

10

QUOI FAIRE AVEC LES POMMES DE TERRE ?

CROQUE FROMAGE
PURÉE DÉLICIEUSE
PATATES CHAUDES
POMMES DE TERRE BOULANGÈRES
POMMES DE TERRE RÂPÉES
BLINIS DE POMMES DE TERRE
POMMES DE TERRE A L'ORIENTALE
FRITES LÉGÈRES

50
51
52
53
54
55
56
57



11

QUOI FAIRE AVEC LES ŒUFS ?

OMELETTE AUX SARDINES
OMELETTE SOUFFLÉE
OMELETTE DE PÂTES
GÂTEAU DE PÂTES
CAKE DE RIZ À LA TOMATE
GÂTEAU DE RIZ SALÉ
CROQUETTES DE POMMES DE TERRE
BLINIS DE POMMES DE TERRE
ŒUF POCHÉ AU COULIS DE RATATOUILLE
TERRINE DE RATATOUILLE
GALETTE DE MAÏS SALÉE
GALETTE DE MAÏS SUCRÉE
RIZ AU LAIT
PAIN PERDU
PUDDING
GÂTEAU DE SEMOULE
CLAFOUTIS FACILE
CRÈME INRATABLE

58
59
19
18
12
13
28
55
42
44
40
41
16
4
5
39
60
65



12

QUOI FAIRE AVEC LA VOLAILLE ?

RIZ AU POULET
FESTIN INDIEN
COUSCOUS MINUTE
BOUILLON MINUTE

7
15
38
48



13

QUOI FAIRE AVEC LE THON ?

LÉGUMES FARCIS
RIZ DE SURVIE
GATEAU DE RIZ SALÉ
PATATES CHAUDES

9
14
13
52

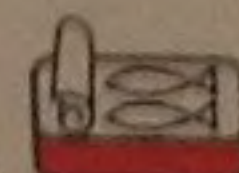


14

QUOI FAIRE AVEC LES SARDINES A L'HUILE ?

PAIN FRIT AUX SARDINES
GALETTE DE MAÏS SALÉE
OMELETTE AUX SARDINES
RIZ DE SURVIE

2
40
58
14



15

QUOI FAIRE COMME BON DESSERT ?

CLAFOUTIS FACILE
GÂTEAU À LA DANETTE
GÂTEAU DE FROMAGE BLANC
PÂTE À TARTINER
CRÈME AU CITRON
CRÈME INRATABLE
PAIN PERDU
PUDDING
RIZ AU LAIT
GÂTEAU DE SEMOULE
GALETTE DE MAÏS SUCRÉE

60
61
62
63
64
65
4
5
16
39
41



16

QUOI FAIRE POUR LES BÉBÉS ?

VELOUTÉ DE COURGETTES
SOUPE DE LENTILLES
SOUPE POIREAUX-POMMES DE TERRE
SOUPE DE RIZ À LA CAROTTE
GÂTEAU DE PÂTES
SAUCE QUI RIT
PURÉE DE POIS CHICHES
PURÉE DÉLICIEUSE
PUDDING
RIZ AU LAIT
GÂTEAU DE SEMOULE
GÂTEAU À LA DANETTE
GÂTEAU DE FROMAGE BLANC
CRÈME INRATABLE

46
30
47
49
18
22
34
51
5
16
39
61
62
65



Bon appétit !



Recettes
Thierry
Marx



Photographies et stylisme
Mathilde
de l'Écotais



Direction Artistique
Pierre
Monetta



Conception
Valérie
Péronnet



Création
Agence
Centdegrés

Merci à
Fabrice Muzi,
Michael Tanguy,
Isabelle Camard,
Léandre Cheron,
Raphaëlle Tinland,
Mara Bourguignon,
Gaëlle Doré,

Le Govic imprimeur,

la Fondation Auchan pour la Jeunesse,

Ducros, les porcelaines Bernardaud,
Kitchen Aid,

l'équipe de Cordeillan-Bages,

Lionel Abelanski,
Julie Andrieu,
Valérie Benguigui,
Charles Berling,
Clovis Cornillac,
Valérie Damidot,
Frédéric Diefenthal,
Maureen Dor,
Alain Fromager,
José Garcia,
Frédérique Grasser Hermé,
Gwendoline Hamon,
Marc Lavoine,
Maxime Leforestier,
Jean-François Mesplède,
Sandrine Quétier,
François Simon
pour leur parrainage

et toutes les personnes qui ont participé
à la réalisation de ce livre

Explications



ajouter - 加入, 添加 - añadir - add - إضافة



battre - 打 - batir - whisk - ضرب



bouillir - 煮 (沸) - hervir - boil - غلي



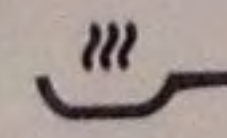
chauffer - 加热 - calentar - heat - تسخين



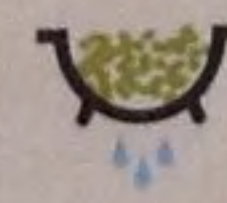
couper - 切 - cortar - slice - تقطيع



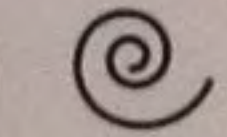
couvrir - 盖上 (盖子) - cubrir - cover - تغطية



dorer - 变黄; 把...变成黄色 - dorar - glaze - تحمير



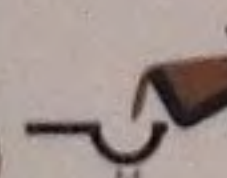
égoutter - (把水) 沥干 - escurrir - drain - تصفية



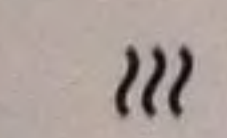
mélanger - 混合, 搅拌 - mezclar - blend - خلط



mixer - 搅拌器 - batir - mix - خفق



passer - 传递 - colar - strain - نقل



très chaud - 太烫了 - muy caliente - very hot - ساخن جدا



verser - 倒, 倾倒 - servir - pour - سكب

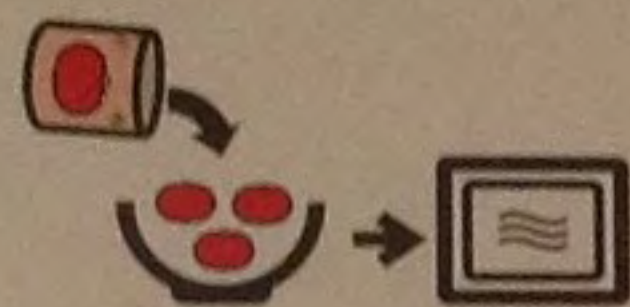
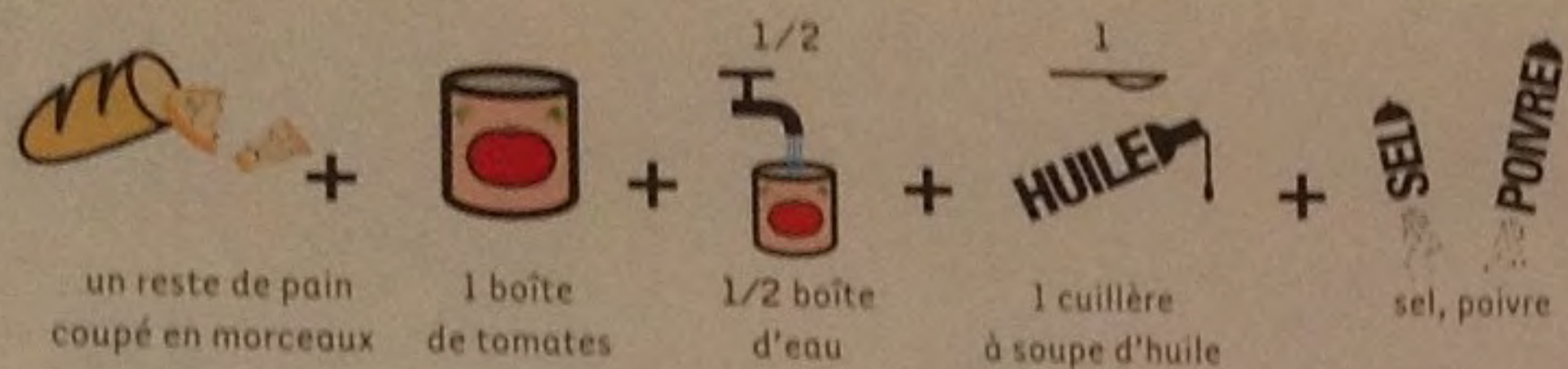


idée facultative - 可选方案 - idea facultativa - options - فكرة اختيارية

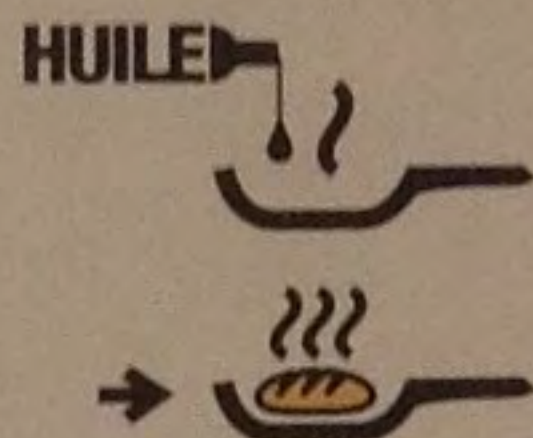


convient aux enfants de 1 à 4 ans - 适合1至4岁的孩子 - apto para niños de 1 a 4 años - suitable for 1 to 4-years old children - ملائم للأطفال من ١ إلى ٤ أعوام

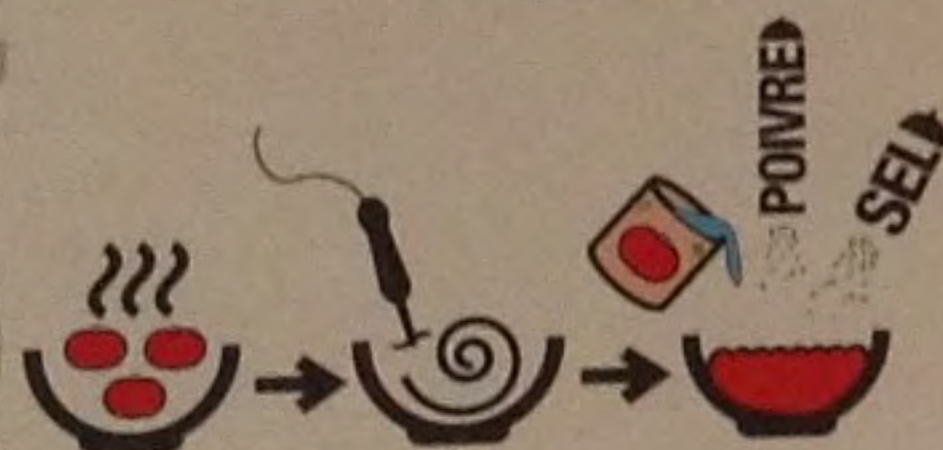
toutes les recettes sont pour 4 personnes 所有配料均为4个人的量
todas las recetas son para 4 personas - all recipes are for 4 persons -
كل الوصفات هي لأربعة أشخاص



verser les tomates dans un saladier,
réchauffer au micro-ondes



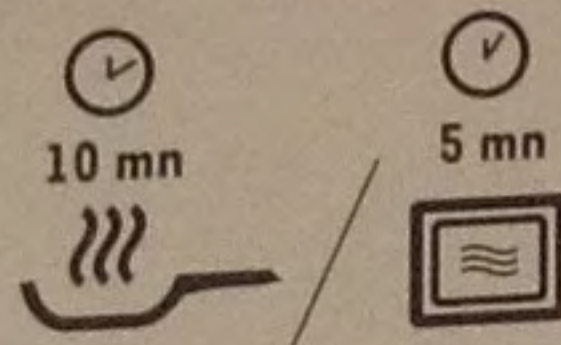
faire **chauffer** l'huile dans une poêle
faire **dorer** le pain dans l'huile chaude



mixer les tomates chaudes
y ajouter sel, poivre, épices, eau



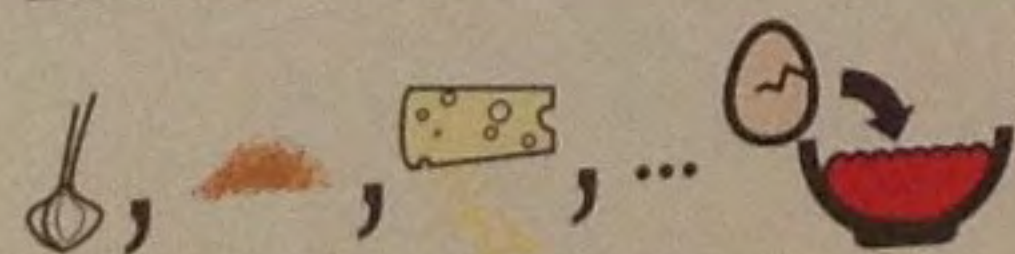
recouvrir le pain avec le mélange



faire cuire 10 mn à la poêle
ou 5 mn au micro-ondes



++ ail, curry, cumin, fromage rapé
++ on peut aussi faire pocher un œuf
ou réchauffer une tranche de corned beef
dans la soupe chaude



QUOI FAIRE AVEC DU PAIN DUR ?



Soupe de pain



+



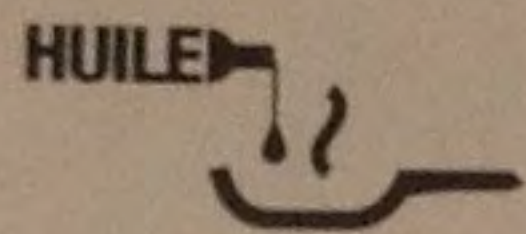
+



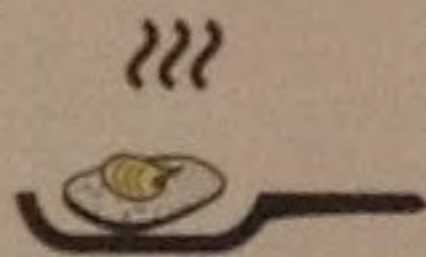
tartines beurrées de pain,
même rassis

1 cuillère
à soupe d'huile

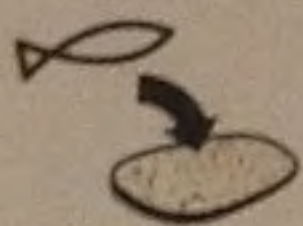
une boîte de sardines



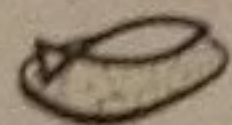
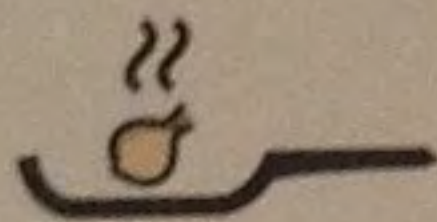
faire **chauffer** l'huile (ou l'huile
des sardines) dans une poêle



y faire **dorer** les tartines beurrées



déposer une tartine frite dans chaque
assiette et une sardine sur chaque tartine

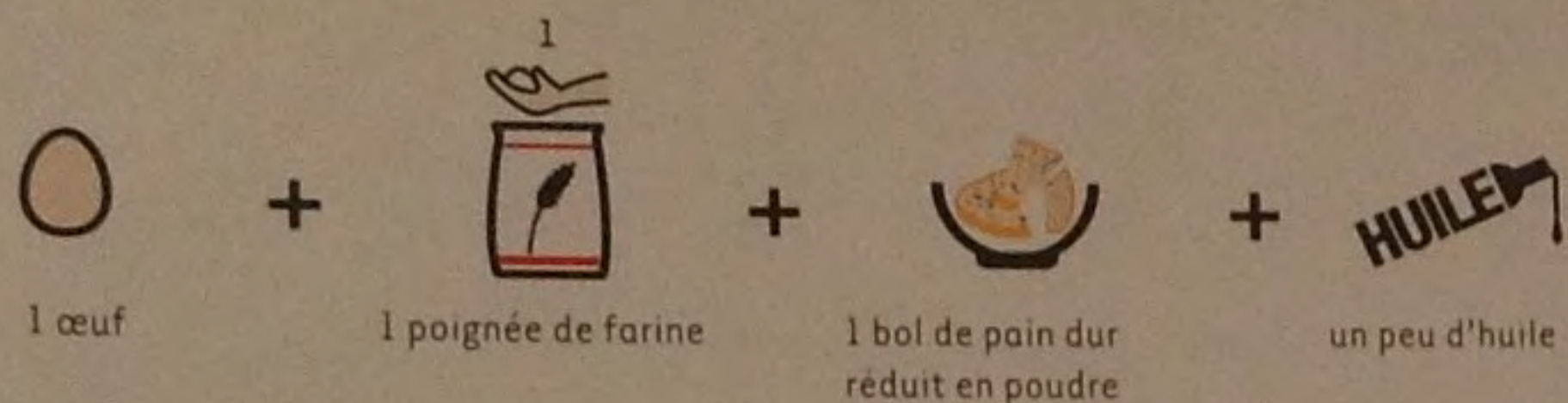


++ on peut faire revenir dans l'huile
un petit oignon finement coupé avant
d'y mettre les tartines
++ on peut servir avec un reste de soupe
de pain, ou de sauce tomates
++ on peut servir le pain frit avec
une tomate fraîche coupée en rondelles,
une purée de pois chiches ou de lentilles,
une soupe à l'oignon...

