













Stealthkitchen

# **Cuisine de nerd**

Des recettes faciles pour sortir du tout-prêt

deuxième édition

## Préface de l'auteur

Déjà onze années que je me suis lancé dans l'écriture de recettes originales. Mon idée maîtresse était et reste « faire avec ce que l'on a sous la main » ; aussi les recettes que vous trouverez ici donnent la part belle à l'accommodation de restes, et aussi et surtout à l'utilisation de tous ces auxiliaires précieux en cuisines que sont les condiments, les préparations culinaires préparées.

Ce que je souhaite avant toute chose avec cet ouvrage, ce n'est pas inciter les gens à essayer mes recettes. Non, ce qui m'intéresse vraiment, c'est d'ouvrir une porte, d'offrir une perspective. Ce qui compte avec Stealthkitchen c'est avant tout l'état d'esprit. Cet état d'esprit est surtout basé sur l'expérimentation, et beaucoup, beaucoup, sur la pratique. Il suffit de se lancer !

J'espère que ces recettes donneront à mes lecteurs une idée de ce qu'est la « Stealthkitchen way » : se montrer inventif, ne pas avoir peur, et avant tout, cuisiner créatif ! La gamme des produits disponibles de nos jours sur les étals des magasins est quasiment sans limite. Bien entendu on peut aussi simplement se reporter à la table des matières pour retrouver facilement une recette qui aura plu. Mais j'espère vraiment et avant tout transmettre une philosophie, un état d'esprit, donner un peu de ce qui est devenu pour moi une vraie passion.

Le succès qu'à eu ma petite entreprise ne cessera jamais de m'étonner. C'est vrai que nous vivons à l'heure des plats cuisinés à réchauffer au micro-onde. J'imagine qu'il y a énormément de personnes, surtout dans les jeunes générations, qui ont tout simplement toute leur vie laissé aux usines le soin de définir leur alimentation. Puisse cette ouvrage leur ouvrir de nouveaux horizons !

## Première partie – Sandwichs et en-cas

Parfois on a juste une petite faim... Mais plutôt que de se contenter d'avaler un peu tout ce qui tombe sous la main, pourquoi ne pas saisir cette opportunité de laisser un peu parler sa créativité ?

### **Mini sandwich sauce bourguignonne, fromage de chèvre et oignon**

- 1/3 d'un oignon, coupé en petits morceaux
- de la sauce bourguignonne
- un tout petit fromage de chèvre sec
- 4 tranches bien fines d'un petit pain complet, d'environ 5x10 cm

Prenez une tranche de pain. Étalez une couche de sauce. Recouvrez d'une deuxième tranche de pain. Étalez une autre couche de sauce et ajoutez l'oignon. Puis une troisième tranche de pain, puis le fromage, brisé en quatre ou cinq morceaux grossier. Ajoutez la dernière tranche de pain, le sandwich est prêt.

### **Saucisson, sauce bourguignonne, parmesan**

Pour une personne :

- 4 tranches épaisses de saucisson
- 1/2 cuillère à soupe de sauce bourguignonne
- 4 cuillères à café de parmesan en poudre

Couper le saucisson en petit morceaux. Les disposer dans un petit bol. Ajouter la sauce, puis le parmesan. C'est prêt.

### **Sandwich chorizo, gruyère, oignon**

Pour une personne

- 1/4 de flûte (le pain français qu'on appelle comme ça)
- Une à deux portions standard de gruyère
- 1/2 oignon
- 4 à 6 cm de chorizo

Couper le pain en deux dans le sens de la longueur. Couper le chorizo en tranches fines. Couper tous les autres ingrédients en morceaux grossier. Tout mettre dans le pain. Refermer. Déguster.

### **Mini sandwich bolognaise, coulomier, chorizo**

Pour une personne

- Un huitième de flûte (le pain français qu'on appelle comme ça)
- Deux cuillères à soupe de sauce bolognaise

- Une portion standard de coulomier (le fromage français qu'on appelle comme ça)
- 4 tranches de Chorizo

Couper le pain en deux dans le sens de la longueur. Ajouter la bolognaise, couper le fromage en deux et l'ajouter, puis le chorizo.

### **Chorizo, chèvre, gruyère, mayonnaise, sauce au poivre, cornichons, épices et herbes**

Voilà un petit en-cas original :

Pour une personne

- 10 à 15 cm de chorizo
- un petit fromage de chèvre sec
- une à deux cuillères à soupe de gruyère rapé
- deux cuillères à café de sauce au poivre
- quatre cuillères à café de mayonnaise au citron
- trois petits cornichons
- un peu de curcuma
- un peu d'estragon séché

Couper le chorizo et le chèvre en morceaux grossiers.. Les disposer dans un bol. Ajouter le gruyère. Puis la sauce au poivre au centre et la mayonnaise sur la circonférence. Disposer les trois cornichons au dessus du mélange. Saupoudrez généreusement de curcuma et un peu plus légèrement d'estragon séché.



### **Sandwich jambon cru, terrine de lapin, riz et paprika**

Encore un petit sandwich rapide :

Pour une personne

- 1/4 de flûte (le pain français que l'on appelle comme ça)
- 1 tranche de jambon cru
- De la terrine de lapin au serpolet
- Une cuillère à soupe de riz blanc cuit

- Quelques pincées de paprika doux

Couper le pain en deux dans le sens de la longueur. Dans le sandwich, ajouter dans cet ordre, la terrine de lapin, le jambon, le riz et le paprika. Déguster.



### **Sandwich jambon cru, pommes de terre sautées, ketchup**

Un petit sandwich rapidement :

Pour une personne

- Un quart de flûte (le pain français que l'on appelle comme ça)
- Une tranche de jambon cru, bien fine
- Une à deux cuillères à soupe de pommes de terre sautées, froides
- Du ketchup

Couper le pain en deux dans le sens de la longueur. Ajouter le jambon, les pommes de terre, puis le ketchup. Refermer le sandwich. Dégustez.



### **Gruyère épicé sauce tartare**

Pour continuer la série des en-cas, aujourd'hui quelque chose de très spécial, à réserver à ceux et celles qui recherchent des expériences culinaires aux limites de, euh, la limite.

Pour une personne

- Deux bonnes poignées de gruyère râpé
- Deux portions standard de gruyère
- Une cuillère à soupe de sauce tartare
- Deux cuillères à thé d'harissa en tube

Couper le gruyère en petits dés. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. C'est prêt.

## Semoule assaisonnée

Encore un plat à réserver à certaines personnes seulement.



Pour une personne :

- De la semoule froide, déjà cuite bien entendu
- 1 cuillère à café d'harissa en tube
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- 1 lichette de jus de citron
- De l'estragon séché en poudre

Remplir un petit bol à hauteur de 80% de sa contenance avec de la semoule froide. Ajouter tous les ingrédients sauf l'estragon, mélanger. Saupoudrer d'estragon. Servir.

## Salade vinaigrée au saucisson à l'ail

Attention, c'est fortement vinaigré ! Réservez aux amateurs et amatrices de ce genre de choses.

Pour une personne :

- une petite feuille de salade coupée en petits morceaux
- une cuillère à soupe de gruyère rapé
- deux cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- une cuillère à café d'huile de colza
- une cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- trois tranches de saucisson à l'ail fumé

Retirer la peau du saucisson et le couper en petits morceaux. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. C'est prêt.



## Salade de pâtes légèrement relevée

Encore un petit en-cas rapide :

Pour une personne :

- Des spaghettis déjà cuits, et froids, la valeur d'un petit bol
- Trois cuillères à soupe de gruyère râpé
- Trois cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- Une cuillère à café de moutarde
- Une cuillère à thé d'harissa en tube

Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol. C'est prêt.



## Pain, gruyère rapé, crème, salade et estragon

On continue dans la série des petits en-cas rapides.

Pour une personne :

- Une tranche de pain complet
- trois à cinq cuillères à soupe de gruyère rappé
- trois cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- cinq cuillères à café de salade coupée en petits morceaux
- cinq ou six pincées d'estragon séché en poudre

Couper le pain en petits morceaux. Mettre tous les ingrédients dans un bol. Mélanger. C'est prêt.

