillant à laisser couvert la préparation au maximum.

Servir chaud.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Sauté de volaille en meringue au parmesan

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 150 grammes de viande de volaille (idéalement : blancs de poulet ou de dinde).
- Noisette de beurre, sel, poivre.
- 100 grammes de parmesan en poudre.
- 2 œufs.

PRÉPARATION

- Couper la viande en dés de la taille d'une phalange de pouce.
- Faire fondre la noisette de beurre et y faire revenir la viande.
- Monter les blancs d'œufs en neige et y incorporer la moitié du parmesan.
- Battre les jaunes avec le reste de parmesan, le jus de cuisson de la volaille, le sel et le poivre.
- Dans un moule genre moule à soufflé, placer la volaille au fond et la couvrir de la préparation de jaunes d'œufs puis couvrir avec les blancs.
- Faire cuire à 180°C 20mn. *Servir chaud.*

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Oeufs en volume

Les œufs sur le plat sont plats ! Voici du volume, de la légèreté, tout en simplicité.

INGRÉDIENTS POUR UNE PERSONNE

2 œufs, sel, poivre

RECETTE

- Séparer le blanc et le jaune
- Saler et poivrer blanc et jaune
- Battre les blancs en neige.
- Graisser un plat à bord haut ou un moule à soufflé. Y placer les blancs
- Faire cuire au four les blancs 15 minutes à 180°C. Retirer du four.
- Avec une cuillère, découper au centre des blancs une cupule et y placer les jaunes
- Remettre au four 10mn à 180°C
- Servir chaud

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Chausson à la viande et aux champignons

INGRÉDIENTS POUR UNE PERSONNE

- 1 morceau de viande de bœuf tendre d'environ 150g
- Une petite boîte de champignons
- Trois cuillères à soupe de farine
- 10 grammes de beurre
- 1 verre de lait
- Option : un peu de Comté ou de Gruyère
- Environ 50g de pâte feuilletée

RECETTE

Préparer, pour commencer, une béchamel avec le beurre, la farine et le lait. On peut y ajouter du fromage râpé.

Faire sauter les champignons puis les ajouter à la béchamel. Bien mélanger.

Etaler la pâte feuilletée sur une feuille de papier cuisson dans un plat à tarte.

Couvrir le centre avec la moitié de la béchamel aux champignons. Poser la viande. Mettre l'autre moitié de la béchamel. Refermer la pâte afin de créer un chausson. Faire cuire au four à 180 °C 30mn. Servir chaud.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Viande Vallée d'Auge

INGRÉDIENTS POUR UNE PERSONNE

On peut utiliser de l'escalope de veau ou bien un blanc de dinde.

Pommes fruits (une belle pomme par personne).

Champignons.

Cidre, calvados.

Crème (environ 100g/personne)

Beurre.

RECETTE

Faire fondre le beurre dans une sauteuse. Faire cuire la viande puis la réserver.

Toujours dans la sauteuse, faire sauter les champignons à feu vif. Ajouter les pommes épluchées et débitées en fines tranches. Passer à feu moyen. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes soient réduites en compote. Remettre la viande. Couvrir de cidre. Passer à feu doux. Ajouter un verre à liqueur de calvados par personne. Ajouter la crème en veillant à ce que le mélange ne bout pas. Bien mélanger.

Servir chaud.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Pain à la viande

INGRÉDIENTS POUR UNE PERSONNE

Une demi-baguette. Environ 100g de viande hachée. 1 poivron. 3 échalotes.

RECETTE

Retirer la mie de dans la demi-baguette. On peut s'aider d'une fourchette dès lors que les doigts ne suffisent plus. Ne pas couper la demi-baguette transversalement.

Par ailleurs, éplucher et couper en dés le poivron et les échalotes. Faire sauter ces légumes dans une poêle.

Remplir la demi-baguette avec la viande hachée et le mélange de légumes soit en mélangeant au préalable soit en alternant les couches. Boucher la demi-baguette avec un peu de mie que l'on tassera pour créer un bouchon.

Faire cuire au four 180° 15 minutes.

Déguster chaud comme un sandwich.

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

Desserts

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Crumble pommes-raisins

INGRÉDIENTS

Par personne : 40 grammes de beurre, 40 grammes de sucre, 40 grammes de farine. Une pomme. 25 grammes de raisins secs. Du rhum brun ou du calvados. Cannelle.