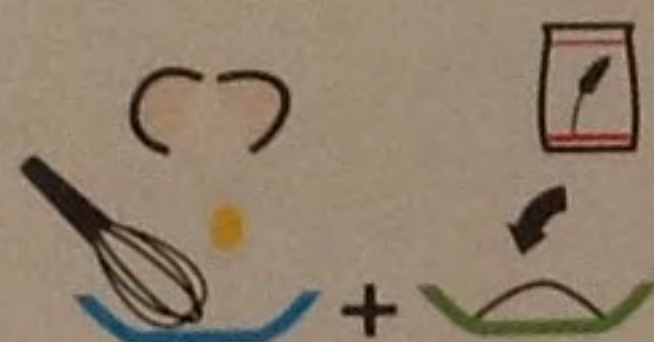
2 Pain frit aux sardines

Cooking with the Pan

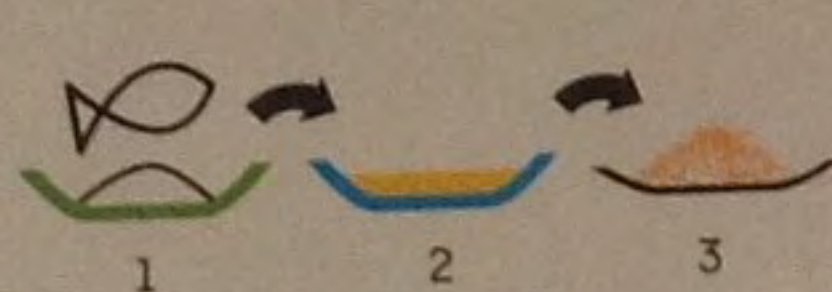




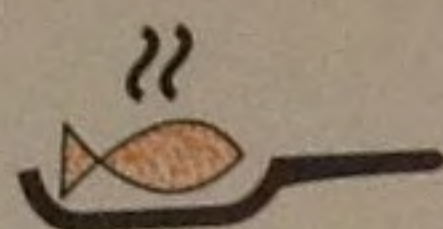
couper le pain dur en morceaux
l'écraser jusqu'à ce qu'il soit réduit en poudre et mettre la poudre dans une assiette



battre l'œuf dans une autre assiette
mettre la farine dans une troisième assiette



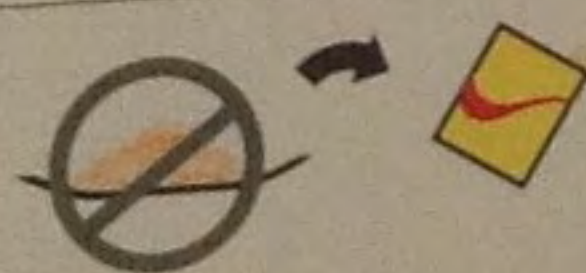
pour **paner** un aliment (poisson, légume, viande, Vache qui rit), le **tremper** dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans la poudre de pain



faire **dorer** dans un peu d'huile bien chaude et baisser le feu pour finir la cuisson



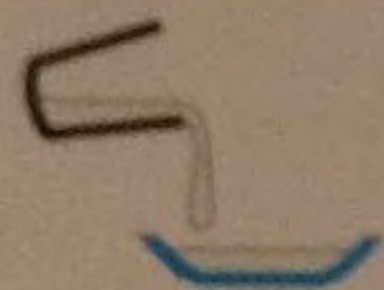
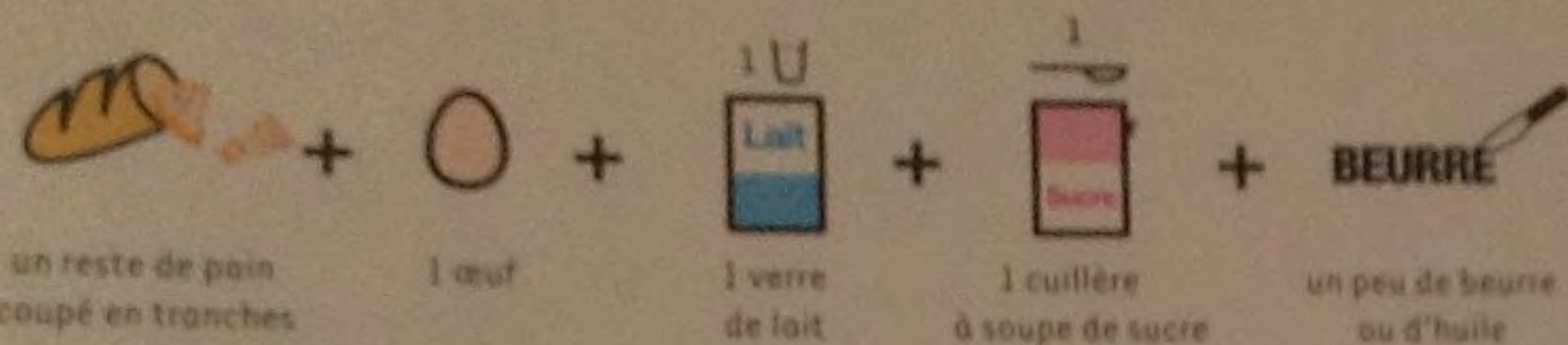
++ la poudre de pain peut être remplacée par des flocons de pomme de terre



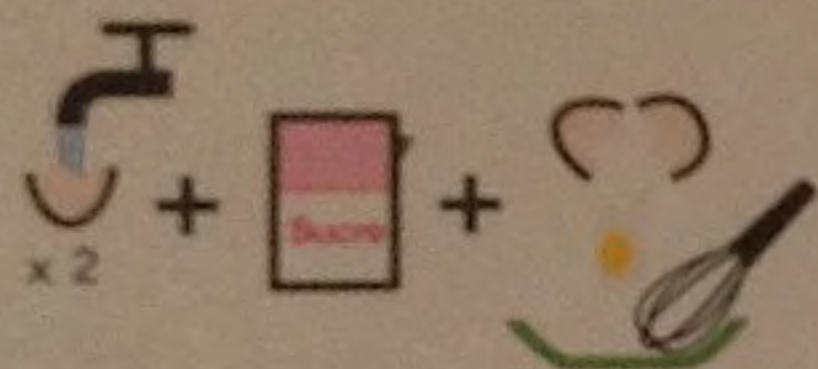
3

Panure

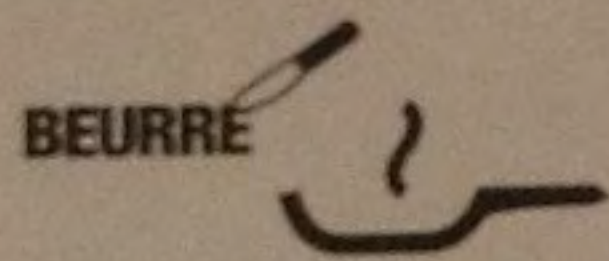




verser le lait dans une assiette



dans une autre assiette, **battre** l'œuf + 2 coquilles d'eau + le sucre



faire **chauffer** le beurre dans une poêle



tremper une tranche de pain dans le lait puis la **tremper** dans l'œuf battu puis la **déposer** dans la poêle



faire **revenir** à feu doux manger chaud et croustillant



++ cannelle ou sucre vanillé dans le lait



++ on peut servir avec de la confiture, du miel, du sirop d'érable, des fruits...

QUICK RECIPE: DU PAIN PERDU ?

4

Pain perdu



1/2 baguette
ou un morceau
de pain dur

+

2 œufs

1 U
Lait

1 verre
de lait

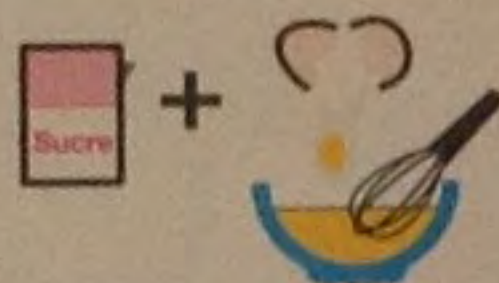
+

3
Sucre

3 cuillères
à soupe
de sucre



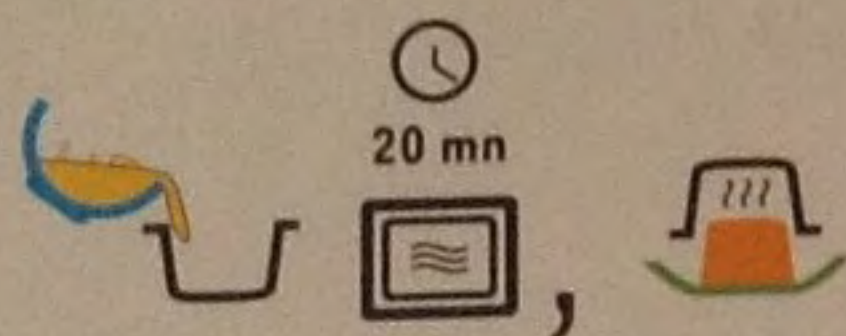
couper le pain en morceaux
le faire **tremper** dans le lait



battre les œufs et le sucre dans un saladier



ajouter le pain bien **trempe** et bien **écrasé**



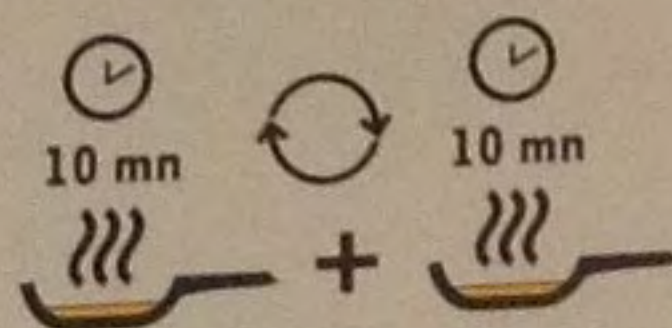
verser dans un moule graissé et
faire **cuire** 20mn au micro-ondes

démouler comme un gâteau

ou



faire **chauffer** un peu d'huile dans
une poêle,



verser la préparation et **cuire** 20mn
à feu doux comme une crêpe
en retournant au bout de 10 mn



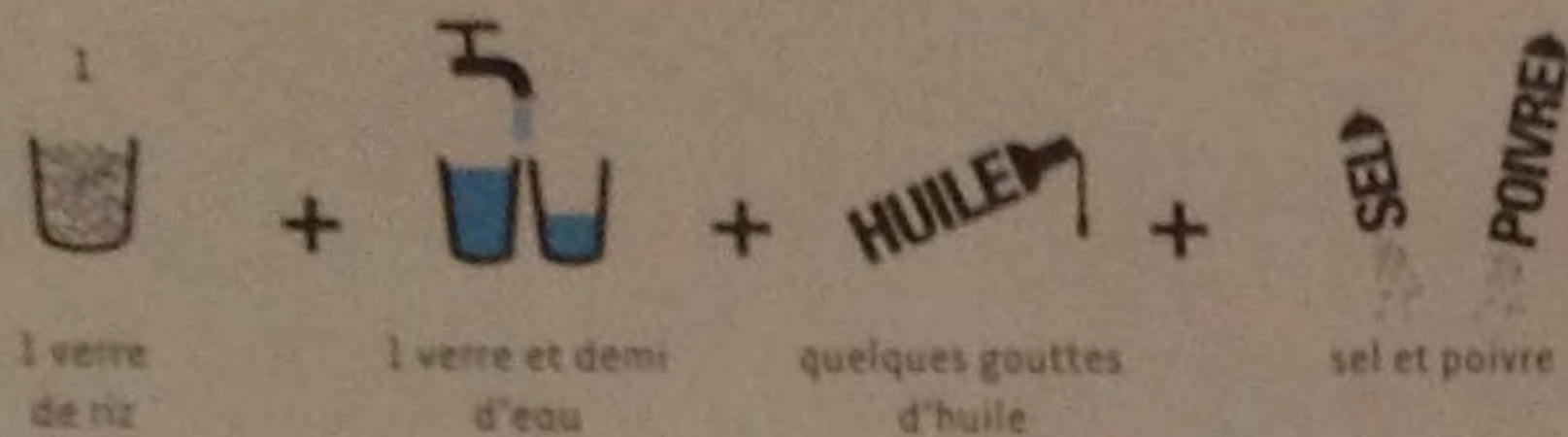
++ on peut faire un caramel dans la poêle,
et y cuire une pomme avant de verser la
préparation

++ on peut ajouter à la préparation sucre
vanillé, cannelle, rhum ou eau de fleur
d'oranger, mais aussi raisins secs ou
des fruits (poire, dates, figues, banane,
ananas, patate douce)

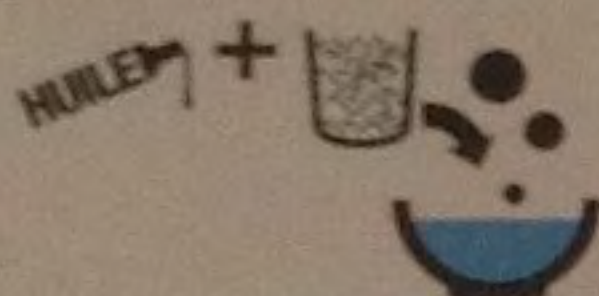


Pudding

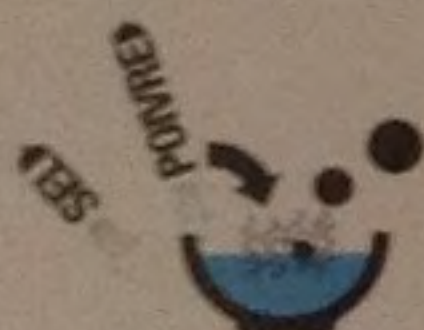




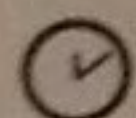
faire **bouillir** l'eau dans un saladier



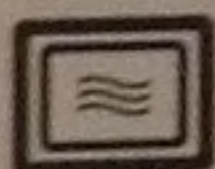
ajouter le riz et l'huile,



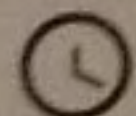
+ sel, poivre



8 mn



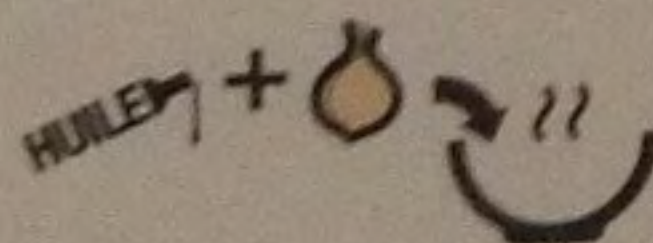
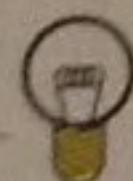
faire **cuire** 8 mn au micro-ondes



20 mn



laisser **gonfler** 20 mn, porte fermée



++ on peut faire chauffer un oignon en petits morceaux dans l'huile



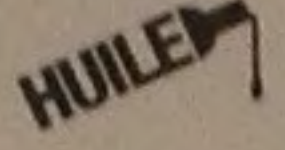
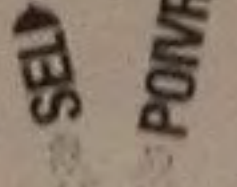
++ on peut ajouter à l'eau un reste de soupe, un jus de viande, 1 cuillère à café de concentré de tomates, des épices



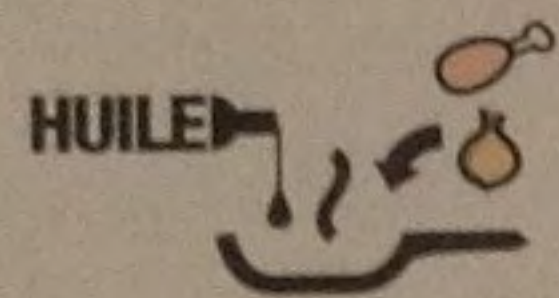
6

Cuire le riz

au micro-ondes

 +
  +
  +
  +
  +
 

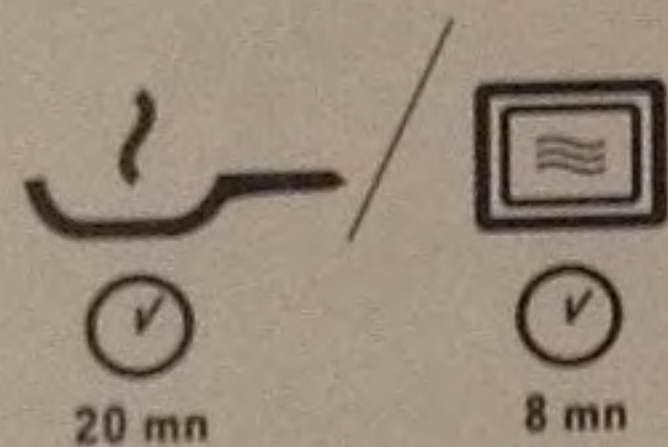
1 portion
de volaille/pers.
 1 verre
de riz
 1 verre et 1/2
d'eau
 Quelques gouttes
d'huile
 1 oignon
haché
 sel,
poivre



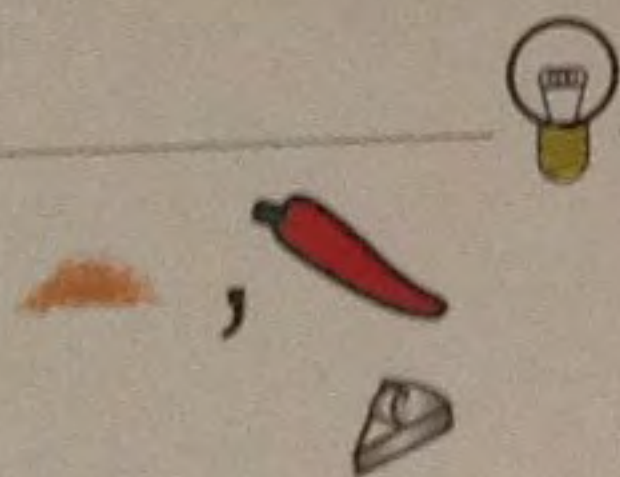
faire **chauffer** l'huile dans une poêle
y faire **revenir** l'oignon haché et
la viande



ajouter le riz et l'eau



cuire 20 mn à feu doux,
ou 8 mn au micro-ondes dans un saladier

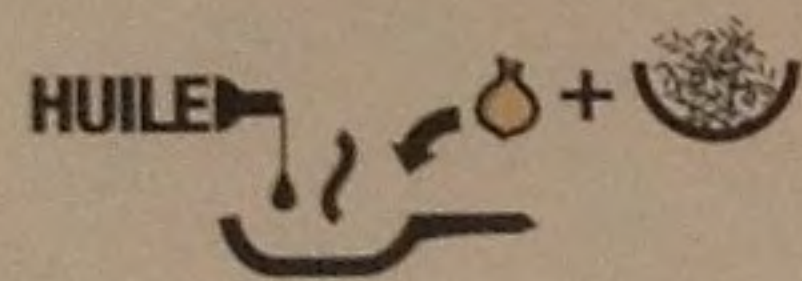
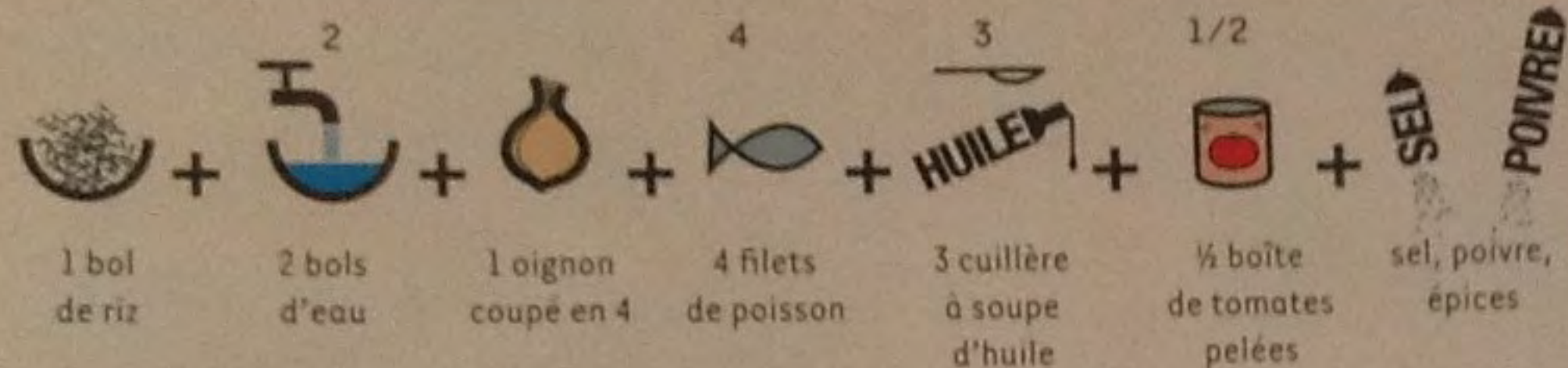