## En-cas au pâté de foie et au fromage sauce bourguignonne

Encore un petit en-cas rapide.

Pour une personne

- Deux portions standard de tomme de Savoie (c'est un fromage français)
- Une portion standard de fromage frais à base de lait de vache
- Trois cuillères à café de pâté de foie, peu importe l'animal à partir duquel il a été préparé
- Une cuillère à soupe de sauce bourguignonne
- Une demi cuillère à café de sucre de canne brun

Couper le fromage en petits cubes. Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol. C'est prêt.

### **Mini sandwich au bleu, à l'harissa et au paté de foie**

Un petit sandwich rapide pour une petite faim à rapidement calmer.

Pour une personne :

- Un quart de flûte (le pain français qu'on appelle comme ça)
- Une bonne portion de bleu (le fromage français qu'on appelle comme ça)
- Du pâté de foie, peu importe de quel animal provient la viande
- De l'harissa

Posez le quart de flûte à plat et coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Étalez du paté, la quantité est à ajuster selon votre goût, sur toute la surface de la moitié inférieure du morceau de pain. Ajoutez de l'harissa, là aussi la quantité est à ajuster selon vos préférences gustatives. Couper la portion de bleu en quatre et ajoutez les morceaux de fromage par dessus le tout.



Refermez le sandwich. C'est prêt.



### **Mini sandwich saucisson fromage de chèvre et estragon**

Pour une personne

- 1/4 de flûte (le pain français qu'on appelle comme ça) aux céréales
- Du saucisson sec, la valeur de quelques tranches
- Un petit fromage de chèvre sec, 3/4 cm de diamètre sur 2/3 cm de haut
- Quelques pincées d'estrageon séché

Posez le quart de flûte à plat, et coupez-le en deux dans le sens de la longueur avec un couteau. Coupez le saucisson en tranches d'environ 4 mm d'épaisseur et disposez les sur la moitié inférieure du quart de flûte. Coupez le fromage en 4 quarts selon les rayons du cercle qu'il forme, et ajoutez-les au sandwich. Saupoudrez d'estrageon. Refermez. Dégustez.

## En-cas aux restes de choucroute et fromage

Pour un souper rapide en rentrant du théâtre en calèche.

Pour une personne :

- Des restes de choucroute : une à deux cuillères à soupe de chou et un peu de viande, le mieux étant une demi-tranche de jambon cuit
- Un petit fromage de chèvre sec
- Du gruyère râpé

Découper la viande en petit morceaux. Découper le fromage de chèvre sec en petit morceau. Mettre dans un bol. Ajouter du gruyère râpé selon votre goût. Mélanger. C'est prêt.

Pour le fromage de chèvre j'ai choisi un de ceux qui se présentent sous la forme d'un cylindre de 2 à 3 cm de diamètre et de 2 à 3 cm de haut.

## Mini-sandwich saucisson, gruyère, sauce quitango, sauce soja, parmesan, harissa

Pour une personne ;

- Deux tranches de pain complet
- quatre ou cinq tranches fines d'un saucisson moyen à petit
- une portion standard de gruyère
- de la sauce quitango
- une lchette de sauce soja
- une à deux cuillères à café de parmesan
- une cuillère à thé d'harissa



Couper le gruyère en quatre parts égales et disposez le sur une tranche de pain. Ajouter le saucisson, la sauce quitango, la sauce soja puis l'harissa puis le parmesan, et ensuite la deuxième tranche de pain. Déguster.

## Deuxième partie : plats froids

On a pas toujours envie d'allumer le fourneau pour préparer à manger. Les plats froids sont aussi très agréables l'été quand il fait chaud. Et puis, énorme avantage, il suffit d'ouvrir le fourneau et de laisser parler son imagination !

## Chorizo, minestrone froid et rosé

Attention, c'est très épicé !

Pour une personne

- 6 centimètres de chorizo
- 1 cuillère à soupe de gruyère râpé
- 5 à 6 cuillères à soupe de minestrone
- 2 cuillères à soupe de sauce salsa
- 1/8 de verre de rosé
- 1 lichette de jus de citron
- 1 lichette de vinaigre de vin
- Un peu de crème fraîche semi-liquide
- Quelques pincées d'estragon séché en poudre

Couper le chorizo en tranches fines et le disposer dans une assiette creuse. Ajouter le gruyère râpé, le minestrone, la sauce salsa, le vin, le jus de citron, le vinaigre, puis en dernier la crème. Saupoudrez généreusement d'estragon. C'est prêt.



## Haricots rouges salsa fromage de chèvre galettes de pomme de terre sauce bourguignonne

Pour une personne :

- Une petite assiette de haricots rouges cuits, froids
- De la sauce salsa selon votre goût
- Trois petites galettes de pomme de terre cuite au four, froides
- Un petit fromage de chèvre
- Trois cuillères à café de sauce bourguignonne

Mélanger salsa et haricots et disposez-les dans une assiette. Coupez le fromage de chèvre en morceaux et ajoutez-le sur le dessus de la préparation. Ajoutez ensuite les galettes de pomme de terre, et recouvrez chacune d'elles d'une cuillère de sauce bourguignonne. C'est prêt.

Pour le fromage de chèvre j'ai choisi un de ceux qui se présentent sous la forme d'un cylindre de 2 à 3 cm de diamètre et de 2 à 3 cm de haut. Pour les galettes de pomme de terres celles d'environ 5 ou 6 cm de diamètre.

## **Soupe froide assaisonnée à base de minestrone et fromage**

Une variation simple pour animer un peu votre minestrone

Pour une personne :

- La moitié d'un grand bol de minestrone, tel qu'on peut le trouver tout prêt en brique, que vous aurez pris soin de transvider dans un récipient et de laisser quelle temps au réfrigérateur.
- Une bonne poignée de gruyère râpé
- De l'harissa selon votre goût
- Une cuillère à soupe de vinaigre aromatisé aux noix
- 1 à 2 cuillères à café de jus de citron

Avant toute chose, sortez le minestrone et ouvrez le couvercle du récipient, pour qu'il puisse très légèrement se réchauffer le temps d'ajouter tous les ingrédients. Ajoutez-les, tous sans exception. Mélangez. C'est prêt.



### Troisième partie : plats chauds

Nous nous attaquons maintenant au cœur même de l'art culinaire : les plats chaud. N'oubliez pas, si vous avez au début un peu de problème à doser le temps de cuisson dans vos propre expérimentations, que Rome ne s'est pas faite en un jour et que c'est en forgeant qu'on devient forgeron ! L'expérience aidant, vous finirez par ne plus avoir le moindre problème !

## Saucisses lentilles augmentées

Bonjour à tous

Ces derniers temps je me suis découvert une passion pour la congélation. L'idée est généralement la même, augmenter les quantités d'une unique boîte en ajoutant d'autres ingrédients pour avoir de quoi congeler quatre, six portions ou plus.

Aujourd'hui nous allons voir comment transformer une simple boîte de saucisses-lentilles en nourriture à congeler pour... Longtemps !



Pour six personnes

- une boîte de saucisses lentilles
- un sachet de préparation lyophilisée "sauce au poivre"
- deux briquettes de 20cl de crème fraîche liquide légère à 15% de matière grasse
- une briquette de 520 grammes de coulis de tomate
- trois cuillères à café d'ail semoule
- deux gros oignons jaunes
- deux cuillères à soupe de farine de blé
- trois cuillères à café de préparation pour fond de veau lyophilisée
- quatre verres de lentilles vertes du Puy
- une cuillère à café et demie d'assaisonnement persillade

Prendre une grande casserole remplie d'eau à un peu moins de la moitié et mettre à chauffer à feu vif *sans couvrir*. Ajouter le coulis de tomate, l'ail en poudre et la crème. Dès que ça commence à bouillir ajouter les lentilles vertes et attendre dix minutes environ. À ce moment là réduire à feu moyen, prendre les oignons, les peler, et les ajouter au fur et à mesure au mélange en les coupant en gros morceaux et en remuant bien à chaque ajout, ce qui devrait prendre environ cinq minutes de plus. Ouvrir la boîte de saucisses lentilles... Si vous avez de la chance les saucisses seront sur le dessus. Dans tous les cas les sortir de la boîte et les couper en rondelles d'environ 1,5cm de large, histoire de pouvoir les répartir équitablement dans chaque portion, puis les ajouter au mélange, ainsi que les lentilles de la boîte, toujours en remuant bien. Réduire encore le feu à doux/moyen (800 watts sur mon induction) et laisser mijoter une bonne demie heure.