RECETTE

Une ou deux semaines au moins avant de faire la recette, placer les raisins secs dans un pot fermant bien (genre pot de confiture avec couvercle à vis) en les recouvrant de rhum ou de calvados. Les laisser absorber l'alcool.

Dans un moule à soufflé, placer au fond les raisins en versant par dessus l'alcool qui n'aurait pas été absorbé. Ajouter la cannelle. Recouvrir avec la pomme (épluchée, évidée et coupée en dés).

Préparer la pâte de couverture à côté en mélangeant le beurre, le sucre et la farine. L'ensemble doit se comporter comme des miettes homogènes.

Recouvrir la pomme avec la pâte émiettée ainsi obtenue. Faire cuire au four chaud (220-250°C) environ 20 à 30 minutes.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Crumble ananas-miel

INGRÉDIENTS

Par personne : 40 grammes de beurre, 40 grammes de sucre, 40 grammes de farine. Environ 100 grammes de morceaux d'ananas au sirop. Environ 100 grammes de miel liquide. On peut ajouter de la cannelle.

RECETTE

Dans un moule à soufflé, placer au fond l'ananas en versant par dessus le miel. Ajouter le cas échéant la cannelle.

Préparer la pâte de couverture à côté en mélangeant le beurre, le sucre et la farine. L'ensemble doit se comporter comme des miettes homogènes.

Recouvrir la préparation avec la pâte émiettée ainsi obtenue.

Faire cuire au four pas trop chaud (180-200°C) environ 30 minutes.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Galette des Rois aux amandes

INGRÉDIENTS

Pour 6/8 personnes : 4 œufs, 125 grammes de poudre d'amande, 100 grammes de farine, 100 grammes de sucre, 1/2 litre de lait, 3 cuillères de rhum (facultatif), une bonne dose d'extrait d'amandes amères. 2 plateaux de pâte feuilletée.

RECETTE

Mélanger les oeufs, le sucre puis la poudre d'amandes, la farine et enfin, progressivement, le lait chaud.

Faire cuire dans une casserole à feu doux jusqu'à épaississement.

Ajouter le rhum et l'extrait d'amandes amères.

Dans un moule genre tourtière, placer le premier plateau de pâte feuilletée en recouvrant bien les bords du moule.

Remplit ensuite avec la préparation obtenue précédemment. Recouvrir avec le deuxième plateau de pâte feuilletée. Bien souder les deux plateaux ensemble puis faire quelques trous dans le plateau du dessus.

Faire cuire au four chaud durant 30 minutes.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Tarte amandine à la poire et au chocolat

Variante de la Galette des Rois aux amandes ci-avant.

Avant de remplir la tourtière avec la préparation principale, recouvrir le fond de pâte avec 100 grammes de chocolat fondu. Y placer des demi-poires. Procéder ensuite comme ci-dessus. Le chocolat permet de "coller" les poires.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Gâteau moelleux au chocolat

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes : 6 barres de chocolat, 240 grammes de beurre, 6 cuillère à soupe de farine, 6 œufs, 6 cuillères à soupe de sucre.

RECETTE

Dans une casserole, faire fondre le beurre avec le chocolat. Ajouter le sucre, les jaunes d'œufs et la farine (progressivement, en mélangeant bien). Enfin, incorporer hors du feu les blancs battus en neige. Faire cuire au four doux dans une tourtière pendant 25 minutes.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Tarte normande

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes : 6 cuillères à soupe de farine, 6 cuillères à soupe de sucre, 6 cuillères à soupe d'huile, 3 cuillères à soupe de lait, 3 cuillères à soupe de calvados, 1/2 sachet de levure, 3 œufs entiers, 3 ou 4 pommes.

RECETTE

Mélanger les ingrédients sauf les pommes.

Eplucher, évider et couper en dés les pommes. Les incorporer au mélange précédent.

Faire cuire dans une tourtière 20 à 30 minutes à four moyen.

Servir tiède avec de la crème fraîche.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Tarte Tatin

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes : Un fond de pâte feuilletée, 150 grammes de sucre cristallisé ou en poudre, 100 grammes de beurre, 3 ou 4 pommes. Cannelle.