++ curry, piment, harrissa

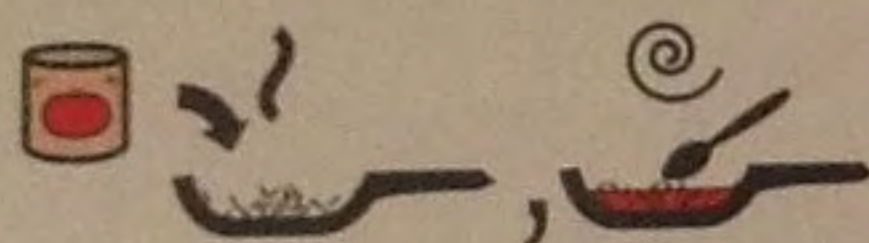
++ fromage fondu

7 Riz au poulet ou toute autre volaille





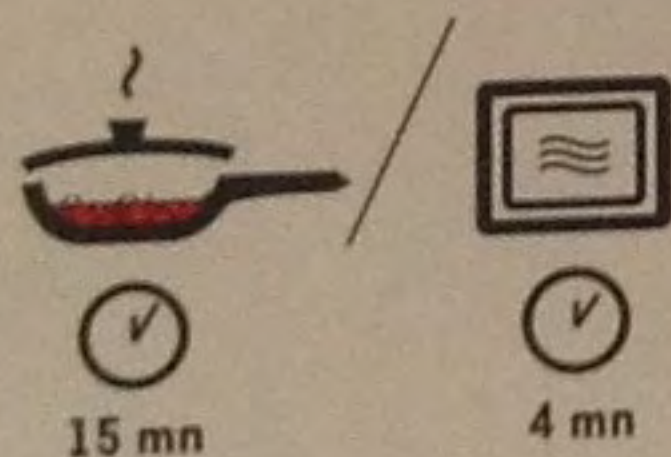
faire **chauffer** l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon et le riz



ajouter les tomates, **mélanger**



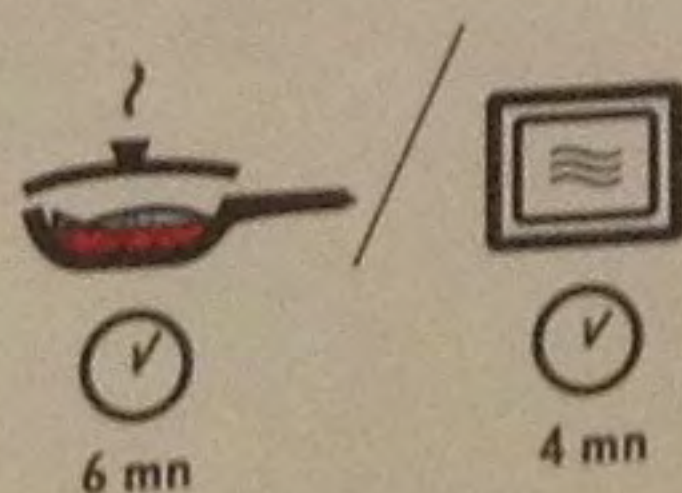
ajouter l'eau, faire **bouillir**



couvrir et laisser **cuire** 15 mn à feu doux, ou 4 mn au micro-ondes dans un saladier

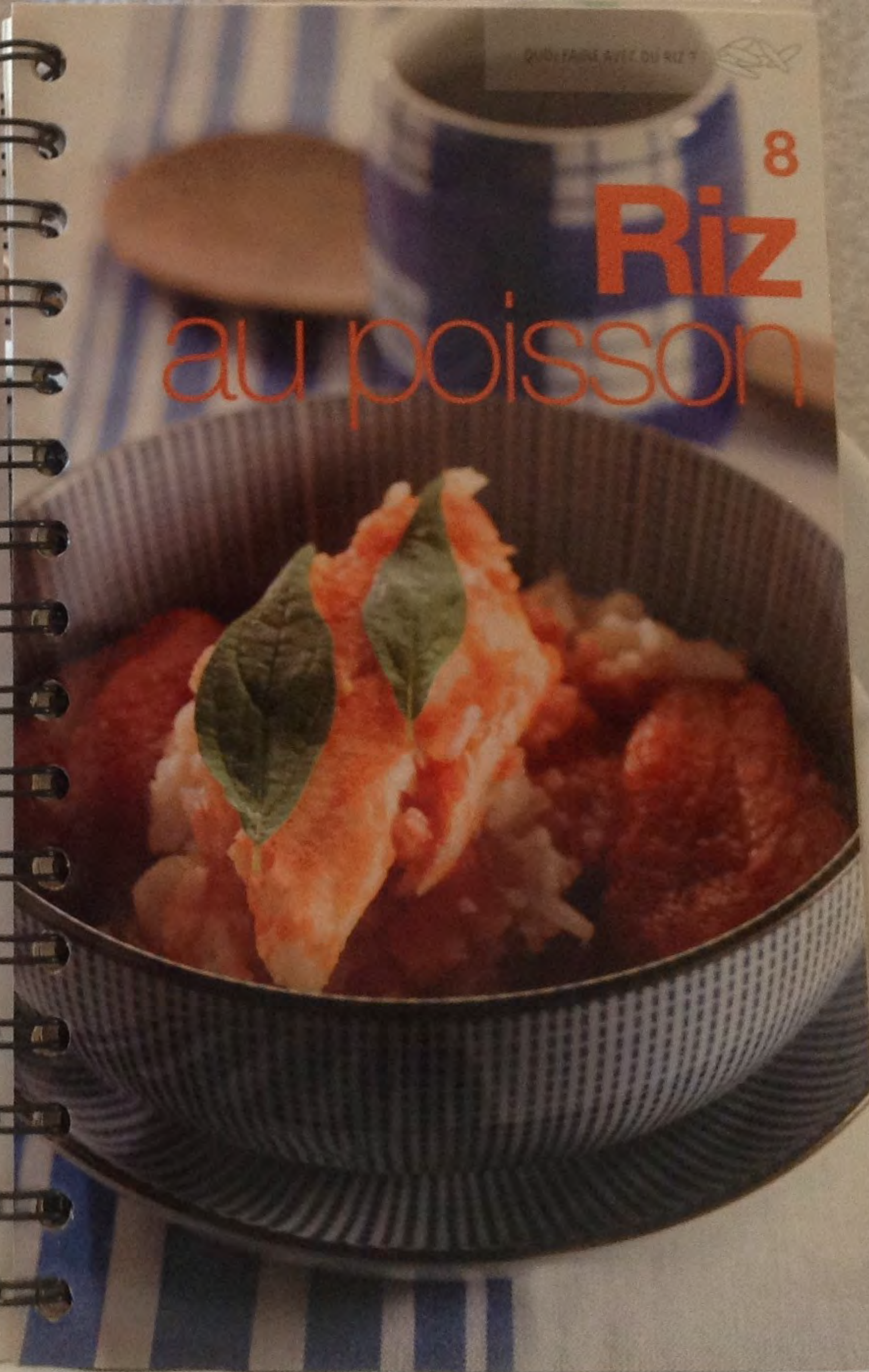


ajouter le poisson



couvrir et laisser **cuire** 6 mn à feu doux, ou 4 mn au micro-ondes dans un saladier

8 Riz au poisson





1 boîte
de thon à l'huile

+



1 saladier
de riz cuit chaud

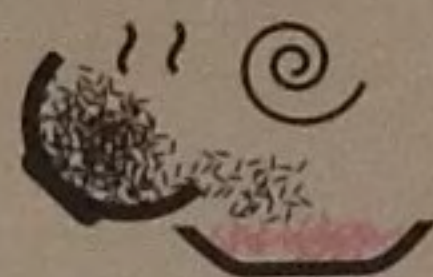
+



poivrons, tomates,
courgettes à farcir



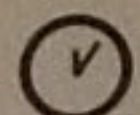
émietter le thon



le **mélanger** au riz chaud



farcir les légumes de ce mélange



20 mn

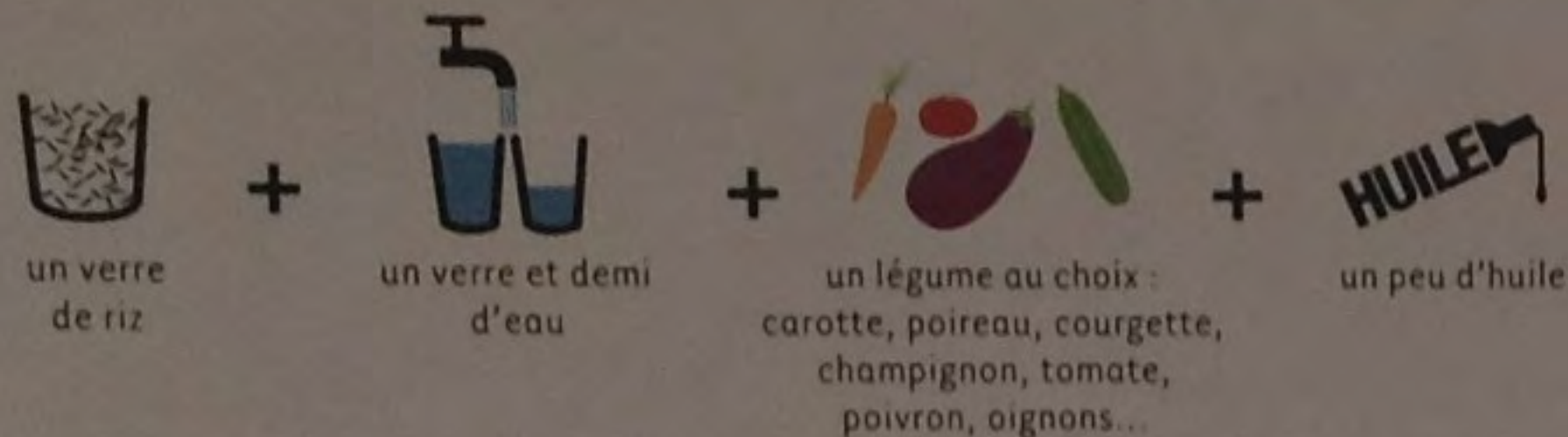
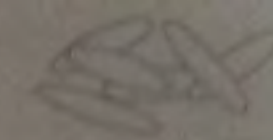
cuire 20 mn au micro-ondes



++ on peut ajouter au riz un oignon haché,
du persil, du piment, du raz el hanout



Légumes farcis

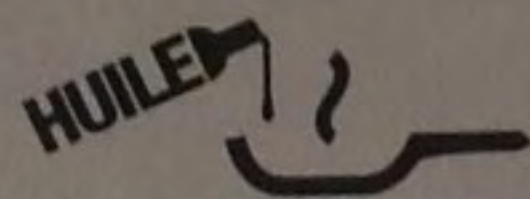
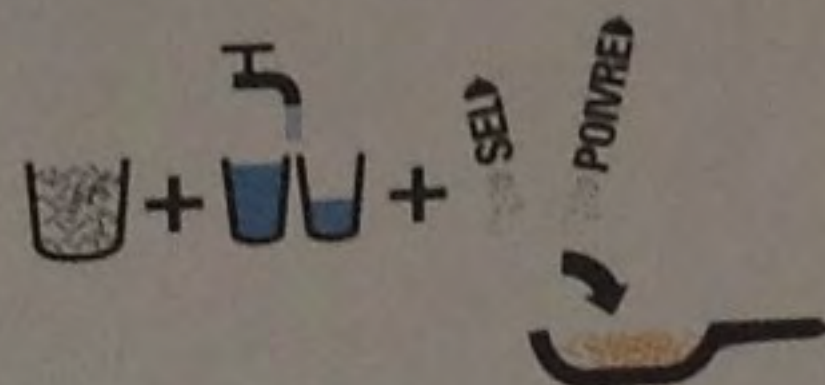


10

Riz aux légumes



couper le légume en petits morceaux

faire **chauffer** l'huile dans une poêlefaire **revenir** le légume quelques minutes

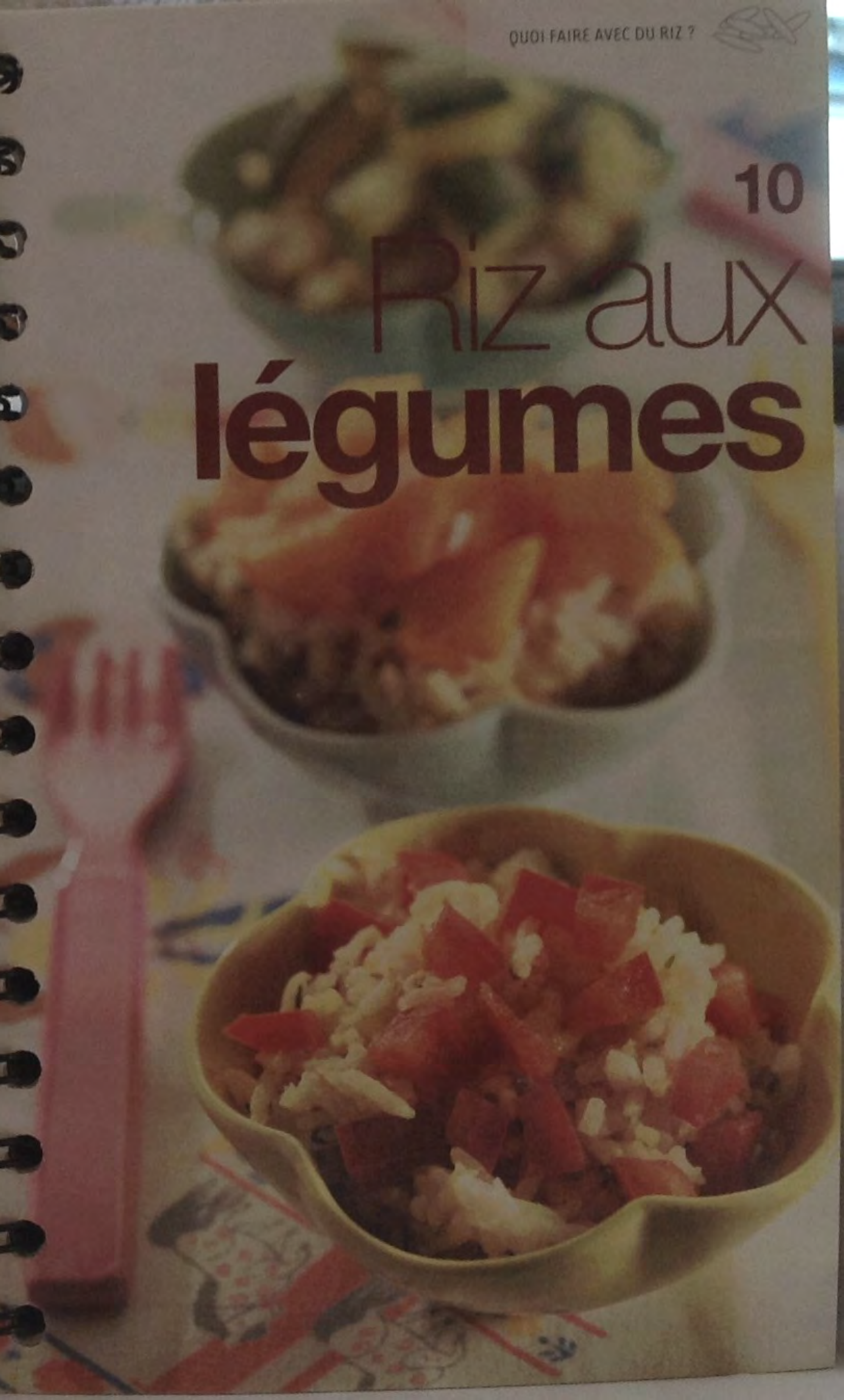
ajouter le riz
 ajouter un verre et demi d'eau,
 sel, poivre, épices

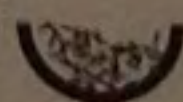
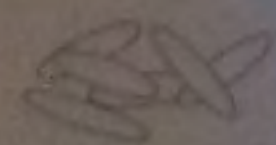