Ensuite, filtrer le mélange avec une passoire pour les pâtes, et recueillir le jus de cuisson. Mettre la préparation de côté et verser le jus dans un grand bol. Ajouter la persillade, la farine et le fond de veau, et remuer très doucement et longuement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeau.

Et voilà, vous pouvez servir, ou laisser refroidir pour congeler... Dans tous les cas l'idée est de napper chaque portion d'une généreuse lampée de sauce.

### **Saumon sauce beurre et citron au maïs et champignons noirs avec son riz**

Voici une recette dans la lignée de ce que j'ai pu présenter ici dernièrement : on met dans une poêle et on attend :)

Difficile à rater, si l'on surveille de modérément prêt et qu'on remue régulièrement ; il faut surtout être attentif en fin de cuisson pour être paré à ajouter de l'eau si le riz commence à attacher



Pour quatre à six personnes

- deux petits verres (25cl) de riz long grain... Ou un tout petit peu plus. J'avoue que je verse toujours directement le riz à vue de nez pour faire une base de plat selon le nombre de portions prévues et que je ne mesure pas toujours précisément ! Mieux vaut en mettre un peu trop que pas assez.
- 300 gramme de maïs doux en boîte dans son jus
- un sachet de préparation lyophilisée pour sauce beurre et citron
- 50 grammes de champignons noirs deshydratés - ce sont ces champignons asiatiques du nom de *auricularia auricula judae*
- deux boîtes (les miennes faisant 190 grammes chacune) de saumon mariné en sauce citron

Mettre à chauffer à feu vif une grande poêle pleine d'eau. Ajouter la préparation pour sauce beurre et citron, le maïs avec son jus, et le saumon avec son jus également. À l'aide d'une fourchette, écraser le saumon en morceaux grossiers et bien remuer pour que la préparation de sauce se dilue dans l'eau. Quand l'eau commence à bouillir, réduire à feu moyen et ajouter le riz, puis les champignons noirs.

Laisser mijoter une quinzaine de minutes en remuant de temps à autre. Inutile de saler pour la plupart

des gens, mais vous pouvez saupoudrez les assiettes d'une pincée de curry au moment de servir, cela ne gêtera rien !

## **Riz aux diots de Savoie et à la crème**

Bonjour bonjour,

Me voici de retour ici avec un petit plat plutôt facile à réussir... À condition de bien surveiller, surtout au début.



Pour une personne

- deux diots de Savoie fumés
- un bon verre de riz long grain
- une cuillère à café de fond de veau en poudre
- une cuillère à soupe d'ail semoule
- de l'huile d'olive
- un oignon frais
- 30cls de bière
- 20 cls de crème liquide, légère

Mettre à chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu vif. Dès que l'huile est bien chaude y verser le fond de veau, et l'ail semoule, attendre qu'il brunisse un peu puis ajouter le riz, bien mélanger. Coupez l'oignon en morceau grossier et ajoutez-le au mélange. Puis ajoutez à nouveau un bon filet d'huile d'olive. Laisser cuire à feu vif moins de cinq minutes

Réduisez à feu très doux et ajouter la crème. Attendre deux à trois minute qu'elle ait un peu réduit. Remettre à feu moyen-vif et ajouter la bière. Vous pouvez laisser ensuite cuire pour 25 minutes environ, en ajoutant un peu d'eau toutes les 5 à 10 minutes, dès que ça menace d'accrocher.

Passez à table immédiatement et dégustez !

## Fajitas au chili façon stealthkitchen

Me voici de retour avec une petite recette que je prépare à l'avance en espérant qu'elle sera suffisamment alléchante pour motiver un ami ce soir à accepter mon invitation à diner !

Il s'agit de fajitas -ces galettes mexicaines qu'on peut garnir d'un peu tout ce que l'on voudra... Vous pouvez utiliser du dürüm à la place pour un très bon résultat aussi - que j'ai choisi de garnir avec un chili un peu spécial



Pour 2 à 3 personnes

- environ une huitaine de galettes fajitas
- un sachet d'assaisonnement tout prêt "spécial fajitas" théoriquement prévu pour mettre à cuire avec des blancs de poulets. C'est à base d'amidon de blé et de coriandre surtout
- une boîte de chili con carne en conserve format familial
- une cuillère à soupe de thym
- trois cuillères à thé de raz el hanout
- une cuillère à café de "mélange cinq baies" qui est un assaisonnement à base de poivres
- quatre ou cinq grands verres (33cl) d'eau qui seront à ajouter au fur et à mesure de la cuisson
- quatre à six pincées de sel
- trois à quatre petits verres (25cl) de riz long grain
- un petit verre de lentilles vertes. J'ai pris des "du Puy".

Prenez une grande poêle et remplissez-la à moitié d'eau. Ajouter le riz, les lentilles, les herbes et les épices, le chili en conserve et l'assaisonnement spécial fajitas. Laisser cuire à feu doux à moyen une bonne demi-heure ou plus, en rajoutant de temps à autre de l'eau dès que ça commence à vouloir attacher, et en remuant fréquemment. Le mieux pour une bonne cuisson est de goûter aux lentilles qui seront ce qui mettra le plus de temps à cuire... Une fois qu'elle ont cessé d'être trop ferme, c'est prêt !

Laisser reposer une dizaine de minutes ensuite.

Placez une passoire ou un égouttoir au dessus d'une casserole moyenne, et récupérez le jus de cuisson depuis votre poêlée. Inutile de chercher à passer l'intégralité de la préparation ! Une fois que le plus gros du jus a coulé, vous pouvez remettre le mélange dans la poêle et le mettre de côté. Vous aurez

donc un liquide rouge-brun assez épais dans votre casserole, que vous pouvez garder pour plus tard, pour agrémenter un peu une soupe ou une portion de ramen par exemple !

Vous pouvez maintenant vous atteler à garnir les fajitas. Mettez en une à plat dans une grande assiette. Au centre, placer trois bonnes cuillères à soupe, voire quatre, de la préparation chili+riz et étalez-la légèrement. Commencez par replier le bas de la fajitas vers l'intérieur, puis ensuite, le coté gauche et le coté droit. Appuyez un peu ensuite pour que le pli se marque et qu'elle ne se defasse pas. Le mieux est de les disposer ensuite dans un plat pour qu'elle se chevauchent les unes les autres et se tiennent ainsi mutuellement serrées.

Une fois que l'heure du repas arrive, réchauffez simplement votre plat au four traditionnel ou au micro-onde, et passez à table !

Et c'est tout ! Bon appétit

## **Riz en sauce yaourt-bolognaise avec sa tasse de bouillon**

Pour une personne :

- Une grande tasse ou deux petits verres de riz. J'ai mis du basmati.
- deux cuillères à soupe d'huile d'olive vierge
- 125 grammes de yaourt nature brassé
- 300 ou 350 grammes de sauce bolognaise préparée type tomate-bœuf-oignon-carottes
- quatre pincées de raz-el-hanout
- trois pincées de mélange cinq baies (trois poivres, graine de coriandre, baie rose et piment)
- deux pincées d'ail en flocon
- deux grands verres et demi d'eau



À feu très vif, mettre à chauffer les deux cuillères à soupe d'huile. Quand l'huile est chaude, ajouter le riz en grains et laissez dorer quelques instant en remuant constamment, avant d'incorporer progressivement le yaourt en continuant de remuer. Puis ajouter la sauce bolognaise, les épices, l'ail, et

deux grands verre d'eau. Laisser cuire cinq à dix minutes, jusqu'à ce que le bouillon ait un peu épaissi. Ajouter un demi verre d'eau, puis laisser cuire trois à cinq minutes encore selon comment aura cuit votre riz.