RECETTE

Dans un plat genre pyrex, faire fondre le beurre sur une plaque électrique à feu doux. Ajouter le sucre. Bien mélanger et étaler. Attendre une légère caramélisation puis ajouter la cannelle. Ajouter les pommes sous forme de rondelles après les avoir épluchées et évidées. Faire légèrement caraméliser l'ensemble.

Recouvrir de la pâte feuilletée en prenant soin de bien enfoncer la pâte sur les côtés du moule.

Placer l'ensemble au four 30 minutes au four chaud.

Une fois cuite, retourner la tarte sur un plat de service. Pour cela, placer un plat de service plus grand que le moule sur celui-ci. Bien saisir les deux ensemble avec des gants isolants et retourner d'un geste vif. C'est cette manœuvre qui est la plus délicate dans la recette...

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Attendre ensuite que tout le contenu du moule descende dans le plat de service.

Pudding boulanger

PRÉVOIR EN AMONT :

- Des raisins secs ayant trempé dans un alcool (rhum...) durant plusieurs mois.

INGRÉDIENTS :

- 400g environ de pain rassis
- Un litre de lait sucré comme pour le boire
- Des raisins secs
- Un pot de confiture

RECETTE

Emietter le pain en petits morceaux dans un grand saladier. Faire chauffer le lait, le sucrer et verser par dessus le pain. Faire tremper et bien mélanger de manière à obtenir une pâte et y mélanger les raisins secs. Mettre la pâte dans un plat et faire cuire environ une demi-heure à four chaud.

Manger froid ou tiède, tartiné de confiture.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Compote Pommes Kiwis Cannelle

INGRÉDIENTS POUR 3-4 PERSONNES :

- 6 kiwis
- 3 pommes
- 150 à 200 grammes de sucre de type cassonade selon l'acidité des pommes
- Une noisette de beurre et un peu d'eau
- Un soupçon de cannelle

RECETTE

Faire fondre la noisette de beurre et y faire caraméliser légèrement le quart de la cassonade en y mêlant un peu d'eau.

Eplucher et couper en petits dés les fruits. Faire cuire à feu doux environ un quart d'heure en couvrant pour éviter la perte de trop d'eau. Rajouter le reste du sucre en milieu de cuisson. Mélanger régulièrement. Finir par la cannelle et bien mélanger.

Se déguste chaud comme froid.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Gâteau de riz aux pommes et au miel

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 50 grammes de riz cuit dans une eau peu ou pas salée et refroidi
- 1 œuf
- 1 grosse cuillère à soupe de crème bien remplie
- 30 grammes de sucre
- Miel
- 1 pomme
- Variantes possibles : avec des raisins secs ayant trempé dans l'alcool (calvados ou rhum) et/ou de la cannelle.

RECETTE

Battre l'œuf entier (blanc et jaune, pas la coquille !) et la crème puis le sucre (et éventuellement la cannelle) jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Y mélanger à la fourchette le riz. Puis éplucher la pomme et en couper environ les trois-quarts en petits dés. Mélanger les dés de pomme (et éventuellement les raisins secs) avec la préparation. La préparation doit être la plus homogène possible.

Placer la préparation dans un moule genre moule à soufflé. Couvrir de miel. Couper le dernier quart de la

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

pomme en fines lamelles et couvrir la préparation avec ces lamelles à la manière de tuiles.

Faire cuire au four 30mn à 180°C. Servir tiède.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Cookies au chocolat

INGRÉDIENTS POUR 15 À 20 COOKIES

- 170g de beurre salé
- 100g de sucre blanc
- 120g de sucre roux
- 280g de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (alimentaire)
- 1,5 cuillère à café de Maïzena
- 1 œuf entier + 1 jaune d'œuf
- 200g de chocolat

RECETTE

- Faire fondre le beurre et le mélanger aux deux sucres.
- Ajouter l'œuf et le jaune d'œuf, mélanger.
- Ajouter la farine, la maïzena, le bicarbonate de soude et 2/3 du chocolat découpé en pépites.
- Mélanger à la main (pas à la cuillère) afin d'avoir une boule homogène.
- Filmer le saladier et le mettre au réfrigérateur pendant deux heures pour laisser la pâte reposer.
- Après deux heures, préchauffer le four à 170 degrés.
- Former des boules de pâte de la taille d'une balle de ping pong et les déposer sur plaque de cuisson recouverte de papier cuisson en les espaçant les unes des autres.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