10 mn

laisser **cuire** 10 mn à feu doux

10 mn

couvrir et laisser **gonfler** 10 mn

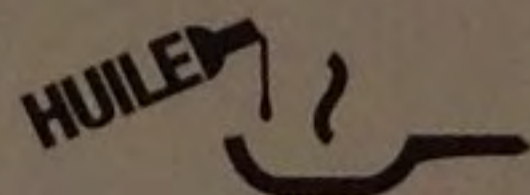


+

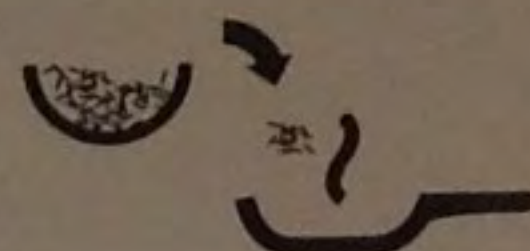


un reste de riz cuit

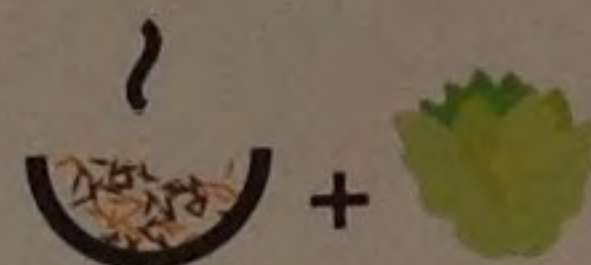
deux cuillères
à soupe d'huile



faire **chauffer** l'huile dans une poêle

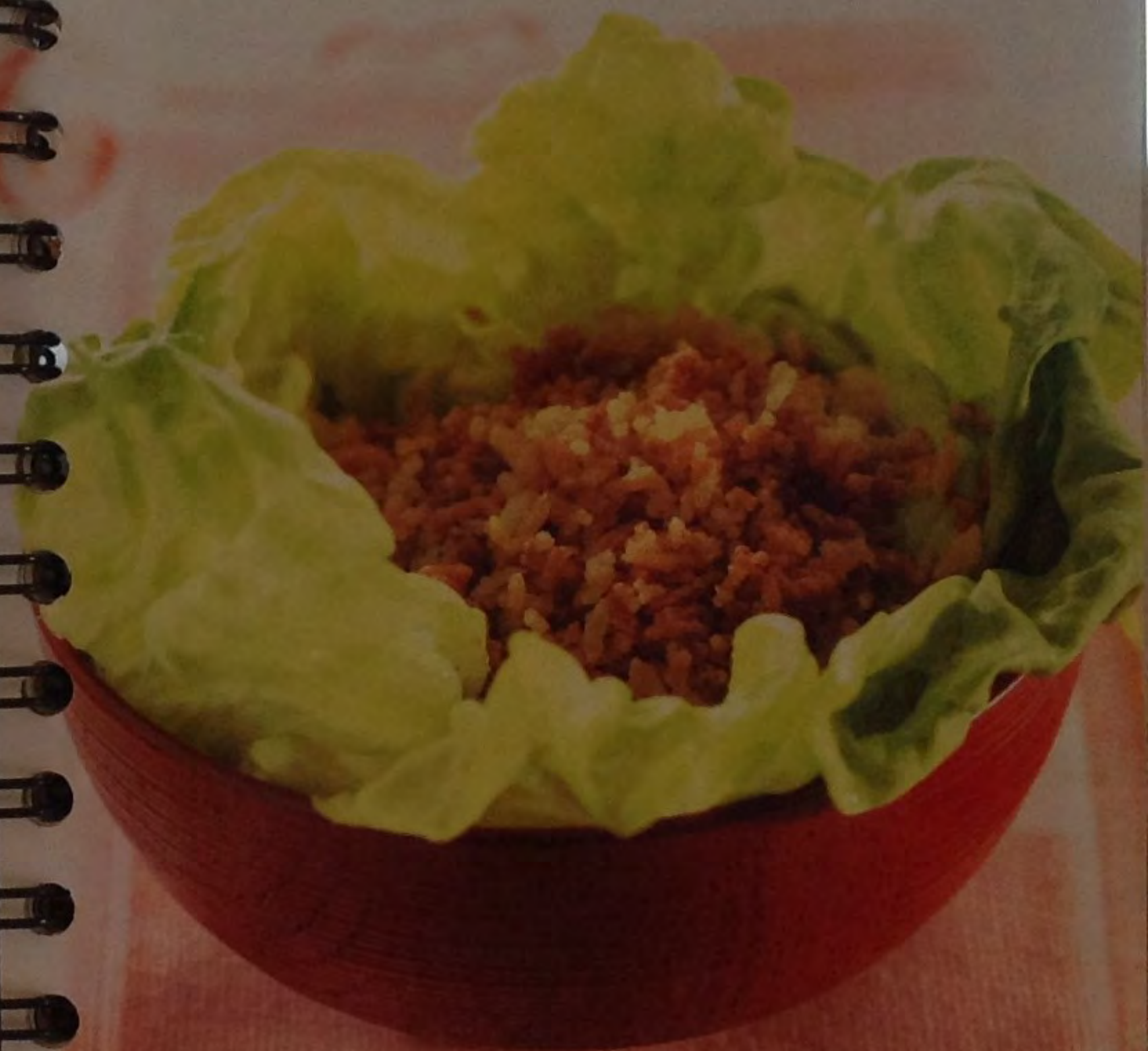


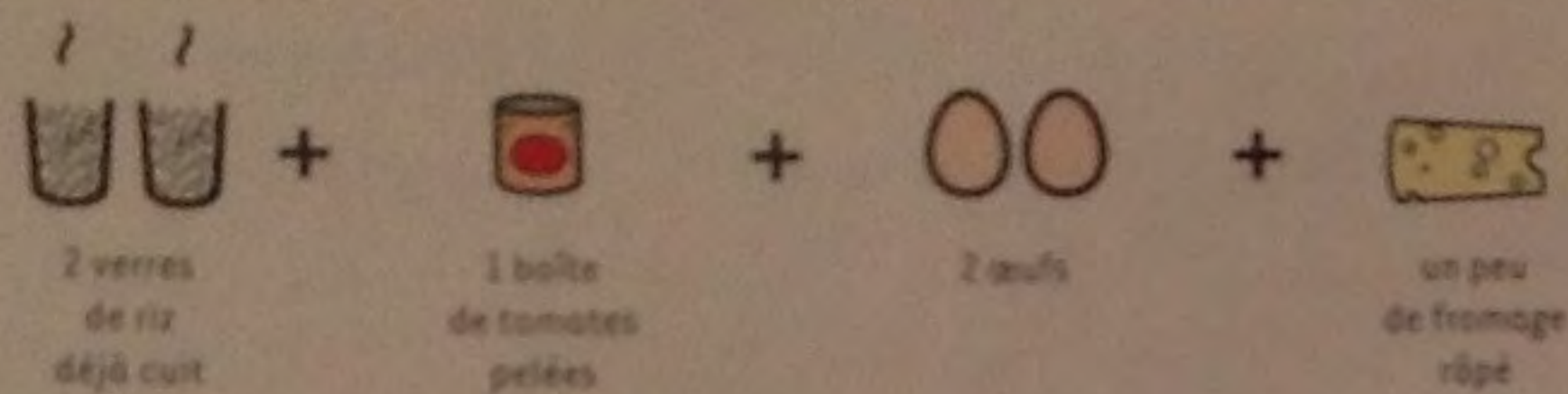
y faire **frire** le riz par petites quantités,
en le sortant de l'huile quand il devient
croustillant



manger accompagné d'une salade

11 Riz frit

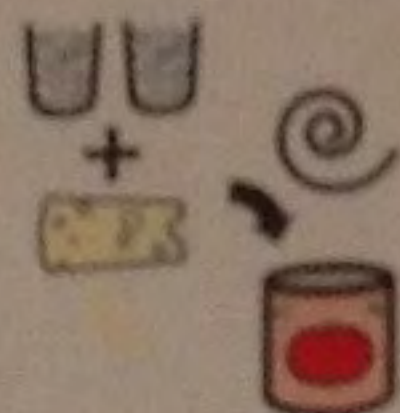




mixer la boîte de tomates (sans la vider de son jus)



y battre les œufs



ajouter le fromage râpé et le riz
bien mélanger



verser dans un moule graissé



30 mn

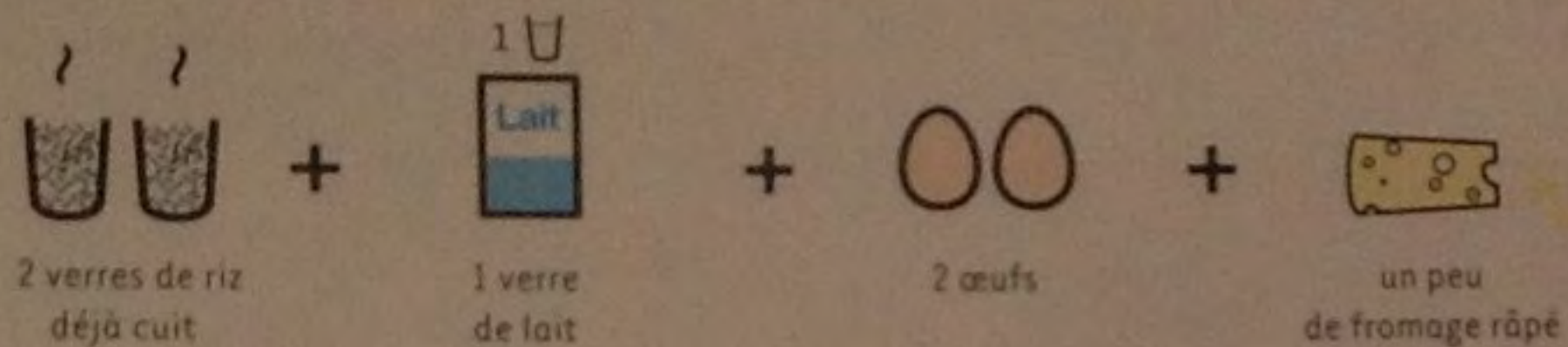


10 mn

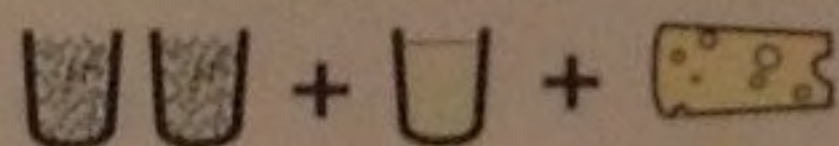
et faire cuire au bain-marie 30 mn
à four chaud
ou 10 mn au micro-ondes



Cake de riz à la tomate



battre les œufs



ajouter le lait, le fromage râpé et le riz
bien mélanger



10 mn

verser dans un moule graissé
et faire cuire 10 mn au micro-ondes

13 Gâteau de riz salé

QUOI FAIRE AVEC DU RIZ ?





2 verres de riz
déjà cuit

+

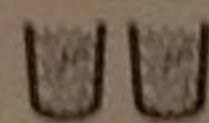


2 tomates pelées
bien égouttées

+



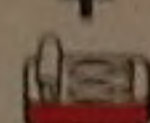
reste de thon,
ou de sardines, ou anchois,
ou une portion de fromage fondu



+



+



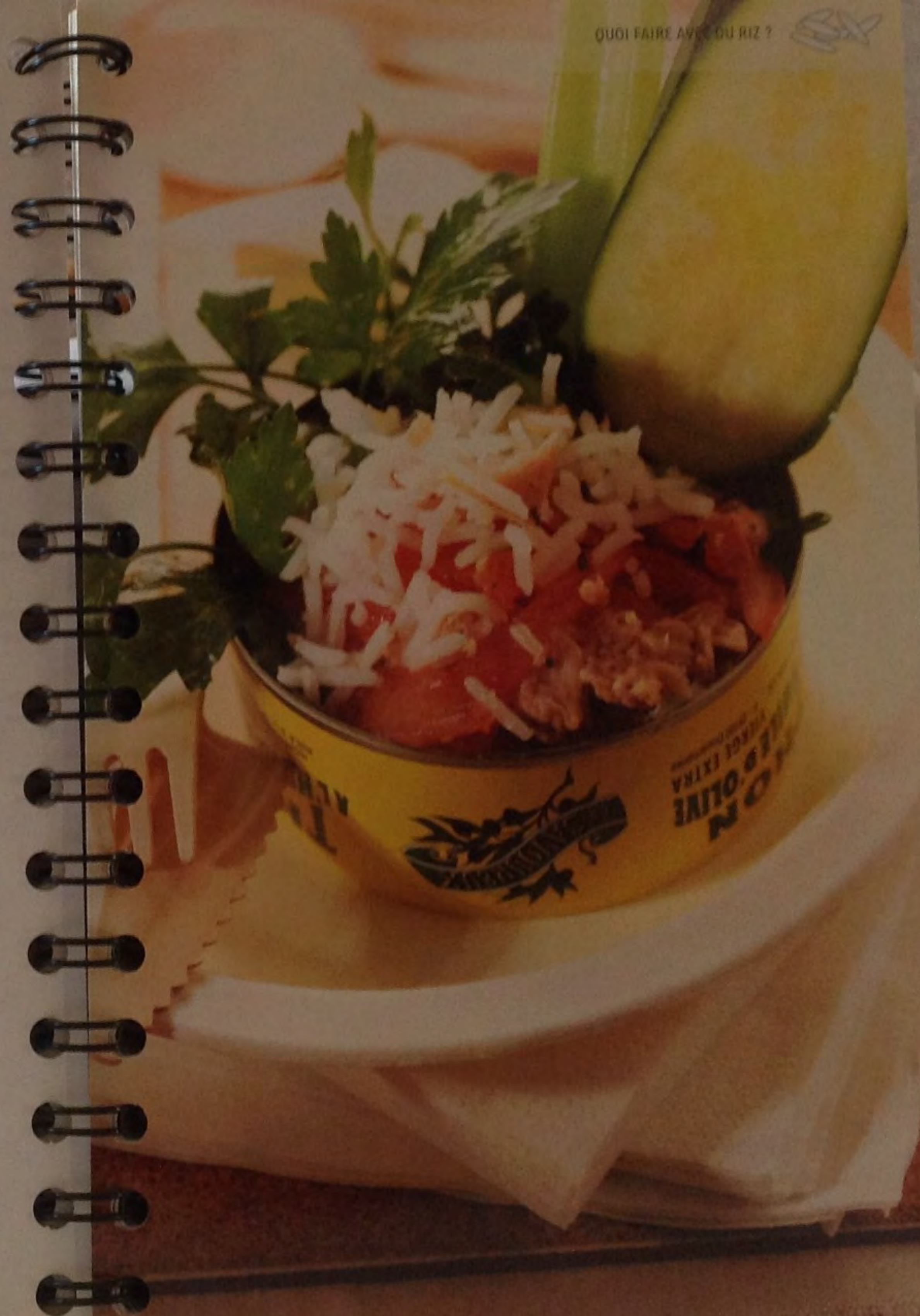
bien **mélanger** les ingrédients



tasser dans le moule
ou dans la boîte de conserve vide
et servir froid

14 Riz de survie

QUOI FAIRE AVEC DU RIZ ?





2 verres de riz
déjà cuit



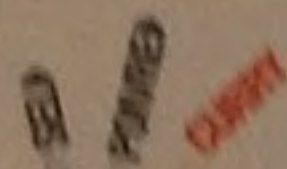
2 yaourts



escalopes de volailles,
ou filets de poisson
décongelés



sel, poivre, curry



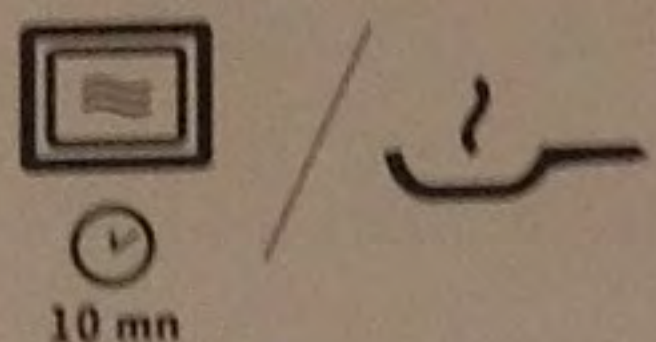
mélanger le yaourt et les épices.



couper la viande en petits cubes,
ou le poisson en gros morceaux



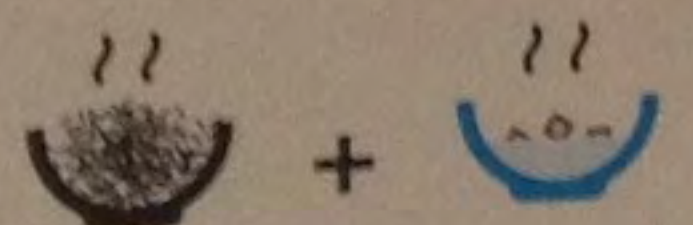
mettre la viande ou le poisson à **mariner**
dans le **mélange** de yaourt épicé pendant
au moins une heure.



au bout d'une heure, faire **cuire**
10 mn au micro-ondes
ou
faire **chauffer** un peu d'huile
dans une poêle



faire **revenir** la viande (ou le poisson)
ajouter la marinade, laisser **mijoter** 10 mn