Filtrer à l'aide d'une passoire pour pâtes le bouillon que vous délaierez dans un peu d'eau pour avoir de quoi remplir une tasse - à déguster en mise en bouche avant le riz, qui est assez solidement assaisonné si vous n'avez rien changé aux quantités, un riz de caractère assurément.

## Lentilles spéciales

Me voici de retour derrière les fourneaux avec une préparation relevée à base de lentilles :



Pour une personne :

- 500 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 cuillères a café d'herbes de provence
- 2 cuillères à thé de Ras El Hanout
- 6 à 8 pincées d'ail semoule
- 4 pincées de boivre cinq baies
- quelques poignées de lentilles vertes

Mettre l'eau à chauffer à feu vif dans une grande casserole. Ajouter les herbes, les épices et l'huile. Quand l'eau bout ajouter les lentilles, couvrir et laisser cuire 25 minutes.

N'hésiter pas à contrôler à dix minutes de la fin et à ajouter un grand verre d'eau si la préparation réduit trop

Égoutter (vous pouvez récupérer le bouillon, très utile pour remplacer l'eau, dans la préparation du ramen) puis servir

## Semoule à la purée et tomate cuite en sauce



Qui a dit qu'on ne pouvait rien faire avec la cuisine industrielle ? Quand la fin du mois arrive, c'est toujours sympa... De faire avec ce que l'on a. Et pour une fois je me suis pas trop raté.

Pour trois personnes :

- deux verres et demi de semoule
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- un peu de sel
- une généreuse quantité de poivre trois baies
- une cuillère à café de curry
- une cuillère à café de ras el hanout
- trois cuillères à café d'herbes de Provence
- 125 de purée déshydratée en flocons
- un sachet pour quatre personnes de soupe vermicelles-tomates.

Remplir une grande sauteuse d'eau au deux tiers. Ajouter l'huile et les épices. Saler, puis poivrer généreusement. Ajouter les herbes de Provence, la purée et la soupe déshydratée. Bien mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène, puis mettre à cuire en couvrant, à feu moyen, en remuant souvent.

Dès que des bulles se forment à la surface du mélange, ajouter trois verres d'eau, mélanger soigneusement, puis couvrir et cuire à feu vif en contrôlant de temps en temps.

Une fois que le plus gros de l'eau s'est évaporée et que le mélange a la consistance d'une semoule bien cuite un peu épaissie, c'est prêt. Régalez-vous ! En tous cas moi je me suis régaté...

## Steak hachés aux farfalles sauce curry crème



Pour une personne :

- la valeur d'un petit verre de crème liquide, voire un peu plus
- une cuillère à café de ras el hanout
- trois cuillères à café de curry
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- deux steaks hachés
- un jaune d'œuf
- une à deux poignées de farfalles
- trois à quatre verres d'eau

Disposez l'huile, les épices et la crème dans une petite sauteuse. Posez les steaks dessus, et déposez le jaune d'œuf sur la viande. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les steaks commencent à peine à brunir, puis mettez les de côté, mais gardez la sauce dans la sauteuse.

Ajoutez l'eau et portez à ébullition en ayant pris soin de couvrir. Une fois que ça bout ajoutez les farfalles et laissez bouillir jusqu'à ce que la sauce ait réduit. À ce moment là posez les steaks sur le dessus, couvrez à nouveau, et laissez encore cuire à feu très doux deux minutes environ.

Bon appétit !

## Riz au poulet avec bouillon potager



pour deux à trois personnes :

- un sachet pour quatre personnes de soupe potagère déshydratée

- 420 grammes de sauce au poulet cuisinée, telle qu'on en trouve dans les supermarchés
- six cuillères à soupe de lait écrémé en poudre
- quatre cuillères à soupe de sauce du Worchestershire
- quatre cuillère à café d'ail en flocon
- six à huit poignées de riz long grain

Remplir un grand fait tout de 850ml d'eau. Ajouter le riz, mettre à chauffer à feu vif, ajouter la sauce au poulet, la sauce du Worchestershire, l'ail en flocon. Laisser cuire cinq à sept minutes. Quand le riz est juste un peu trop ferme pour être servi, passer les 3/4 du bouillon dans une grande casserole à l'aide d'une passoire. Ajouter au riz le lait en poudre, et remuer doucement pendant 2 à 3 minutes, puis passer le reste du bouillon. Servez le riz passé dans un grand plat avec le bouillon dans des mugs. À déguster avec une bière renheitsgebot !

## **Pennes bolognaise à la diable avec potage hot tomate au bouillon**



Pour deux personnes :

- 6 poignées de pennes
- 6 verres d'eau
- 1 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge
- 680 grammes de sauce bolognaise
- 1 cuillère à soupe de sauce du Worcestershire
- 2 cuillères à café d'ail semoule
- 1 cuillère à thé de ras el hanout
- 2 pincées de sel
- 2 pincées d'herbes de Provence

Mettre tous les ingrédients sauf les pennes et les herbes de Provence dans un fait-tout et porter à ébullition. Ajouter les pennes et cuire 10 à 15 minute à feu vif en couvrant partiellement au bout de huit minutes et en goûtant de temps en temps : quand les pennes sont juste "Al Dente" couper le feu, couvrir et laisser refroidir ; filtrer à l'aide d'une passoire le jus de cuisson qui fera le potage, et mettre les pennes dans un petit plat. Au moment du service, saupoudrez chaque assiette d'une pincée d'herbes de Provence.

## Pâtes bologneses aux oignons et sauce Sriracha

Des pâtes déjà un peu épicées, au bon goût d'oignon rissolé

pour une à deux personnes :

- quatre à cinq poignées de coquillettes demi complètes
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- six verre d'eau
- une cuillère à soupe de sauce Sriracha (sauce thaïlandaise également appelée en vietnamien Tương Ớt ăn Phở qui commence à être bien distribuée en France, après les USA, où elle est connue sous le nom de Rooster Sauce)
- 680gr de sauce bolognaise
- 1/2 sachet pour quatre personne de soupe à l'oignon déshydratée
- trois cuillères à café de sauce du Worcestershire
- trois cuillères a café de lait en poudre
- éventuellement une ou deux pincées de sel selon votre goût

Mettre tous les ingrédients sauf le lait dans une grande poêle, et laisser réduire à feu moyen (1200 watts sur mon induction). Une fois que la sauce est devenue épaisse ajouter le lait en poudre et remuer. Si ça a tendance à attacher, ajouter un verre d'eau.



## Riz en sauce "hot"

Pour une personne

- 5 à 6 poignées de riz
- une cuillère à soupe de Tabasco
- deux à trois cuillères à café de curry
- une à deux cuillères à café de Ras el hanout
- quatre cuillères à soupe de mayonnaise
- trois à quatre cuillères à café de vinaigre de vin
- quatre à cinq cuillères à soupe de gruyère rapé
- du sel selon votre goût

- une cuillère à café d'ail en flocon

Dans une grande poêle, verser six verres d'eau et ajouter tous les ingrédients. Faire cuire d'abord à feu vif, puis à feu moyen lorsque le riz a commencé à gonfler, en remuant fréquemment pour éviter que le riz et le fromage n'accrochent, jusqu'à ce que l'eau ait réduit en une sauce épaisse, pour un riz un peu ferme. Pour un riz plus cuit, ajouter un ou deux verres d'eau et laisser réduire, en fin de cuisson.



## Farfalles augmentées

Pour une à deux personnes :

- deux cuillères à soupe de sauce du Worcestershire
- deux cuillères à café de Tabasco
- cinq pincées de Ras El Hanout
- trois pincées d'ail en flocon
- six verres d'eau
- un filet d'huile d'olive
- quatre pincées de curry
- 350 grammes de sauce au curry
- quatre poignées de farfalles
- un sachet de préparation pour sauce aux trois poivres



Dans une grande poêle, réunir tous les ingrédients, et faire cuire à feux moyen à vif jusqu'à ce que l'eau ai presque complètement réduit, en mélangeant de temps en temps.