- Une fois que le four est chaud, mettre à cuire pendant 12 à 13 minutes.
- Laisser refroidir afin que les cookies durcissent et ne s'effritent pas.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Tarte ananas, amandes et miel

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 100 grammes de poudre d'amandes
- 200 grammes de miel liquide
- 350 grammes d'ananas (10 tranches)
- Option : cannelle (selon son goût)
- Un disque de pâte feuilletée

RECETTE

Placer le disque de pâte feuilletée dans un moule à tarte. Il peut être pertinent de faire pré-cuire la pâte à four chaud (220-250 °C) une dizaine de minutes à condition de veiller qu'elle ne gonfle pas en plaçant par exemple un autre moule à l'intérieur du premier.

Mélanger la poudre d'amandes et le miel (avec le cas échéant la cannelle) jusqu'à en obtenir une pâte homogène. Etaler celle-ci de manière égale sur le disque de pâte.

Placer les tranches d'ananas par dessus.

Faire cuire au four environ 20-30 mn à 180-200 degrés.

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

Pâtes et bases

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Pâte Brisée

INGRÉDIENTS

150 grammes de farine, 75 grammes de beurre, 1 cuillère d'huile, 1/2 verre d'eau.

RECETTE

Pétrir les éléments ensemble en incorporant progressivement l'eau. Le beurre doit être coupé préalablement en petits morceaux.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Pâte à crumble sucrée

INGRÉDIENTS

Par personne : 40 grammes de beurre, 40 grammes de sucre, 40 grammes de farine.

RECETTE

Mélanger à la main le beurre « pommade » (à température ambiante et donc mou), le sucre et la farine. L'ensemble doit se comporter comme des miettes homogènes.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Pâte à crumble salée

INGRÉDIENTS

Par personne : 40 grammes de beurre, 40 grammes de parmesan (ou fromage similaire), 40 grammes de farine.

RECETTE

Mélanger à la main le beurre « pommade » (à température ambiante et donc mou), le fromage et la farine. L'ensemble doit se comporter comme des miettes homogènes.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Pâte à crêpes

Version à la bière et au rhum

INGRÉDIENTS

500g de farine ;
25cl de bière ;
10cl de rhum ;
1 œuf.
De l'eau.

RECETTE

Dans un saladier, mettre la farine en creusant un puits central. Y mettre l'œuf (jaune et blanc). Battre l'œuf et, petit à petit, y incorporer de la farine alentour. Quand la pâte devient trop compacte, ajouter la bière et continuer. Finir par le rhum. On obtient alors une pâte à beignets compacte. Couvrir d'eau et mettre au réfrigérateur une nuit au moins. Le lendemain, mélanger l'eau et ajouter autant d'eau que nécessaire pour obtenir la bonne texture.

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Version « moelleuse »

INGRÉDIENTS

600g de farine (la tamiser pour le moelleux) ;
6 œufs ;
4 cuillerées à soupe d'huile ;
1 litre de lait ;
6 cuillerées à soupe de sucre.

RECETTE

Battre les œufs complets. Y mélanger l'huile et le sucre puis, progressivement, la farine et la moitié du lait. Laisser reposer. Ajouter le reste du lait.

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

Divers et boissons

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Liqueur de framboise

INGRÉDIENTS

Des framboises, de l'alcool à fruits (ou un alcool fort genre rhum), 250 grammes de sucre en poudre par litre de liqueur.

RECETTE TRADITIONNELLE

- Dans un bocal hermétique (genre : Le Parfait), placer au fur et à mesure de la cueillette des framboises mures et, à chaque fois, recouvrir les fruits d'alcool de telle sorte qu'ils ne dépassent pas.
- Une fois le bocal plein, ou la saison terminée, laisser le bocal ainsi rempli de framboises couvertes d'alcool au frais (une cave...) durant environ un an.
- Au bout de ce temps, écraser les fruits dans l'alcool dans lequel ils ont mariné (vider les bocaux dans un récipient plus pratique si c'est utile).
- Bien extraire le jus de la purée ainsi obtenue.
- Filtrer.
- Le marc peut être réservé pour garnir un gâteau (dans ce cas, le sucrer et le couvrir de fruits frais, des pommes ou des poires par exemples, ou d'une garniture genre frangipane).