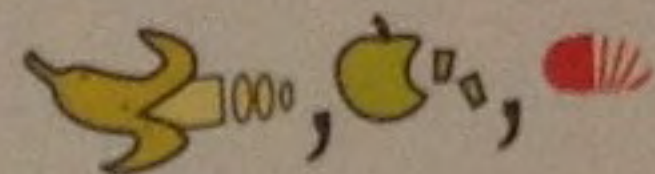


faire **réchauffer** le riz, et **servir** très chaud

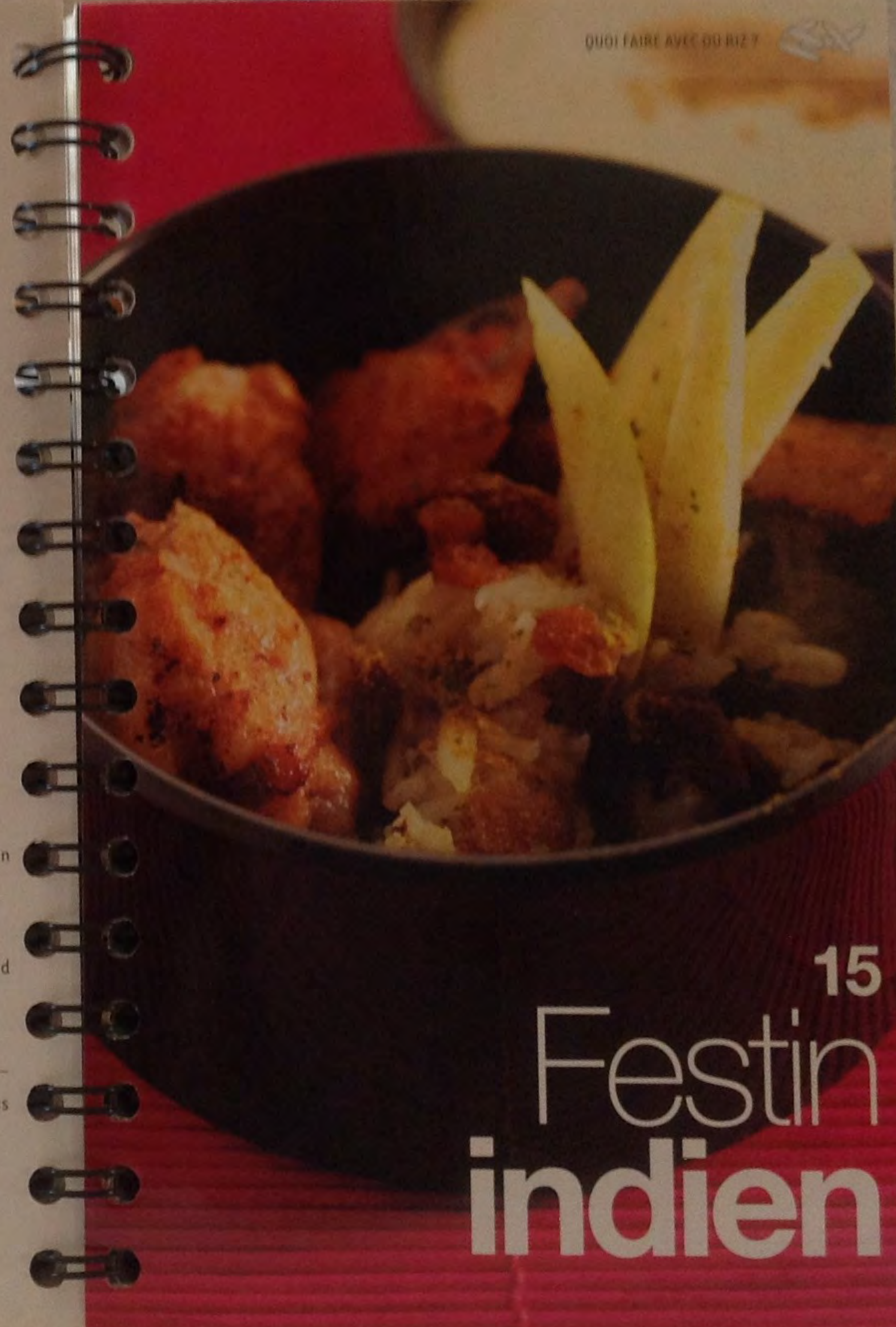


++ on peut ajouter une poignée de raisins
secs dans l'eau de cuisson du riz

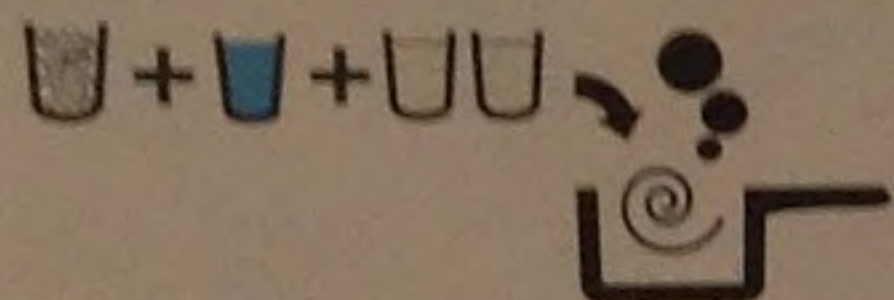
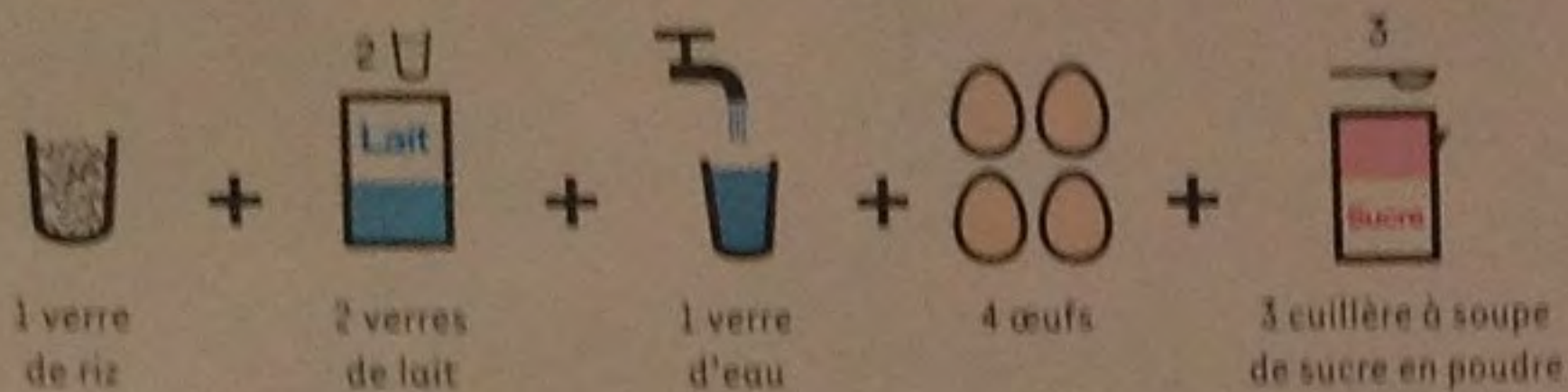
++ avant de servir, on peut ajouter
quelques rondelles de bananes,
quelques morceaux de pomme verte ou
de tomate fraîche au riz cuit et chaud



QUOI FAIRE AVEC DU RIZ ?



15 Festin indien



mélanger le riz, l'eau, le lait
faire **bouillir**

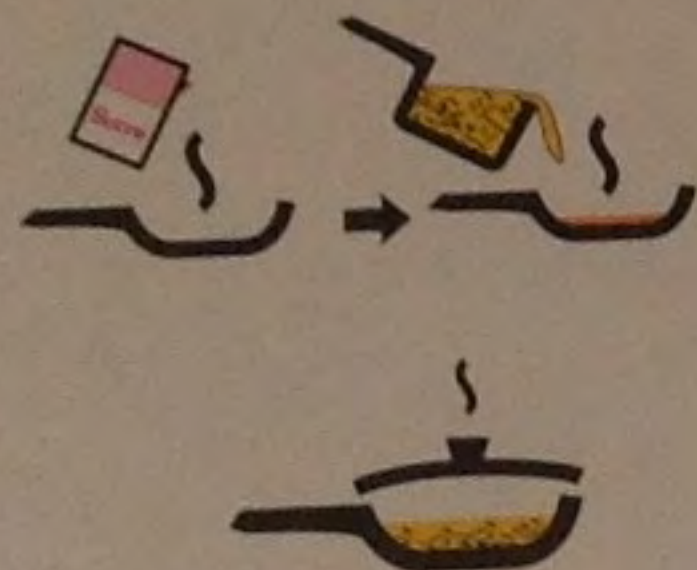


battre très fort les œufs avec le sucre
ajouter ce mélange au riz
bien **mélanger**



verser dans le moule
faire **cuire** 20 mn au micro-ondes

ou



faire **fondre** une poignée de sucre en poudre
dans une poêle
quand le sucre est caramélisé, **verser**
le mélange de riz par dessus

couvrir et faire **cuire** à feu doux

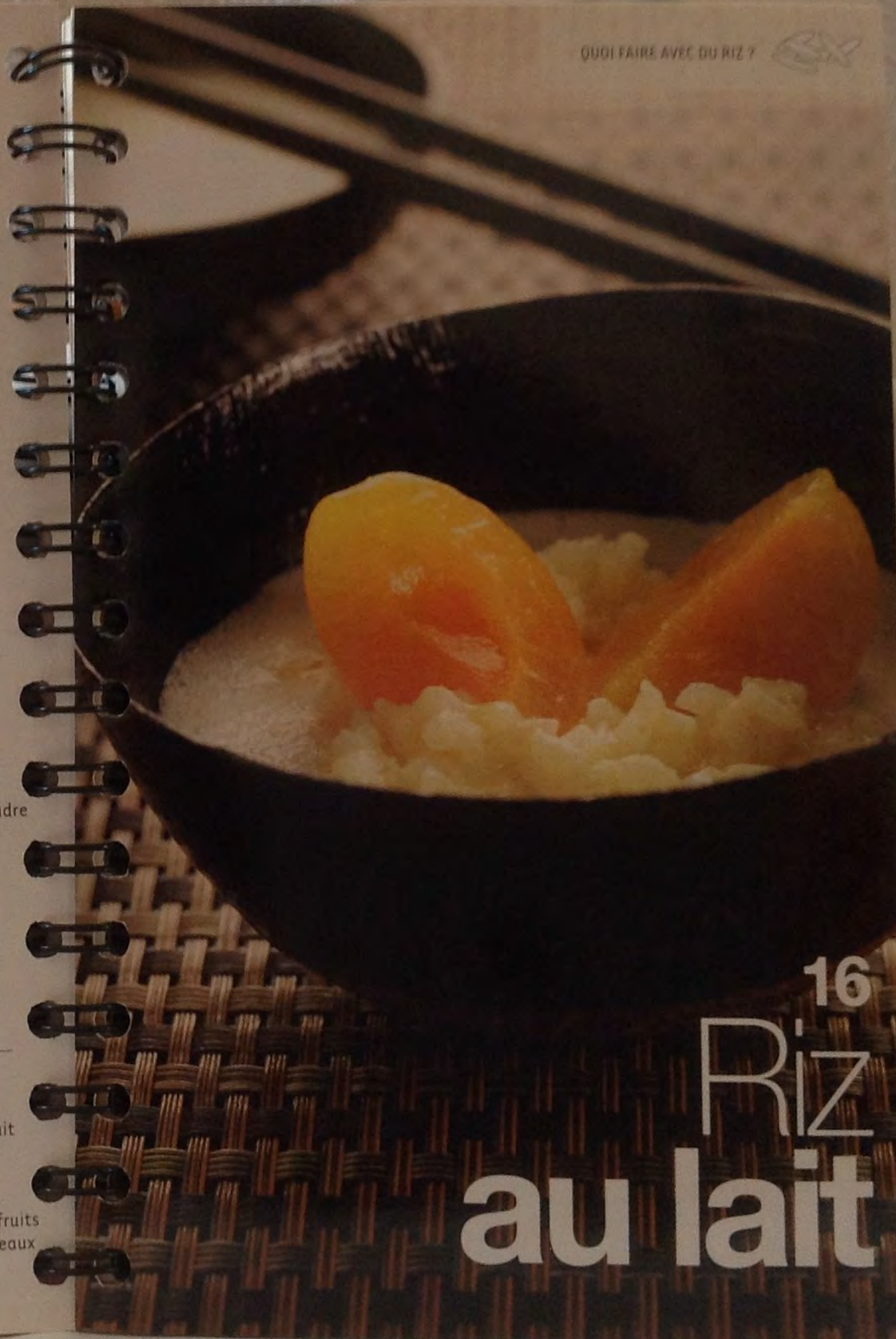


, ...



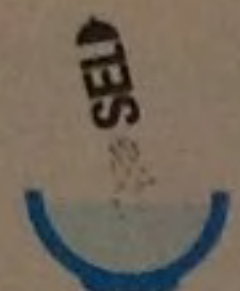
++ on peut ajouter du sucre vanillé,
ou une cuillère à soupe de chocolat
en poudre, ou de café soluble dans le lait
et l'eau pour obtenir un riz parfumé.

++ on peut servir le riz au lait avec des fruits
frais ou au sirop coupés en petits morceaux



16
Riz
au lait





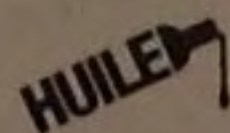
1 saladier
d'eau salée

+



pâtes

+



une larme
d'huile



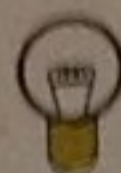
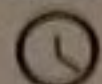
faire **bouillir** l'eau salée



y **ajouter** l'huile et les pâtes



faire **cuire** le temps indiqué
sur l'emballage, en stoppant la cuisson
de temps en temps pour **remuer**



pour conserver les pâtes cuites
sans qu'elles collent,
dès que la cuisson est terminée,
les rincer à l'eau chaude, les égoutter

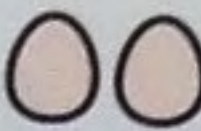
une fois refroidies, elles ne colleront pas
et pourront être réutilisées



17
Cuire
les pâtes
au micro-ondes

 200 gr
de pâtes cuites

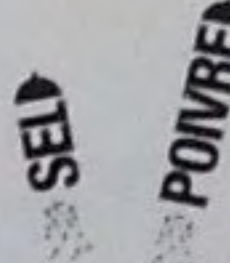
+

 2 œufs

+

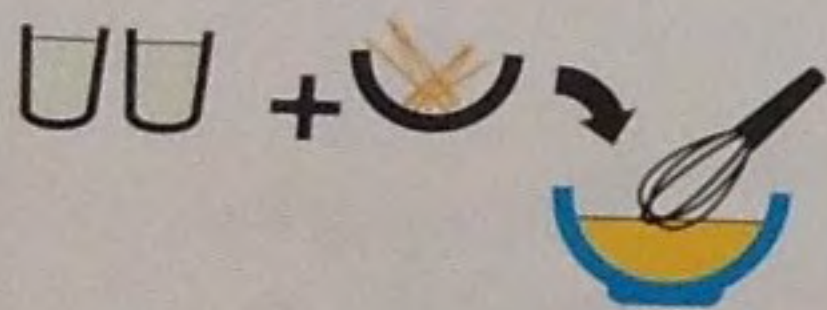
 1 verre
de lait

+

 SEL
POIVRE
sel, poivre



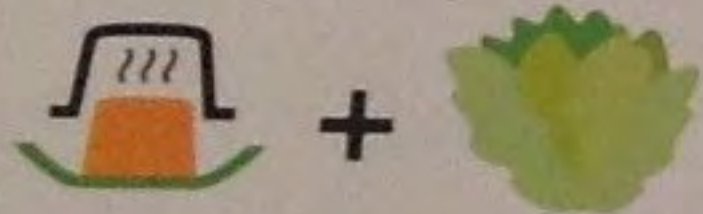
battre les œufs



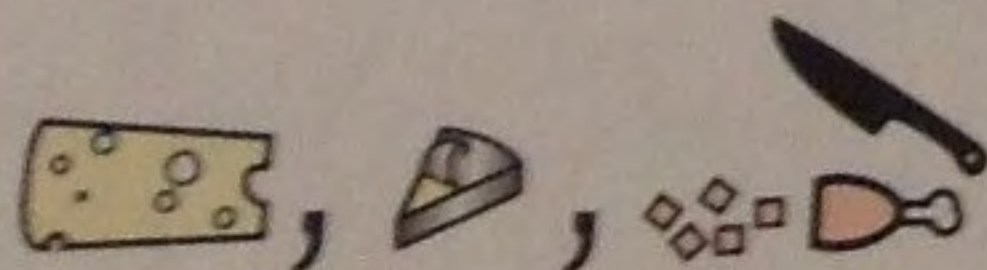
ajouter le lait, puis tous les autres
ingrédients



verser dans un moule beurré.
faire cuire 20 mn au micro-ondes



démouler, servir tiède ou froid avec
une salade verte ou de tomates



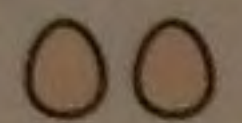
++ on peut ajouter à la préparation du
fromage râpé ou fondu, des dés de jambon
ou de volaille cuite

QUOI FAIRE AVEC LES PÂTES ?



Gâteau de pâtes

18



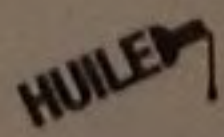
1 ou 2 œufs
par personne

+



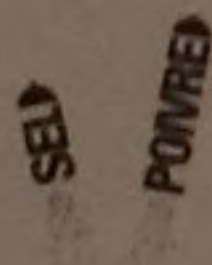
un reste
de pâtes cuites

+

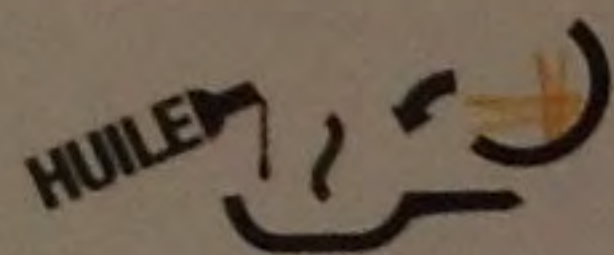


un peu d'huile
ou de beurre

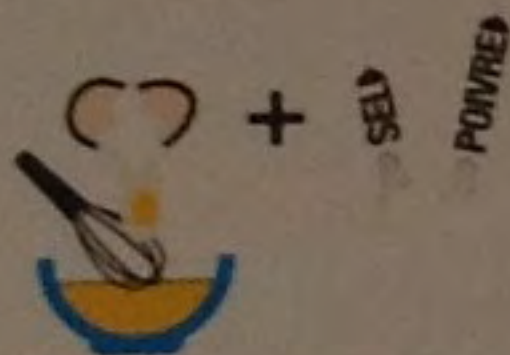
+



sel, poivre



faire **chauffer** l'huile dans une poêle
quand l'huile est chaude, y faire **revenir**
les pâtes cuites

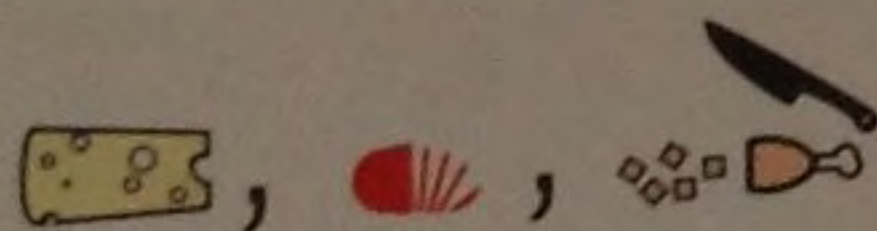
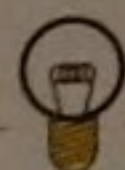


dans un saladier, **battre** les œufs
en omelette + sel et poivre



verser le mélange sur les pâtes, dans
la poêle
laisser **cuire** à feu doux

on peut **retourner** l'omelette pour la faire
dorer sur les deux faces, mais ça n'est pas
indispensable



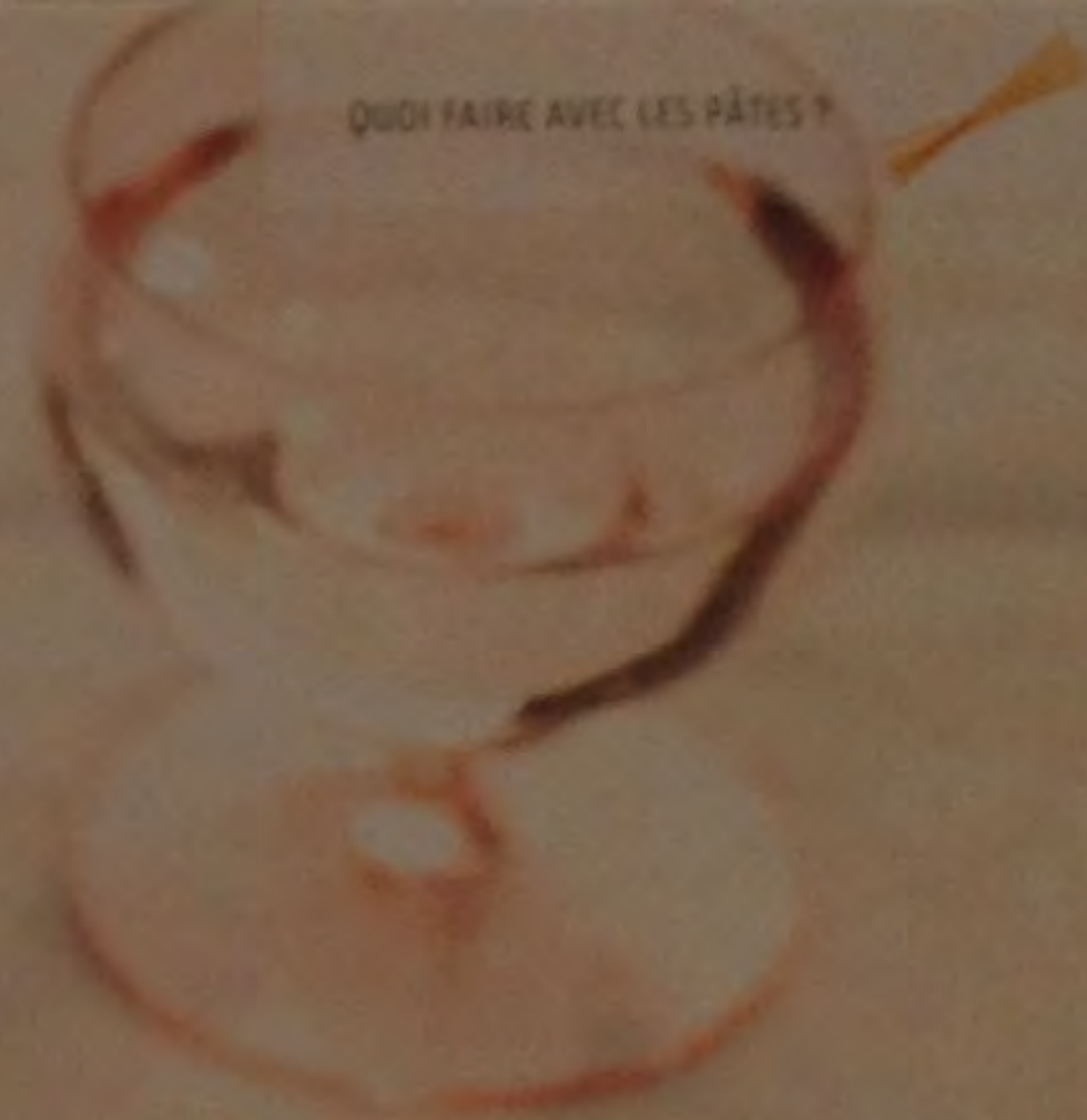
++ on peut ajouter à la préparation un peu
de fromage râpé ou fondu, une tomate
fraîche, des dés de jambon ou de volaille

++ on peut aussi confectionner plusieurs
omelettes au goût différent, et les empiler
les unes sur les autres pour faire comme
un gâteau, qu'on coupe en parts...