## Farfalles en sauce II

Pour une personne :

- trois poignées de farfalles
- 500 grammes de sauce bolognaise
- une cuillère à soupe de sauce du Worchestershire
- une cuillère à café de tabasco
- trois pincées de curry
- deux pincées de ras el hanout
- quatre pincées d'herbes de Provence
- 750ml d'eau
- un filet d'huile d'olive

Mettre tous les ingrédients dans une poêle et laisser cuire en attendant que l'eau réduise, à feu moyen à vif (1200 watts sur mon induction), en remuant assez souvent.



s 2015

## Farfalles en sauce

Pour une à deux personnes :

- un sachet de préparation en poudre de sauce à l'échalotte
- quatre à six poignées de farfalles
- deux cuillères à thé de ras el hanout
- quatre cuillères a thé de curry
- une cuillère à soupe de sauce du Worchestershire
- deux cuillères à thé de Tabasco
- un filet d'huile d'olive

Dans une grande poêle, verser quatre verres d'eau, l'huile, puis ajouter la préparation pour sauce, les condiments et les aromates. Mettre à feu moyen à vif (1200 watts sur ma plaque à induction) et ajouter les pâtes. Laisser cuire jusqu'à ce que l'eau réduise et que la sauce s'épaississe, en remuant régulièrement pour éviter que les pâtes n'attachent. Une fois que l'eau a réduit, ajouter un ou deux

verres de plus selon le degré de cuisson des pâtes, et laisser réduire à nouveau. Quand il n'y a presque plus d'eau, c'est prêt, vous pouvez passer à table !



### Steaks hachés à la royale



Me voici de retour avec un exemple d'assaisonnement pour steak haché.

Pour une personne :

- trois steaks hachés encore congelé
- un demi verre d'eau
- quelques pincées d'ail en flocon
- une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- quelques pincées d'herbe de Provence
- quelques pincées de curry
- trois à quatre cuillères à café de sauce kebab telle qu'on en trouve au supermarché
- un demi verre de lait
- deux tranches de gouda prédécoupées

Verser l'huile dans une grande poêle et y disposer les steaks. Saupoudrer avec l'ail, le curry et les herbes de Provence. Mettre à cuire sur feu moyen à vif (j'ai réglé ma plaque à induction sur 1200W). Ajouter la sauce kebab et l'eau. Retourner régulièrement les steaks. Quand la viande commence à brunir ajouter le lait et le gouda coupé en morceaux grossier, et laisser cuire encore 30 secondes. C'est prêt !

### Poêlée de kiwi au ketchup

Bonjour à tous et à toutes

L'idée de la recette m'a été soufflée par mon ami de ZC Virtual Underground Art Gallery, dont le nom d'artiste est Le morse des mers. Il a, bien entendu, crée une œuvre d'art pour cela.

J'aime beaucoup travailler avec des contraintes, ça a été une belle occasion de le faire. Le plus dur jusque là avait été d'avoir un kiwi adéquat et disponible. J'ai adopté d'emblée les contraintes : pas d'éléments gustatifs autres que le kiwi et le ketchup, et utilisation d'une poêle.

L'usage d'un brûleur à gaz, pour chauffer la poêle, s'imposait de lui même. N'importe quel autre moyen similaire peut être utilisé, comme l'induction, la plaque électrique... Cela reste expérimental, c'est l'un des thèmes de Stealth Kitchen.

Le kiwi est un fruit, originaire de Nouvelle Zélande. Il se présente sous la forme d'un ovoïde un peu plus gros qu'un œuf de poule, là où je vis actuellement... Là où je vie actuellement, également, il est cultivé et récolté à des distances proches et n'a pas besoin de venir de Nouvelle Zélande. Sa chère est verte et contient de petites graines absolument non gênantes pour sa consommation. L'usage courant est de les avaler. Il contient, comparativement à beaucoup d'autres fruits, peu d'eau, sa chair est dense.

Le ketchup est une préparation d'origine nord-américaine. Elle incorpore un fruit : la tomate (pour rappel les fruits poussent sur les végétaux. Les légumes sont une partie du végétal aussi, mais plutôt son feuillage ou sa racine, généralement parlant). La tomate est un fruit peu sucré. Le ketchup incorpore également généralement beaucoup de sucre et de sel, ainsi que du vinaigre, qui permet, comme le sel, une conservation assez sûre

Au final, ce n'est pas vraiment aigre-doux, tout ceci. De toute manière, une poêlée se déguste souvent bien chaude. La poêlée de kiwi au ketchup est simplement une entrée chaude et sympa, à avaler rapidement, malgré les qualité gustatives très prononcées, violentes, et par conséquent comme anesthésiantes pour le sens du goût, la chaleur implique que le tout est avalé rapidement et l'entrée reste convenable s'il on veut se montrer un peu gourmet pour la suite du repas.

Pour les besoins de la photographie, j'ai ajouté un tout petit peu de pâtes déjà cuites, avec du gruyère rappé. J'ai ensuite utilisé un micro-onde pour faire fondre très vite le gruyère. Avec l'eau contenue dans les pâtes - c'est par l'eau que les micro-ondes chauffent les aliments - et vu la petite quantité de pâtes, cela n'a pas affecté trop, je pense, le reste de la préparation, qui sortait tout juste de la poêle. J'ai dégusté immédiatement et ait été plus que satisfait : émerveillé.

J'ajoute que je suis acculturé à la consommation de ketchup, dans une moindre mesure à celle du kiwi, que j'apprécie énormément les deux et que les combiner ne pouvait me déplaire, à mon avis. Voici la photo, puis la recette :



### **Pour une personne :**

#### Ingrédients

- Un kiwi pas trop mûr : bien ferme. Mais suffisamment mûr... Tout de même.
- Du ketchup, moins de deux cuillères à soupes pour une rapidité dans le badigeonnage, mais beaucoup moins si l'on prend le temps de mettre tranquillement le ketchup sur le fruit.
- De l'eau

Mettez le ketchup dans un petit récipient, pour permettre de l'ajouter sur les morceau de kiwi rapidement, en les y trempant. Rincez le kiwi avec la meilleure eau possible pour rincer... Avec un couteau du style "couteau à steak", coupez le kiwi en deux hémisphères. Puis transformez les : séparer les deux calottes pour obtenir deux morceaux plats de deux cotés. Couper quatre fois pour obtenir deux sortes de cubes. N'hésiter pas à utiliser le couteau pour enlever ce qui semble plus gênant pour les personnes qui vont manger, comme les parties dures au niveau du "pole sud" là ou le fruit était lié à la plante. Ensuite, couper chaque cube en trois tranches semblables, épaisses.

Vous pouvez prendre une petite poêle et la mettre à chauffer sur un feu moyen, réglé sur feu vif.

Avec une fourchette, piquer très soigneusement chaque cube pour le tremper rapidement dans le ketchup, de façon à ce que le fruit soit comme englué. Inutile de chercher une très grande homogénéité

Ajouter un peu d'eau dans la poêle : il doit y avoir assez d'eau pour ne pas recouvrir les morceaux de kiwi, quand on les ajoutera.

Une fois que des bulles se forment, très nombreuses, dans l'eau, mais sans qu'elle ne bougent pour la plupart, ajouter délicatement les morceau de kiwi. Attendre quelques instant, puis couvrir avec un couvercle adapté à la poêle, et laisser cuire environ deux minutes.

Couper le feu. Attendre quelques instant, enlever le couvercle, sortir délicatement les morceaux pour les disposer dans l'assiette.

Voir plus haut pour l'accompagnement à base de pâtes. Servir immédiatement.

## Galettes de soja au tofu sauce béarnaise avec haricots verts

Aujourd'hui, j'avais envie de cuisinier. Quelque chose que je puisse manger et qui soit rapidement prêt. Voici donc les ingrédients.

Pour une personne :

- 2 galettes de soja (tofu au soja 66%, et légumes, ensuite avoine) : 100 grammes chacune, environ 7 cm de diamètre pour entre un et deux centimètres de haut. Ce genre de galettes se trouve dans le commerce, pré-cuites.
- 1 cuillère à soupe de sauce béarnaise
- 2 cuillères à soupe de haricots verts déjà cuits
- 1/4 de verre d'eau

Posez une petite poêle sur un petit bruleur, allumez un feu doux. Ajouter l'eau, puis la sauce béarnaise, attendre quelques instants puis ajouter le tofu, rompu en morceaux grossiers avec vos doigts. Ajouter les haricots.