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

Le jus alcoolisé doit être sucré à hauteur de 250 grammes par litre. Eventuellement, pour aider la dilution, il peut être légèrement chauffé (prendre garde ne pas dépasser les 80°C. Le liquide ne doit donc en aucun cas frémir).

Conserver la liqueur dans des bouteilles bien fermées au frais (cave...) ou au réfrigérateur.

RECETTE MODERNE

- Dans un bocal hermétique d'un litre (genre : Le Parfait), mettre 250 grammes de sucre roux en poudre.
- Remplir le bocal de framboises brisées surgelées (encore gelées mais réduites en petits blocs – Environ 330 grammes).
- Couvrir d'alcool blanc (alcool à fruits ou rhum). Attendre que l'alcool pénètre bien en laissant s'échapper toutes les bulles d'air. Compléter autant que nécessaire en alcool.
- Bien fermer le bocal. Le réserver au frais et à l'ombre (cave, cellier...) durant au moins six mois.
- Au bout de ce temps, filtrer et bien presser le marc pour en extraire tout le jus (une cafetière à piston peut être très utile pour cela).
- Mettre en bouteille ce jus et le garder ainsi de la même façon au frais et à l'ombre voire au réfrigérateur pour la bouteille en cours de consommation.

**Recettes faciles
pour cuisiner vite et bon**

Table des matières

ENTRÉES.....	5
SOUFFLÉ AU FROMAGE.....	7
GRATIN DE COURGETTES.....	8
TARTE THON ET TOMATES.....	10
CRUMBLE OIGNONS-LARDONS.....	11
ROUI D'OIGNONS ET GLACE AU FROMAGE.....	12
SMOOTHIE PROVENÇAL.....	13
PLATS.....	15
DAUBE AU VIN.....	17
CARBONNADE FLAMANDE.....	18
QUICHE LORRAINE.....	19
PÂTES À LA CARBONARA.....	20
SAUMON AU LAIT DE COCO ET AUX ÉPICES.....	21
SAUMON TERRE-MER.....	22
POISSON AU FOUR COCO-ÉPICES.....	23
SOUFFLÉ DE SAUMON TROPICAL.....	24
SEAFOOD CHOWDER.....	25
BANANA FISH.....	26
TAMBOUILLE SAVOYARDE.....	27
VARIANTE : TAMBOUILLE DU PETIT SAVOYARD.....	28
PURÉE SUISSE ET TAMBOUILLE SUISSE.....	29

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

TAMBOUILLE FRANCO-JAPONAISE DE BOEUF.....	31
POULET AUX ARACHIDES.....	33
SAUTÉ DE VOLAILLE EN MERINGUE AU PARMESAN.....	34
OEUFS EN VOLUME.....	35
CHAUSSON À LA VIANDE ET AUX CHAMPIGNONS.....	36
VIANDE VALLÉE D'AUGE.....	37
PAIN À LA VIANDE.....	38

DESSERTS.....39

CRUMBLE POMMES-RAISINS.....	41
CRUMBLE ANANAS-MIEL.....	42
GALETTE DES ROIS AUX AMANDES.....	43
TARTE AMANDINE À LA POIRE ET AU CHOCOLAT.....	44
GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT.....	45
TARTE NORMANDE.....	46
TARTE TATIN.....	47
PUDDING BOULANGER.....	48
COMPOTE POMMES KIWIS CANNELLE.....	49
GÂTEAU DE RIZ AUX POMMES ET AU MIEL.....	50
COOKIES AU CHOCOLAT.....	52
TARTE ANANAS, AMANDES ET MIEL.....	54

PÂTES ET BASES.....55

PÂTE BRISÉE.....	57
PÂTE À CRUMBLE SUCRÉE.....	58
PÂTE À CRUMBLE SALÉE.....	59
PÂTE À CRÊPES.....	60

Recettes faciles pour cuisiner vite et bon

VERSION À LA BIÈRE ET AU RHUM.....60

VERSION « MOELLEUSE ».....61

DIVERS ET BOISSONS.....63

LIQUEUR DE FRAMBOISE.....64