19

Omelette de pâtes

QUOI FAIRE AVEC LES PÂTES ?





au citron :
faire **chauffer** un peu d'huile ou de beurre dans une poêle

ajouter les pâtes cuites, sel poivre et un zeste de citron râpé ou coupé très fin

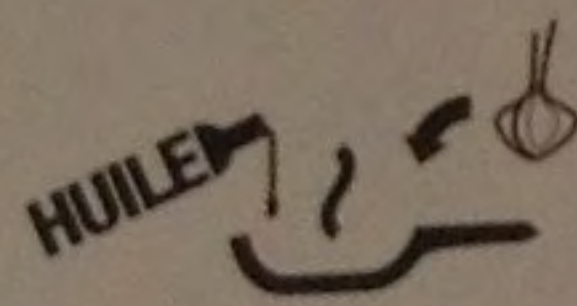
ou



aux tomates :
faire **chauffer** un peu d'huile ou de beurre dans une poêle

ajouter les pâtes cuites, les laisser dorer un peu puis ajouter sel, poivre, épices et des tomates concassées, ou fraîches, coupées en morceaux

ou



piquantes :
faire **chauffer** un peu d'huile dans une poêle, y faire **dorer** une gousse d'ail dont on a enlevé le germe, coupée en petits morceaux

quand ils sont dorés, les enlever de l'huile et y **jeter** les pâtes cuites



ajouter sel, poivre, un peu de piment en poudre et, si on veut, l'ail doré bien **mélanger**



20 Nouilles sautées

1 boîte
de tomates pelées

+

SEL
POIVRE
sel, poivre



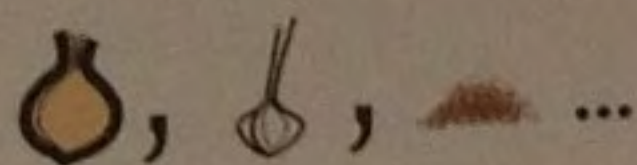
faire **chauffer** les tomates
sans vider le jus



les **mixer**



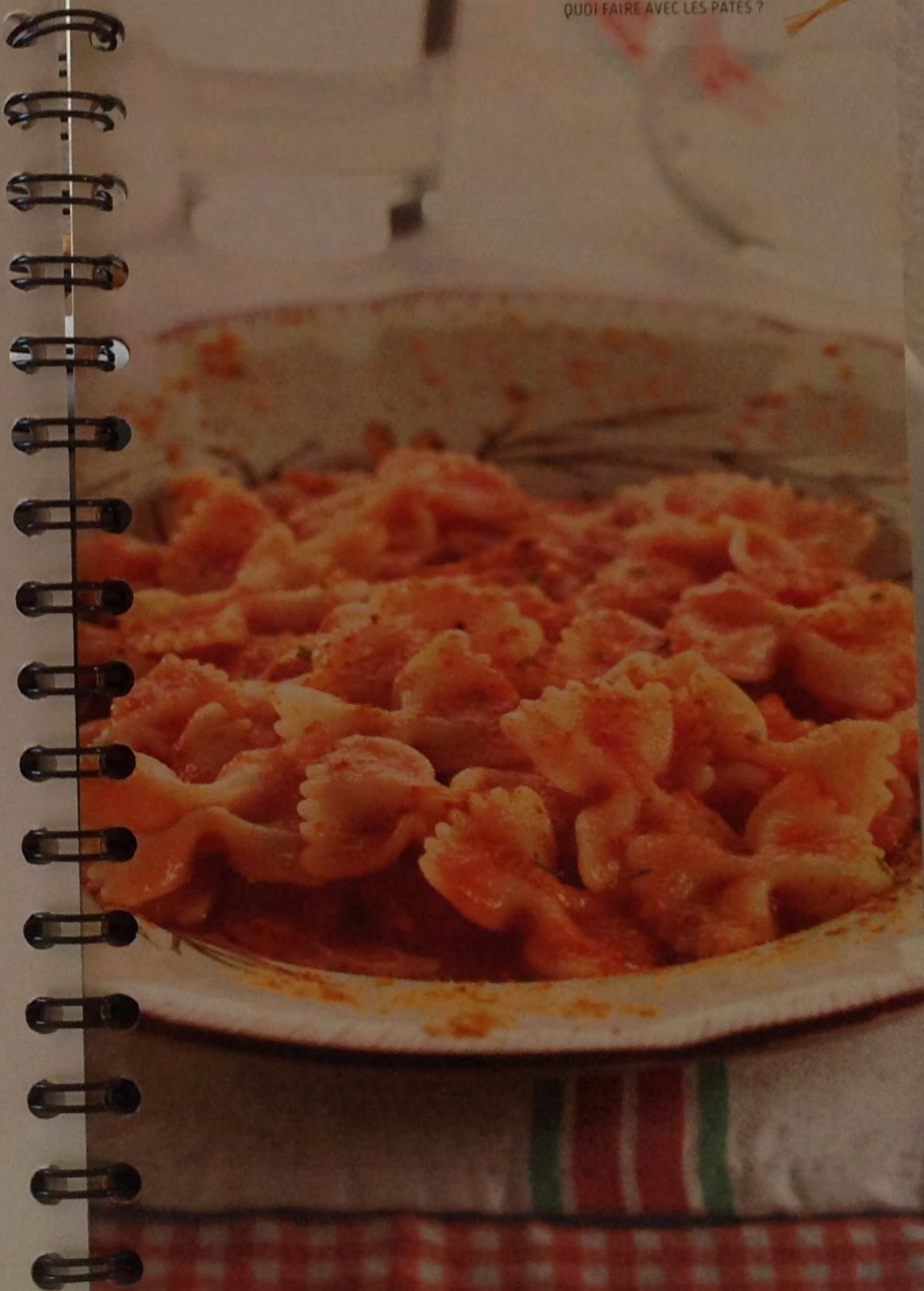
verser très chaud
sur les pâtes très chaudes



++ on peut ajouter un oignon coupé en
morceaux revenu dans un peu d'huile,
un peu d'ail, des épices

21 Sauce tomate

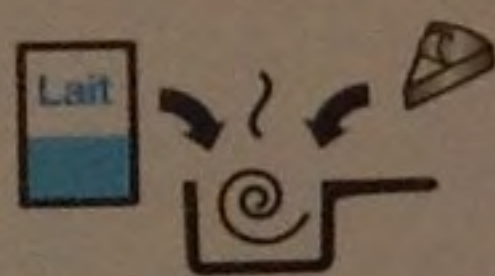
QUOI FAIRE AVEC LES PÂTES ?



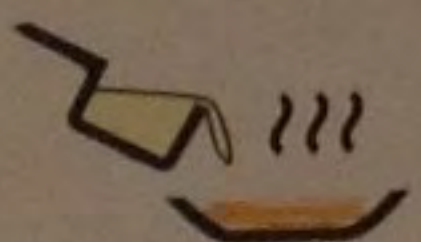
1 portion
de fromage fondu

+

1
Lait
1
cuillère à soupe
d'eau ou de lait



faire **chauffer** le lait
y **ajouter** le fromage
mélanger pour que ça fonde



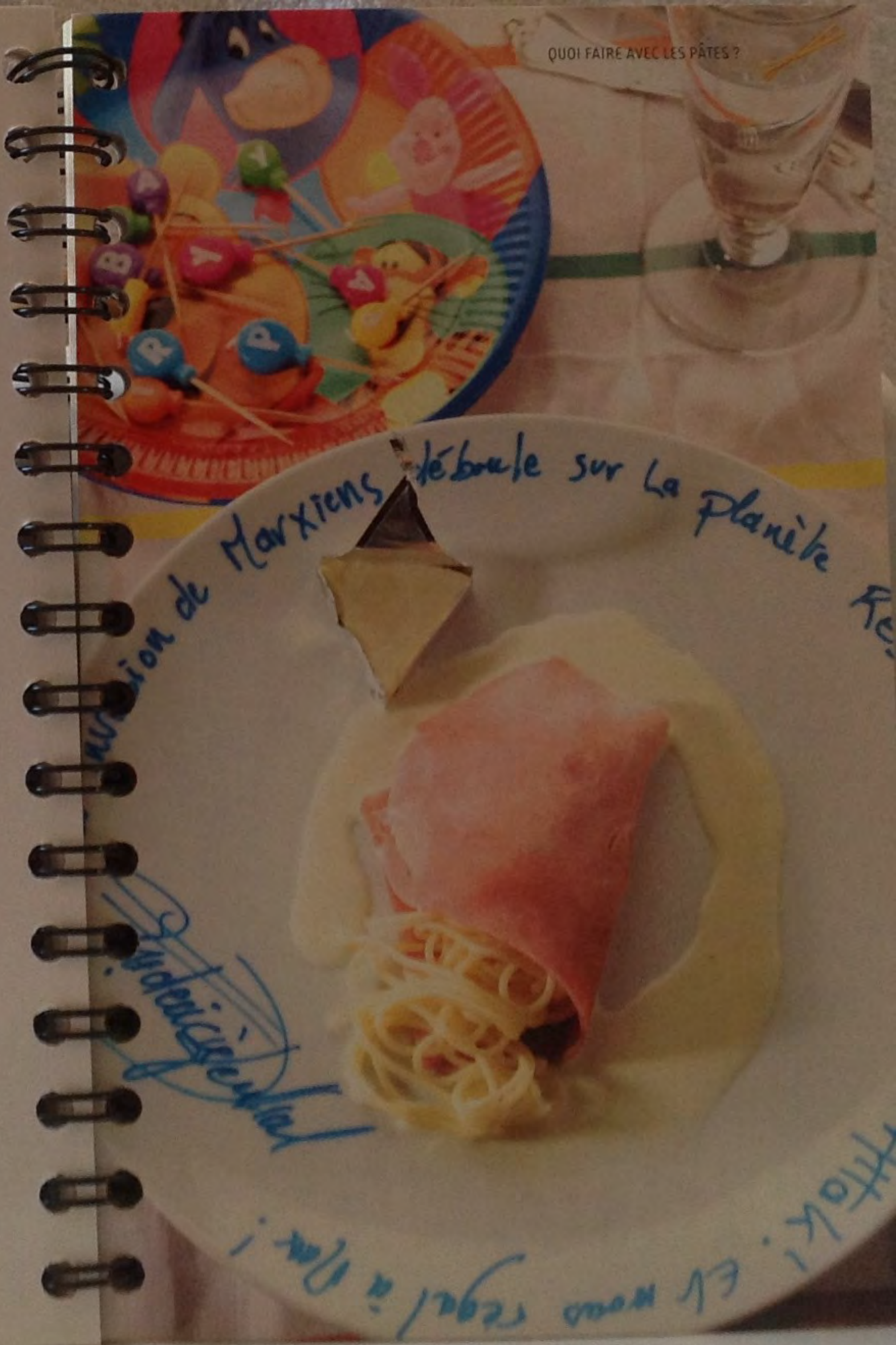
servir sur les pâtes très chaudes

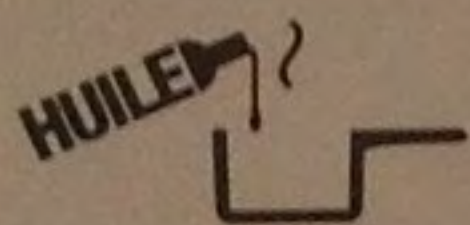
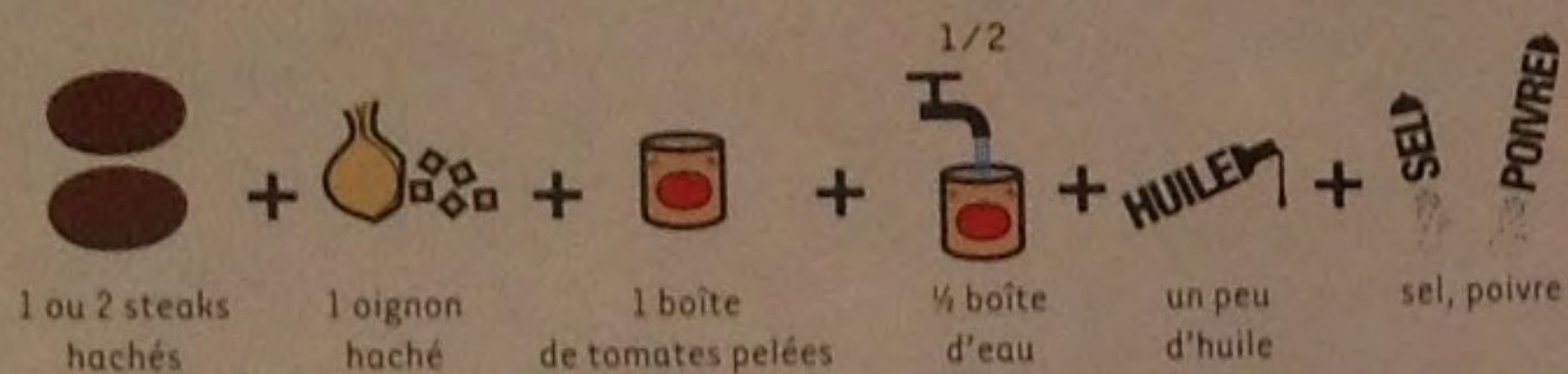


** on peut aromatiser cette sauce
avec une cuillère à café de moutarde,
ou de ketchup, ou du curry...

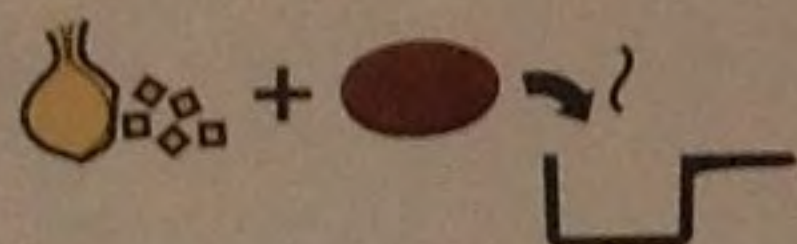
22 Sauce qui rit

QUOI FAIRE AVEC LES PÂTES ?





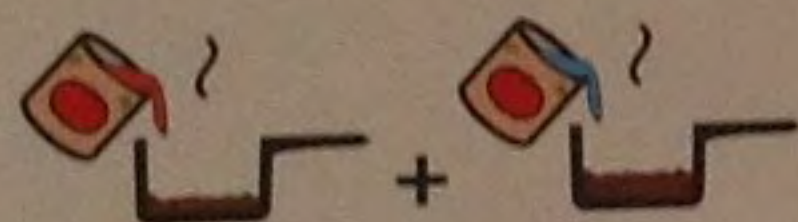
faire **chauffer** l'huile dans une casserole



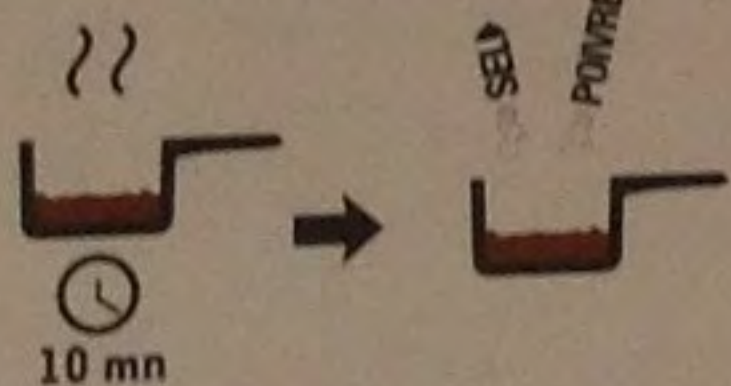
émietter la viande et la faire **dorer** avec l'oignon



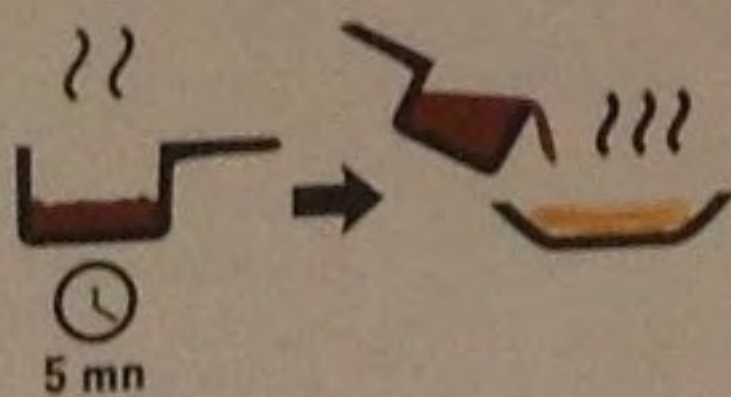
mixer les tomates



quand la viande est bien cuite, **ajouter** les tomates et l'eau



laisser **cuire** 10 mn à feu moyen, puis **ajouter** le sel, le poivre et les épices



laisser encore **cuire** 5 mn
servir très chaud sur les pâtes très chaudes



++ on peut ajouter une gousse d'ail, du persil, des épices



23 Sauce bolognaise



1 ou 2 tomates fraîches
(ou 1 boîte de tomates pelées)

+



1 boîte de sardines
(ou de thon, ou quelques anchois)



couper les tomates en petits dés



écraser la conserve de poisson



mélanger les tomates et le poisson



ajouter aux pâtes très chaudes

24 Sauce froide

QUOI FAIRE AVEC LES PÂTES ?