Mélanger avec une cuillère en bois. Couvrir la poêle avec un couvercle de casserole. Laisser réchauffer quelques minutes, en contrôlant la température. Attention, ça va vite.

Moi de mon côté je contrôle en effleurant un morceau de tofu avec le doigt, mais juste passer la paume au dessus de la poêle peut aussi vous donner une idée.

Servir immédiatement.

## Steak haché au parmesan



Pour une personne :

- 1 steak haché
- 3 cuillères à café de coulis tomate/aubergine/poivron
- 4 cuillères à café de parmesan
- une lichette de jus de citron
- 1 bon filet de vinaigre balsamique

Disposer le steak encore congelé dans une petite coupelle. Étaler le coulis par dessus. Ajouter le citron, puis le parmesan, puis le vinaigre. Cuire au micro-onde 2 minutes 40 à puissance maximum.

## **Riz safrané, viande hachée et fromage de chèvre assaisonnés**

Pour une personne

- Un fromage de chèvre sec standard, coupé en morceaux grossiers
- trois cuillères à soupe de viande de bœuf hachée aux épices mexicaines, déjà cuite, froide
- quatre cuillères à soupe de riz safrané, déjà cuit, froid
- un verre d'eau
- une lchette d'huile d'olive
- une lchette de vinaigre de vin
- 4 à 6 pincées de basilic
- une pincée de raz el hanout

Mélanger tous les ingrédients dans un très grand bol. Cuire deux minutes au micro-onde à puissance moyenne à forte. Mélanger et servir immédiatement.

## **Assaisonnement pour sole meunière au riz safrané**

Pour une personne

- une demi portion de sole meunière et quatre à six cuillères à soupe de riz safrané, le tout chaud
- 2 dosettes standard de mayonnaise
- 4 pincée de persillade provençale
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 3 à 4 pincées d'ail en poudre
- 3 pincées de piment doux moulu
- du poivre selon votre goût

Couper le poisson en petits morceaux et mélanger tous les ingrédients dans une assiette. Servir immédiatement.

## **Tentative de risotto**

J'ai entendu parler du risotto pour la première fois dans la BD "Le Parfum de l'Invisible" de Milo Manara. C'est ce que commande l'héroïne quand elle va au restaurant.

"Non, je préfère un risotto, même si ça doit prendre plus de temps"

Bien plus tard, j'en ai goûté pour la première fois, et j'ai beaucoup apprécié. Depuis c'est un plat que j'aime beaucoup manger... Aujourd'hui je vous présente ma vision à moi du risotto. Je n'avais pas de riz arborio sous la main, j'ai utilisé du riz espagnol. C'était franchement pas mauvais, donc après une petite

phase de réflexion j'ai décidé de poster ma recette ici. Faut dire, je suis d'origine italienne, enfin un peu, par mon arrière grand père qui venait du nord de ce pays. Et j'ai des origines savoyardes aussi par mon arrière grand mère, et n'oublions pas que jusqu'au 19ème siècle la Savoie était italienne...

Pour une personnez

- deux merguez et un steak haché, encore congelés
- du riz selon votre appétit
- quatre pincées de thym
- un filet d'huile d'olive
- une cuillère à café de sauce béarnaise
- deux bonnes cuillères à café de sauce bourguignonne

Remplir une petite poêle d'eau, environ à moitié. Ajouter le riz. Disposer le steak et les merguez par dessus. Ce n'est pas grave si la viande dépasse de la surface de l'eau. Ajouter les autres ingrédients, mais, très important, mettez le thym directement sur le steak. Laisser cuire une vingtaine de minutes à feu doux sans couvrir en contrôlant quand même de temps en temps le riz et la viande. Déguster.

### **Steak haché au micro-onde**

Le four à micro onde est surtout utilisé pour réchauffer, mais c'est aussi un moyen de cuisson sûr et pratique.

Pour une personne :

- Deux steaks hachés encore congelés
- Un filet d'huile de tournesol
- Une bonne dose de poivre
- 6 à 8 pincées de basilic
- Un filet de vinaigre de vin

Disposer les steaks dans une assiette et ajouter les autres ingrédients par dessus. Cuire 4 à 5 minute au micro-onde à puissance maximum pour des steaks "bien cuits".

### **Ragoût rapide au bœuf**

Celle-là, vous m'en direz des nouvelles !

Pour deux personnes :

- 1 portion de pommes de terres à la salaraise
- 5 ou 6 pincées de thym
- une lchette de jus de citron
- une lchette de vinaigre de vin

- un gros oignon
- un fromage de chèvre
- une cuillère à soupe bien pleine de farine de blé
- 1 portion de riz cantonais
- un ou deux verres d'eau
- un verre de rosé
- deux steaks hachés
- de l'huile d'olive selon votre goût
- poivre et sel

Couper la viande, l'oignon, le fromage en petits morceaux. Mettre tous les ingrédients dans un fait-tout et cuire une dizaine de minutes à feu doux.

Astuce : vous pouvez aussi ajouter l'oignon au dernier moment pour qu'il soit bien croquant

### **Bœuf haché sauce raifort et fromage**

Je suis, pour changer, passé derrière les fourneaux pour mettre au point une recette de plat chaud originale.

Par personne :

- Une portion standard de tomme de Savoie (c'est un fromage français)
- Une portion standard de bleu (même chose)
- 175 grammes de viande hachée
- Un peu de poivre, selon votre goût
- Quelques pincées de raifort (2 à 6 selon comment vous aimez cet ingrédient)
- Un jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe bien pleine de farine de blé
- Deux noisettes de beurre

Couper le fromage en petit morceau et le mettre dans une casserole de taille moyenne avec 1/2 verre d'eau. Ajouter la viande et la travailler un peu pour qu'elle ne soit pas compacte mais se présente sous forme de filaments. Ajouter le raifort, le jaune d'œuf, le beurre et le poivre. Mettre la casserole sur un grand brûleur, à feu doux. Laisser cuire en remuant, avec une cuillère en bois, de temps à autre. Une fois que le fromage est fondu et que toute la viande a pris une couleur brun-gris, ajouter la farine et bien remuer pour l'incorporer. Quand que la farine est mélangée à la préparation, retirer la casserole du feu et continuer à remuer pendant quelques dizaines de secondes pour être bien certain de l'homogénéité du mélange. Servir immédiatement. J'ai testé pour une personne, et je ne garantis rien si l'on augmente les quantités.

## Omelette aux oignons et aux échalotes

Pour une fois, je suis repassé derrière les fourneaux avec une recette originale.

Pour deux personnes :

- 4 œufs
- 1 oignon
- 1 échalote
- 3 à 4 pincées de curry
- Du basilic
- De l'origan
- Du beurre

Éplucher l'oignon et l'échalote. Coupez les en morceaux pas trop gros. Dans un bol, mélanger les œufs, l'oignon, l'échalote, le curry, le basilic, l'origan. Faire fondre un morceau de beurre dans une poêle. Y verser le mélange. Cuire deux minutes à feu vif puis trois minutes à feu doux. Servir.

## Poulet au coca

(Contribution de Flure)

- Du poulet (j'ai utilisé une grosse cuisse, mais des pilons, des ailes ou des blancs devraient faire l'affaire)
- Du coca-cola (l'original, surtout pas du light, pas du zero, pas du black, pas du sans caféine, pas du leader price... du vrai coca quoi)
- De l'eau

Faire cuire le poulet dans une casserole d'eau bouillante.

Quand le poulet est cuit (vérifier la couleur en ouvrant la viande, ça ne doit pas être rosé), enlever l'eau de la casserole et la remplacer par le coca. Mettre suffisamment de coca pour recouvrir entièrement le poulet.

Continuer à cuire à feu doux pendant 10 minutes avec un couvercle sur la casserole, puis enlever le couvercle et continuer à laisser sur le feu doux jusqu'à ce que le coca ait réduit en une sauce noire épaisse.

C'est prêt !

Servir avec du riz et une bonne bière ;)



## **Knackies aux oignons, aux pommes de terre, au vin blanc et au piment**

Une fois de plus j'ai laissé libre cours à mon inspiration pour imaginer cette recette à base de knackies et de pommes de terre.