1 boîte
de ratatouille



faire **chauffer** la ratatouille



la mixer

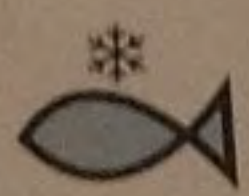
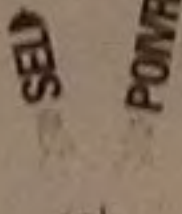


verser très chaud
sur les pâtes très chaudes

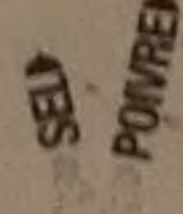
25 Sauce ratatouille

QUOI FAIRE AVEC LES PÂTES ?



 +
  +
  +
  +
  +
 

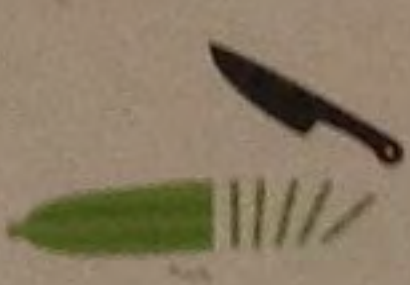
une purée bien épaisse pour 4 personnes
 1 œuf
 1 cuillère à soupe de farine
 4 filets de poisson décongelés
 une petite courgette
 sel, poivre

 +
  +
 

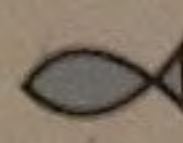
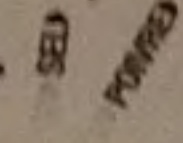
ajouter le jaune d'œuf et la farine à la purée, puis le sel et le poivre

 →
 

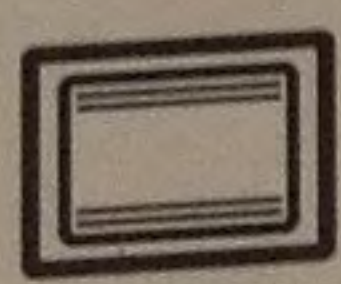
battre le blanc en neige, et l'ajouter à la préparation

 →
 

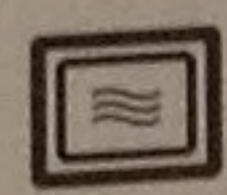
couper la courgette, lavée mais non épluchée, en rondelles très fines
disposer ces rondelles au fond d'un moule graissé

 +
  +
  →
 

ajouter la préparation de pommes de terre puis déposer les filets de poisson et assaisonner



20 mn

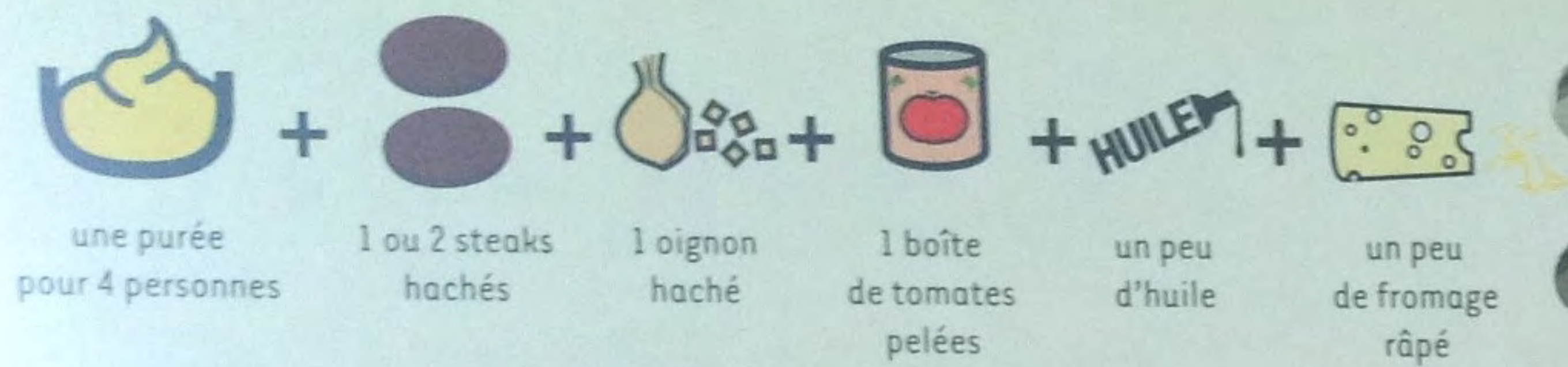


15 mn

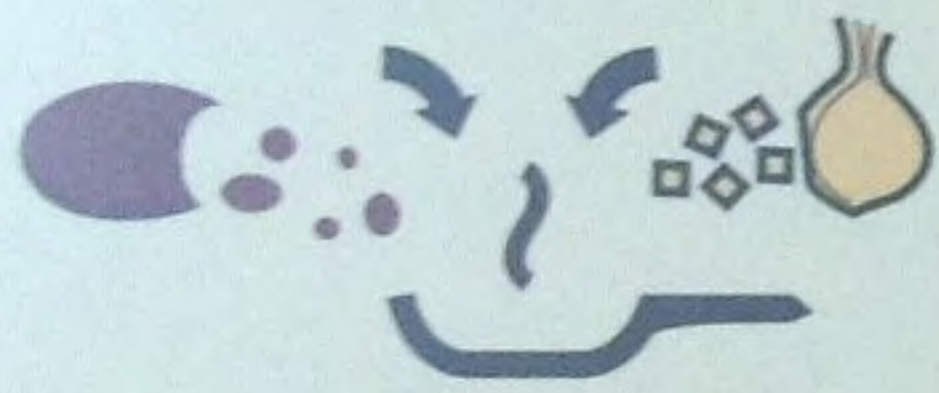
faire cuire 20 mn à four chaud ou 15 mn au micro-ondes



26 Soufflé de poisson



faire **chauffer** l'huile dans une poêle



faire **revenir** la viande déchiquetée
en petits morceaux et l'oignon



ajouter la boîte de tomates,
le sel et le poivre



laisser **cuire**
jusqu'à évaporation du liquide



disposer une première couche de purée
dans un plat



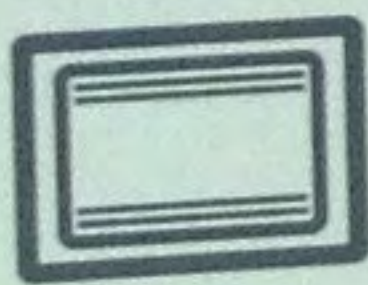
recouvrir avec la viande



recouvrir avec une seconde couche
de purée



saupoudrer de fromage râpé

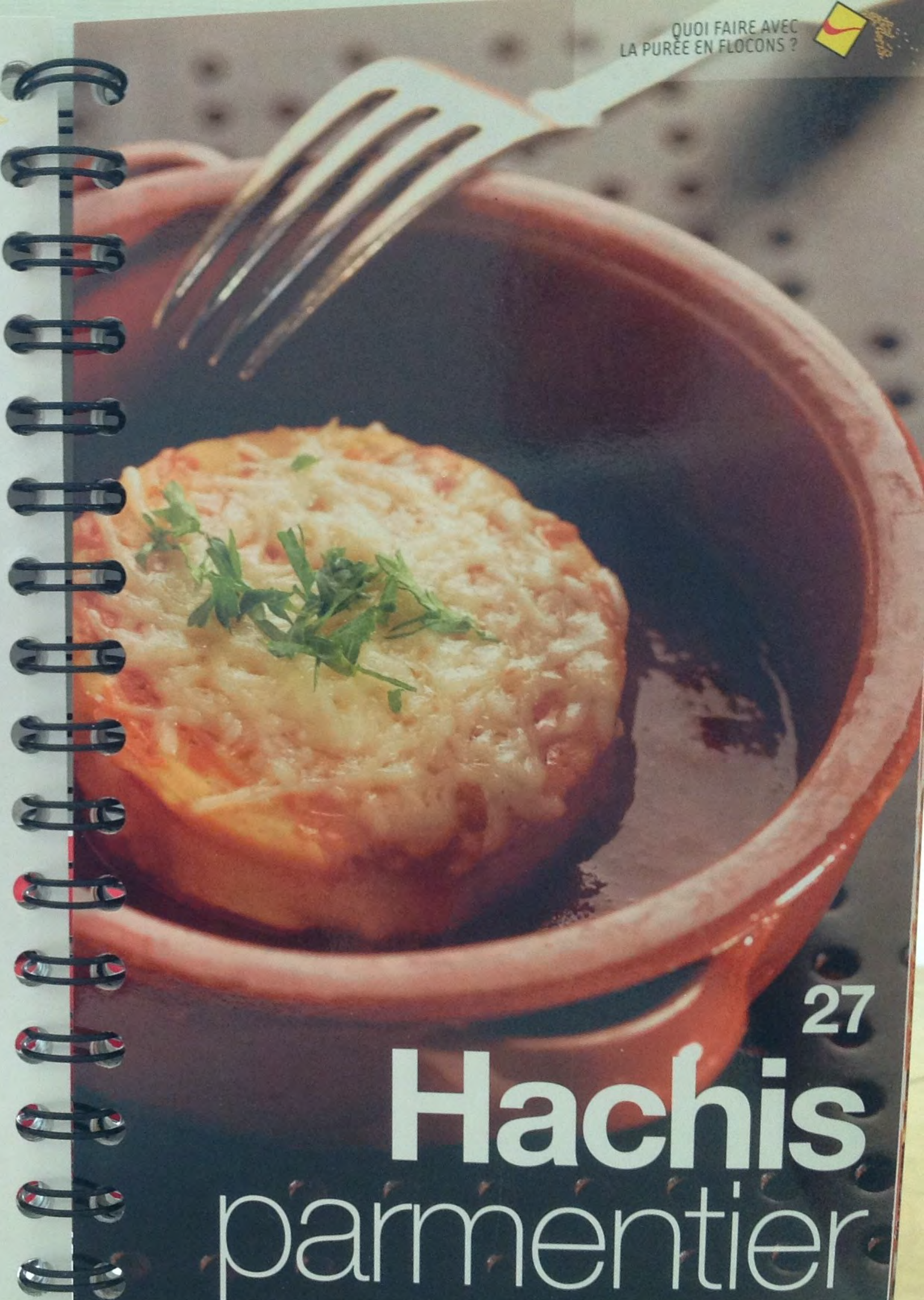


10 mn



5 mn

faire **gratiner** 10 mn à four chaud
ou passer 5 mn au micro-ondes





dans un saladier, **mélanger** la purée, un jaune d'œuf, le sel et le poivre



dans une assiette creuse, **battre** un œuf entier ; dans une autre assiette, **disposer** une poignée de flocons de pommes de terre



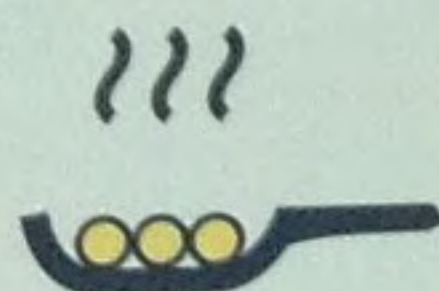
faire **chauffer** l'huile dans une poêle



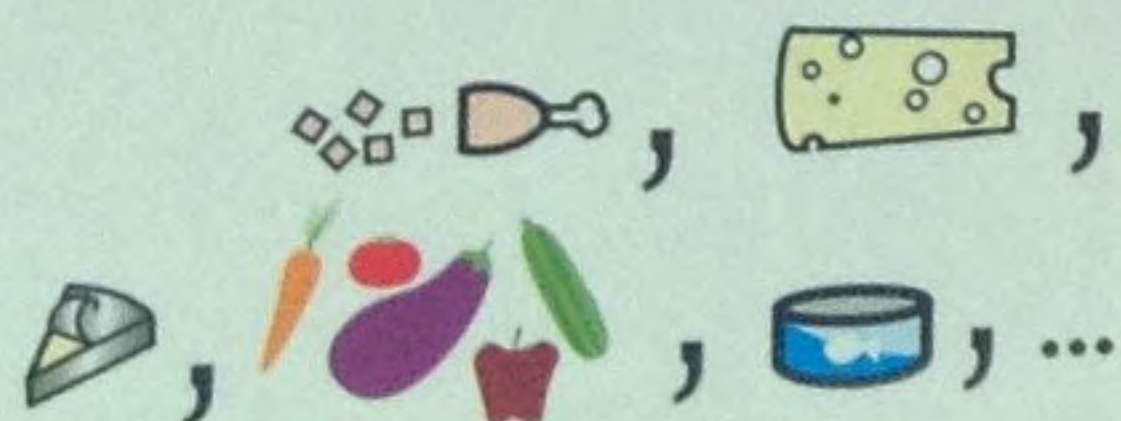
avec une cuillère à café, **confectionner** des petites boulettes de purée



les **tremper** dans l'œuf battu, puis dans les flocons

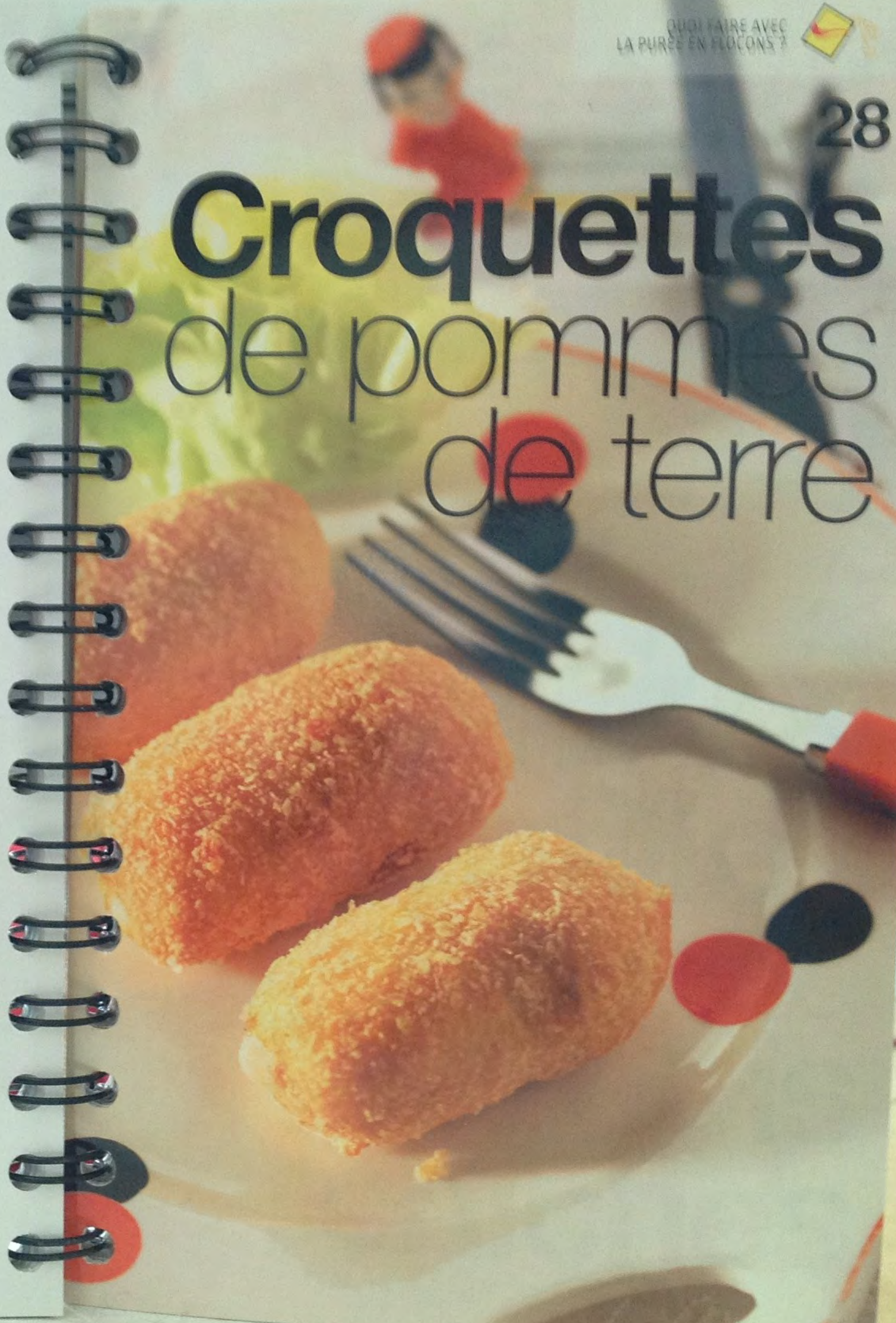


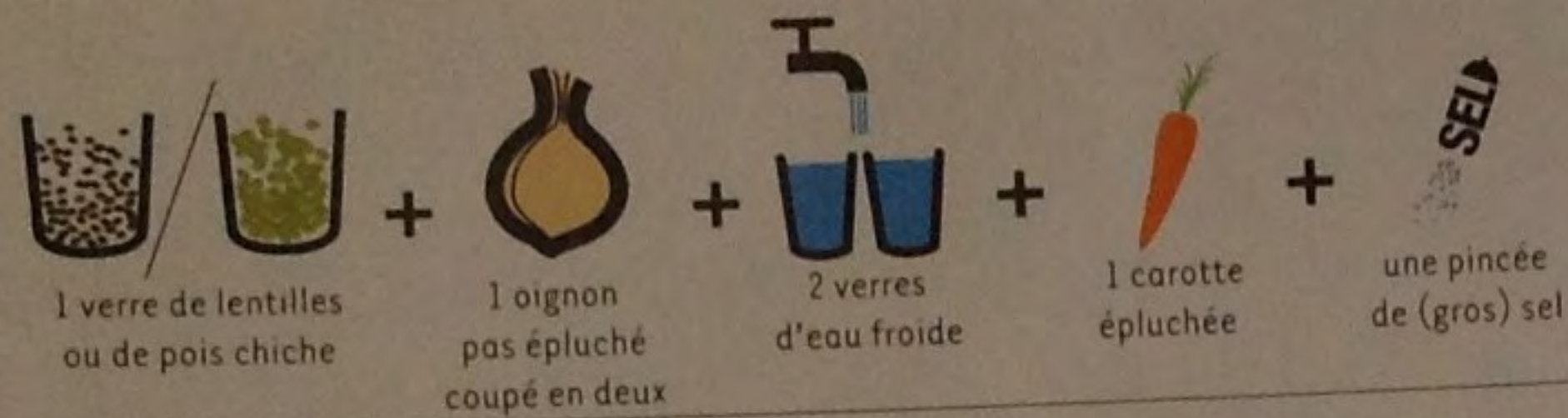
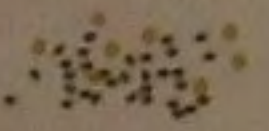
faire **frir** ces boulettes dans l'huile bien chaude
servir avec une salade



++ on peut ajouter à la préparation des dés de jambon ou de volaille, ou du thon au naturel, du fromage râpé ou fondu, un reste de viande haché, ou de légumes cuits...