Pour une personne :

- 2 knackies
- 1/2 oignon rouge
- 1 grosse pomme de terre cuite à l'eau
- 1/4 de verre de vin blanc
- 1 cuillère à café de purée de piment
- Du beurre

Couper l'oignon en petits morceaux, les knackies en rondelle de 2 à 3 cm d'épaisseur, la pomme de terre en cubes. Dans une petite casserole, faire fondre un morceau de beurre à feu doux. Ajouter les oignons, les knackies, la pomme de terre. Remuer. Laisser cuire une ou deux minutes. Ajouter le vin. Remuer. Ajouter la purée de piment. Remuer. C'est prêt.

## **Omelette piquante au fromage, aux oignons et au jambon**

Salut à tous !

Trouvant un peu l'inspiration dans la faim qui me tenaillait, j'ai mis au point cette recette simple avec ce que j'avais sous la main. Il vous faut donc, pour une personne :

- Une cuillère à café de Cancoillotte
- De l'Emmental rappé
- Deux œufs

- Une cuillère a café de purée de piment
- 1/2 tranche de jambon cuit
- 1/3 d'un oignon
- Un morceau de beurre

Pelez l'oignon et coupez-le en petits morceaux. Coupez le jambon en fines lanières. Mélangez le jambon, l'oignon et les autres ingrédients dans un bol. Faites fondre un morceau de beurre dans une poêle. Y cuire le mélange des deux cotés, deux minutes en tout.

Voici donc une recette qui donne un plat tout à fait goûteux et très facile à préparer.

## **Bœuf aux oignons et au rosé**

Depuis quelques temps déjà j'avais dans l'idée de mettre au point une recette originale. Je la voulais à base de viande, avec du vin, et de la sauce. En réfléchissant j'ai commencé à concevoir une simple sauce au vin. Hier après-midi je suis allé au supermarché trouver ma viande, et j'ai finalement arrêté mon choix sur une classique tranche de rumsteck. Je comptais me mettre aux fourneaux de suite, mais j'ai trouvé la cuisine occupée par ma mère qui préparait un osso bucco. Aujourd'hui cependant, j'avais la possibilité de cuisiner et j'ai pu mettre au point ma recette.

Pour une personne :

- 1 tranche de rumsteck
- 1/2 oignon
- 1/4 de verre de rosé
- 1/4 de verre d'eau
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à café de farine

Peler l'oignon. Saler et poivrer la viande. Découper l'oignon et la viande en petit morceaux. Dans un verre, mélanger l'eau, le vin, la farine et le jaune d'œuf. Faire fondre un morceau de beurre dans une casserole. Ajouter la viande et l'oignon. Faites dorer la viande. Quand la viande est dorée ajouter le contenu du verre. Cuire trois minutes à feu doux en remuant.

Voilà donc une recette comme toujours roborative que je vous invite à essayer.

## **Criques de pomme de terre aux oeufs à la poêle (par Cram)**

Pour deux à trois personnes :

- Des pommes de terre
- Deux œufs
- De l'huile

Peler et écraser les pommes de terre (le Lutin nous suggère de les cuire quelques minutes dans de l'eau bouillante au préalable). Ajouter les œufs. Saler et poivrer. Mélanger. Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Y cuire le mélange.

## **Frites à la poêle façon Maman (contribution de Flure)**

(Flure me dit de préciser qu'il s'agit bien d'une recette originale de sa mère)

Ingrédients :

- 1kg de pommes de terre
- 1 poivron (rouge, vert ou jaune, on peut mélanger)
- 1 oignon (ou deux, selon les goûts)
- 2-3 feuilles de laurier
- huile d'olive

Éplucher et couper les pommes de terre en frites grossières (ou bien élevées selon les goûts).

Couper les poivrons en lamelles

Couper l'oignon en lamelles.

Mélanger le tout, dans un saladier par exemple.

Dans une grande poêle chaude, mettre une bonne dose d'huile d'olive (environ 1mm au fond de la poêle), ajoutez les feuilles de laurier et le mélange pommes de terre - poivrons - oignon.

Laisser cuire en remuant pour bien mélanger les goûts et que les frites soient cuites de tous les côtés.

Ne pas hésiter à les laisser légèrement griller.

Il est conseillé de couvrir, à cause des projections d'huile. Et d'aérer, à cause du monoxyde de carbone.

Selon la taille de la poêle, il sera nécessaire de faire une ou plusieurs fournées.

Bon appétit... bien sûr (tm J. Robuchon)

## **Pizza**

Aujourd'hui nous allons nous attaquer à un classique de la cuisine, j'ai nommé la pizza. Pour faire votre pizza il vous faut :

- De la farine de blé
- De l'huile d'olive
- Du sel
- Des tomates pelées
- Du gruyère râpé

- De la levure de boulanger
- Du coulis de tomate

Tout d'abord, la pâte :

Prenez un saladier. Huilez-le à l'huile d'olive. Ajoutez une quinzaine de cuillères à soupe bien pleines de farine. Ajoutez de l'eau en malaxant jusqu'à ce que votre pâte ait une bonne consistance. Si elle devient trop liquide, ajoutez de la farine.

Quand votre pâte à la consistance adéquate ajoutez du sel selon votre goût. Diluez une cuillère à café de levure de boulanger dans un peu d'eau tiède. Ajoutez ceci à votre pâte. Couvrez-la d'un linge et laissez la reposer deux heures.

Une fois que la pâte a reposé passons à la pizza proprement dite :

Préchauffez votre four à 220 C°. Sur une plaque allant au four; étalez de la farine ou du papier sulfurisé. Étalez votre pâte sur la plaque à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Ajoutez une couche de coulis de tomate. Coupez vos tomates en rondelles, ajoutez les tomates. Recouvrez de gruyère râpé. Cuisez au four 10 minutes à 220 C°.

## Riz au colin et au fromage

Voici donc la toute première recette de ce blog. Je suis tombé par hasard...Par hasard, sur le blog culinaire "C'Est Moi Qui L'Ai Fait", qui m'avait déjà donné une envie aussi immédiate que presque irrésistible de cuisiner (je dis "presque" car il était déjà très tard et j'ai réussi à prendre suffisamment sur moi pour m'empêcher de démuseler la batterie de cuisine) ; et de là sur "Les Casseroles de Nawal", qui acheva de me convaincre que le blog culinaire est une forme d'art par lui même - une forme d'art, enivrante comme un espace en friche, où il est encore possible d'innover. Car, sinon pour le plaisir de l'incongruité, je vois difficilement comment les astuces -hem- culinaires d'un célibataire de vingt sept ans vivant encore chez ses parents pourraient présenter le moindre intérêt en dehors du monde parfait des blogs gastronomiques, aux pistes encore mal balisées, où l'on peut encore tracer des sentes absurdes, ne menant nulle part, pour voir, comme ça. Bienvenue donc dans la petite boutique des horreurs culinaires.

A tout seigneur tout honneur, j'espérais commencer par le matte-faim, j'en avais même fait une fois ou deux pour fixer la recette, mais je vais finalement commencer par une recette beaucoup plus aboutie, mais qui ne demande pas une grande expérience ou une habileté consommée. Quand au matte-faim, j'escompte bien m'y atteler un jour ou l'autre, en attendant, voici donc, pour quatre à cinq personnes :

Riz au colin et au fromage

15 minutes/20 minutes

- Une boîte de colin 'au naturel'
- 250/300 grammes de riz cuit

- 100g de fromage rappé
- 50 à 70 centilitres de lait
- 3 cuillères à soupe de farine
- Un peu de chapelure (ou de pain)
- 20 grammes de beurre
- Sel, poivre, paprika

Il s'agit d'une adaptation du 'Riz Au Thon Et Au Fromage' tel que l'on peut le trouver dans 'La Cuisine Italienne' (M. Wattenberg, coll. Savoir Faire, Byblos/PML 1994), le colin remplaçant simplement le thon. Attention cependant, la saveur un peu amère de la chair de ce poisson s'exprime pleinement grâce à la sauce assez douce, le plat est donc un peu plus corsé que le riz au thon et au fromage qui contentera plus facilement les petits comme les grands. Mais, c'est peut-être un des rares bons cotés du temps qui passe toujours trop vite, les palais à notre table sont suffisamment éveillés pour ce genre de fantaisie. Je dois préciser que je guettais l'occasion, et quand ma mère a demandé à la cantonade une inspiration pour le menu de ce soir, j'ai aussitôt attaqué par la bande avec un "tu pourrais laisser faire Nico" (Nico, c'est moi) qui n'avait que peu de chance de prendre - - mais, une fois qu'elle eut jeté un œil aux réserves et décidé sans enthousiasme de son menu, je suis revenu à la charge - - "Je pourrais prendre le reste de riz et faire du riz au thon avec le colin ! "

C'était dans la poche, et nous étions donc parti pour un menu fort sympathique : salade verte avec pâté de campagne et corned beef, riz au colin et au fromage, et au dessert, quelques papillotes. C'est que c'est un plat consistant.

Je mûrissais mon projet depuis que j'avais vu ces boîtes de colin des mois (si si, au moins deux) auparavant, mais c'est d'avoir du riz sous la main qui m'a décidé, et c'est ce qui fait le charme de cette recette : si vous ne mélangez pas votre riz avec les sauces, remisez du riz cuit ! Ça se conserve quelques jours au frigo, et ça peut servir à un millions de trucs ! j'avais sous la main le contenu de deux petits tupperwares quasi cubiques et pas très pleins, une portion de riz nature pour une ou deux personnes... Mais avec un peu de lait, de farine, de fromage et une boîte de poisson, on obtient en un tour de main (ou presque) un plat nourrissant pour quatre. Je sens que je vous fait lambiner, alors je précise juste avant de commencer la recette, que le riz au thon et au fromage est le plat que je suis le plus fier de plus ou moins réussir, pas tellement pour l'accomplissement technique que cela représente puisque c'est une recette qui pardonne beaucoup, mais plutôt parce qu'elle a toujours eu un certain succès auprès de mes convives. Ce soir n'a pas fait exception, le colin est com-ple-t'ment passé à trav', si l'on peut dire ; son goût relativement présent et puissant a été très apprécié.

Dans une assiette, écrasez le colin en miettes grossières à la fourchette. Je met tout le contenu de la boîte, jus y compris, dans une assiette creuse, l'écrase, puis verse l'excédent de jus dans l'évier en retenant la chair avec la fourchette... Ni trop ni trop peu ! Faites ensuite fondre le beurre dans une casserole à feu doux, ajoutez la farine en pluie et le lait en l'incorporant. La recette originale mentionne le fouet, mais vous préférerez peut-être comme moi ajouter farine et lait en remuant doucement à la cuillère. Si vous mélangez au fouet, ajoutez, quand la sauce est lisse, le sel et les épices, puis laissez cuire cinq minutes. Si vous mélangez doucement à la cuillère, le temps que votre sauce soit bien lisse

elle sera presque cuite... Cette méthode présente l'avantage de pouvoir corriger au fur et à mesure l'onctuosité de la préparation en rajoutant un peu de farine ou de lait. N'hésitez pas à être généreux en farine et à bien remplir vos cuillères, voire à outrepasser un peu le dosage, la recette n'en souffrira pas. Ajoutez vos épices donc, en gouttant continuellement. La sauce doit être assez relevé mais juste assez salée, la chair du poisson et le fromage ajoutant pas mal de sel. Elle doit également être suffisamment fluide, entre la crème anglaise et la crème pâtissière : quand la sauce s'épaissit elle est cuite, retirez-la vite du feu le temps d'aller chercher 100g de fromage râpé - le gruyère rappé en sachet convient très bien, cela représente la moitié d'un petit sachet (200g).

C'est le moment de préchauffer le four thermostat au max (à moins que vous n'avez un fourneau à céramique en guise de four, dans ce cas là contentez vous de 250-270 C°). Remettez la casserole sur le feu et ajoutez le fromage en remuant, (et en prenant garde de ne pas brûler votre sauce), quand tout est bien mélangé mettez la sauce de coté... Et prenez un petit plat allant au four, aussi petit que possible. Garnissez le d'une couche de riz, une couche de poisson, une couche de sauce... et ainsi de suite. N'espérez pas mettre plus de deux couches de poisson ! Finissez sur une couche de riz, ajoutez la chapelure. Vous n'en avez pas ? Pour une chapelure express, enfin, un ersatz de chapelure, ramassez les miettes dans votre corbeille à pain et écrasez-les au pilon, ou à défaut avec le manche en bois d'un ustensile (pas un couteau ! Sauf si vous aimez les prises de risques injustifiées...) dans un coquetier ou dans un quelconque récipient, ou bien râpez un peu de pain sec ou la croûte d'un pain frais à la râpe à fromage. Ce truc marche mieux avec les pains à croûte dure ou épaisse, dits "de campagne", "patois", "patrons", "complets"... Enfournez ensuite et laissez cuire quinze à vingt minutes dans le four chaud. Vous pouvez facilement réduire à 170 °C ou moins. Notez que ce plat garde bien la chaleur et peut être mis de coté... Le temps de manger une salade, par exemple.

Voilà donc un plat plutôt complet. Il est toutefois assez riche et pourrait incommoder les estomacs les plus délicats ; sa teneur calorique est cependant plus faible que beaucoup de plats à base de viande fréquemment consommés de nos jours.

## Quatrième Partie : Sucré

Enfin, pour terminer cet ouvrage, voici quelques recettes de desserts et autres plats sucrés pour clôturer dignement un repas ou agrémenter un quatre-heures.

## Gâteau de semoule au citron et soda orange

Comme vous savez, j'aime bien faire avec ce que j'ai sous la main. Voici donc une petite recette de dessert facile à faire pour ravir vos convives... Surtout s'ils n'ont rien mangé de la journée !



- 12 à 20 cuillères à soupe de semoule
- un verre et une lampée de sirop de citron
- cinq à six morceaux de sucre de canne
- 25 cl de soda orange

Préchauffer le four à 220°C. Remplir une casserole de taille moyenne d'eau au quart et mettre à feu vif. Ajouter le sucre et le sirop de citron, remuer, puis couvrir jusqu'à ébullition. Ajouter la semoule et couvrir, jusqu'à ce que la majeure partie de l'eau ait disparu. Verser alors le soda et continuer à cuire à feu vif en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que le mélange devienne vraiment épais, un peu comme une compote de pomme faite maison. Retirer du feu et couvrir, laisser reposer cinq minutes que le mélange finisse de cuire dans la casserole. Verser dans un plat allant au four et naper d'une généreuse lampée de sirop, voire deux. Mettre au four et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange ait bruni en surface.

Servir à la cuillère dans des coupelles ou des assiettes à dessert. On peut le manger encore chaud mais si l'on attend qu'il refroidisse il finira de cuire et de prendre un aspect solide et sera encore meilleur.

## Noix de coco, noisettes et amandes rapées avec miel

Un dessert rapide et très copieux

Pour une personne :

- 6 cuillères à café de noix de coco râpée
- 2 cuillères à café de noisettes râpées
- 1 cuillère à café d'amandes râpées
- 1 cuillère à café de farine de blé

- 2 à 3 cuillères à soupe de miel d'acacia

Mélanger tout les ingrédients dans une coupelle. C'est prêt.

## **Matefaim au chocolat**

Comment dire...Après avoir préparé et mangé mon bœuf aux oignons et au rosé, après avoir posté la recette sur ce blog, j'avais encore faim. Quand j'avais dans les trois ans, à midi je rentrais de l'école et mon arrière-grand-mère me demandais "Qu'est-ce que tu veux pour manger ?" et invariablement je répondais "Un matefaim.". Voici donc une (très) légère variation sur un thème immémorial :

Pour une personne :

- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 50 grammes de chocolat noir

Casser le chocolat en morceaux. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Faire fondre un morceau de beurre dans une poêle. Ajouter le mélange. Bien cuire des deux cotés.

## Table des matières

Préface de l'auteur.....	p8
Première partie : En-cas et sandwiches .....	p9
Deuxième partie : Plats froids.....	p17
Troisième partie : Plats chauds.....	p21
Quatrième partie : Sucré .....	p48