Croquettes de pommes de terre

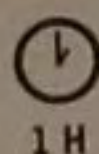




faire **tremper** les lentilles ou les pois chiches dans de l'eau froide au moins 1 heure, mais plutôt 1 nuit



tout **verser** dans une casserole

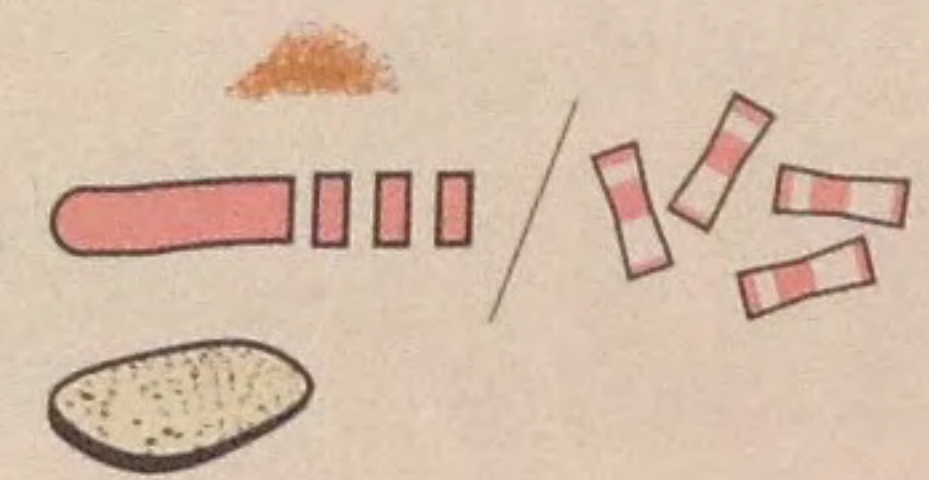
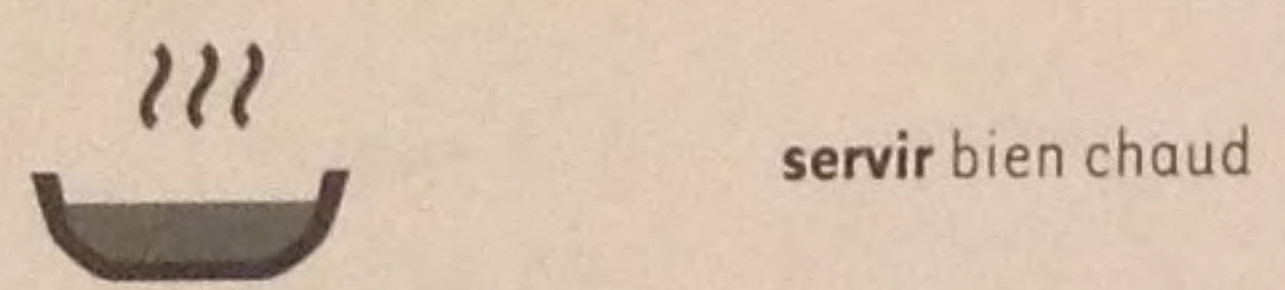
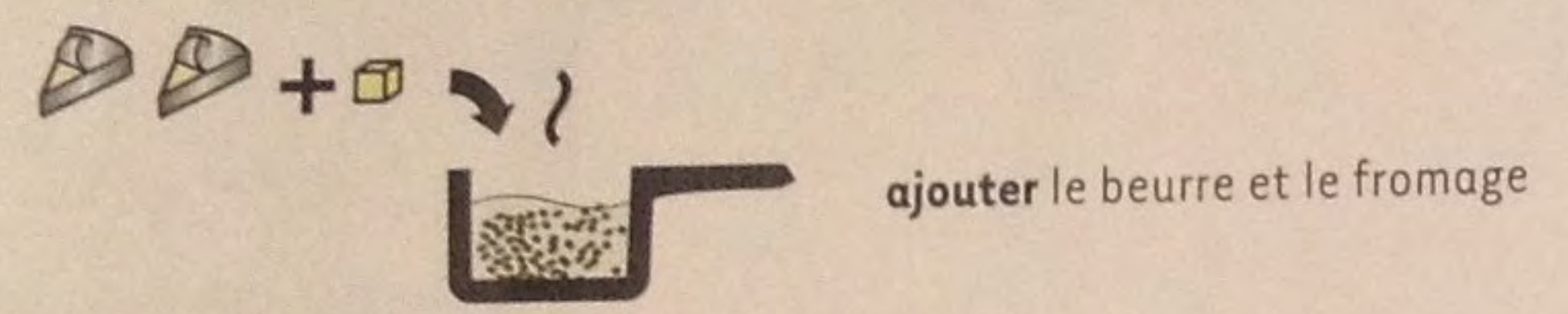
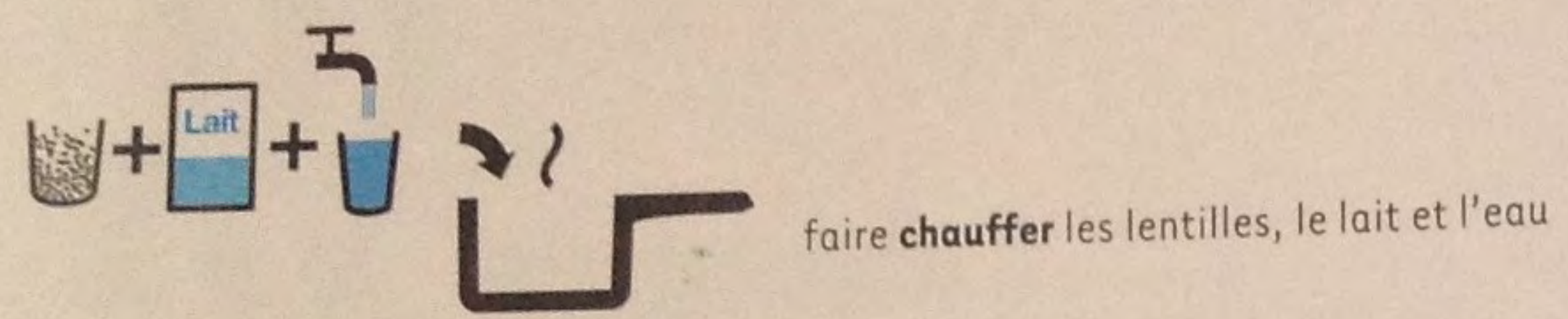
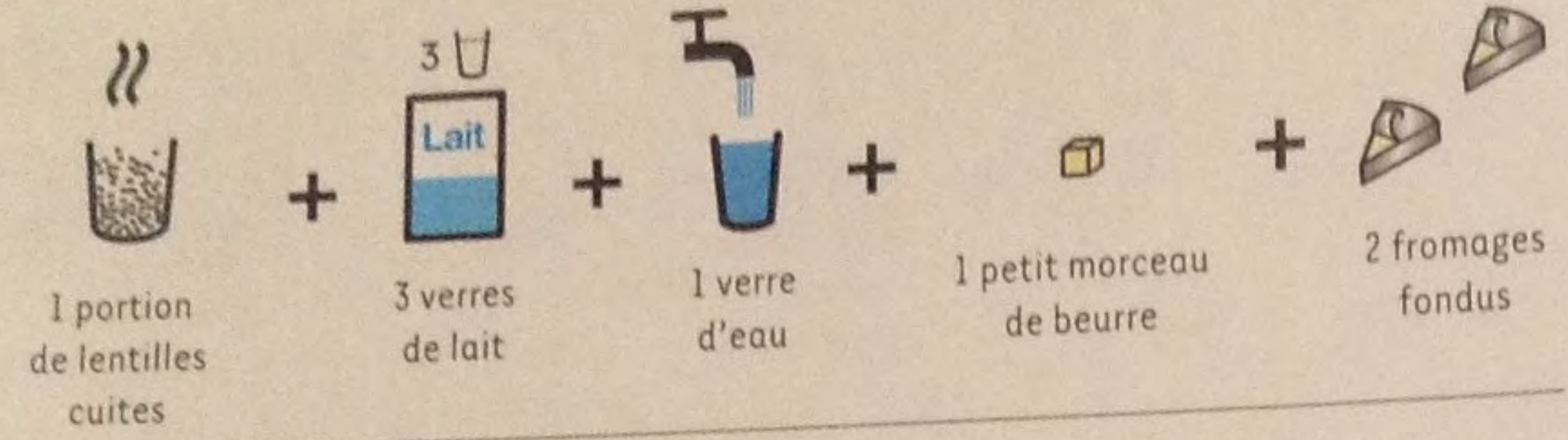


laisser **cuire** une heure environ



29

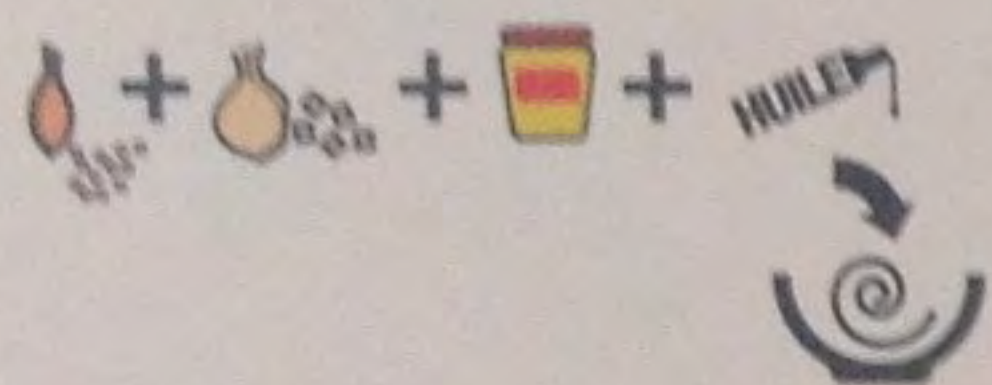
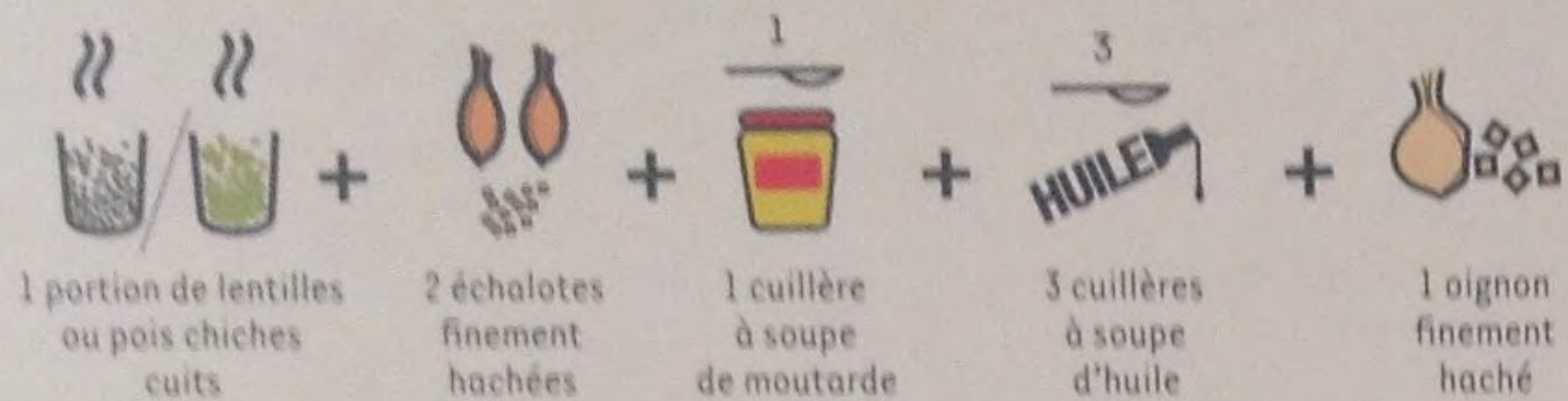
Cuire les
lentilles
ou
les pois
chiches



- ++ cumin
- ++ une saucisse en rondelles, ou des lardons
- ++ on peut servir avec du pain frit
- ++ on peut également préparer cette soupe avec des lentilles en boîte ou des pois chiches cuits

30 Soupe de lentilles





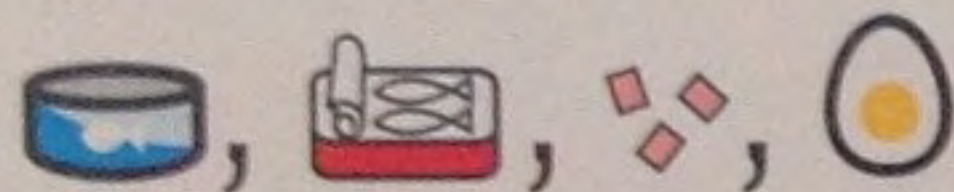
préparer la sauce avec les échalotes,
l'oignon, la moutarde, l'huile



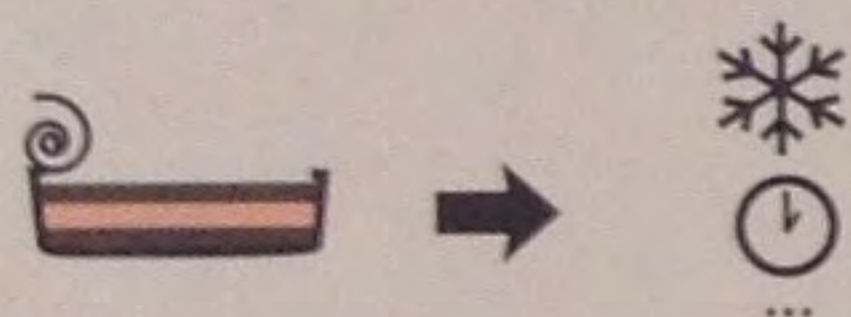
assaisonner les lentilles ou les pois chiches
avec cette sauce



++ une poignée de persil haché
++ une boîte de sardines ou de thon
ou des dés de jambon ou des œufs durs



++ on peut présenter cette salade en
préparant dans une boîte : une couche de
salade, une couche de thon,
une couche de salade.
Mettre la boîte au frais quelques heures,
et la démouler comme un gâteau



31 Salade de lentilles ou de pois chiches



2 verres
de pois chiches crus

+

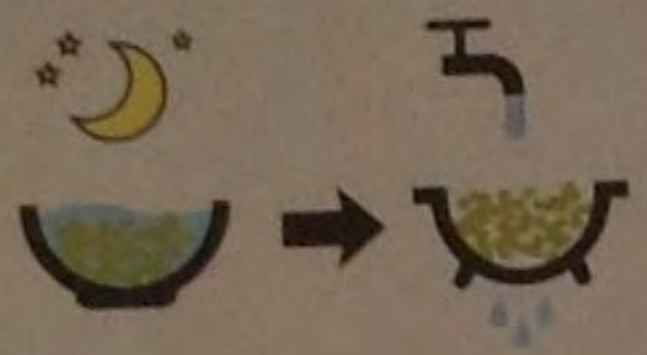
1 gros oignon
haché

+

SEL
POIVRE

+

3 verres
d'huile

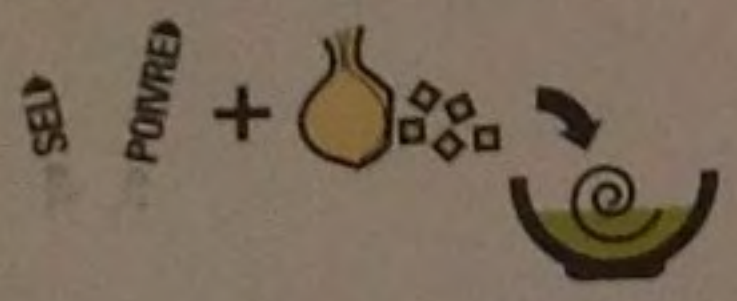


faire **tremper** les pois chiches dans l'eau
toute la nuit

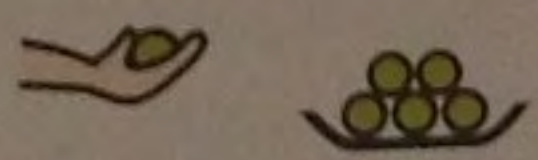
les **rincer** et les **égoutter**



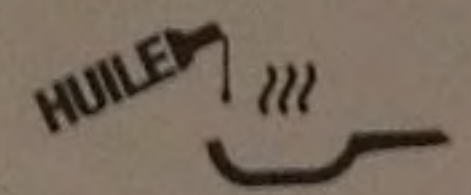
les **écraser** au mortier, à la fourchette
ou au mixer



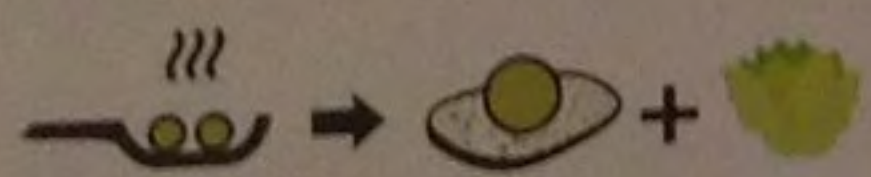
mélanger avec l'oignon,
et l'assaisonnement



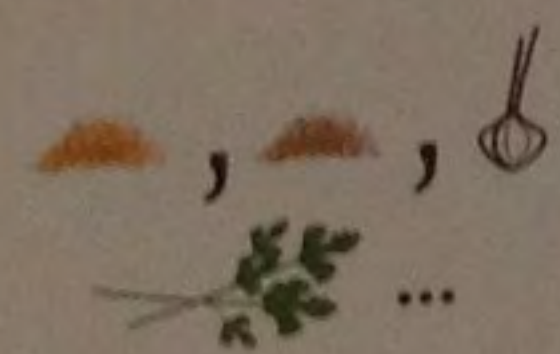
confectionner des petites boulettes en les
serrant très fort dans le creux de la main



faire **chauffer** l'huile dans une poêle
à feu fort

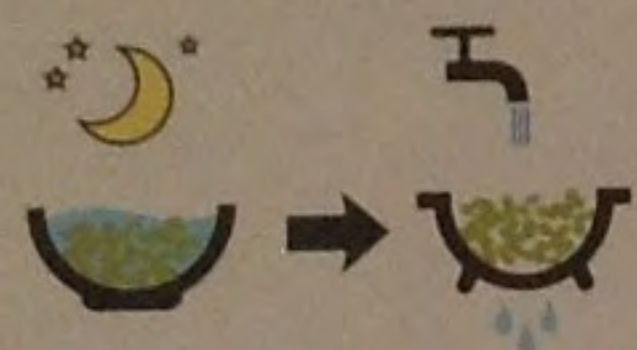
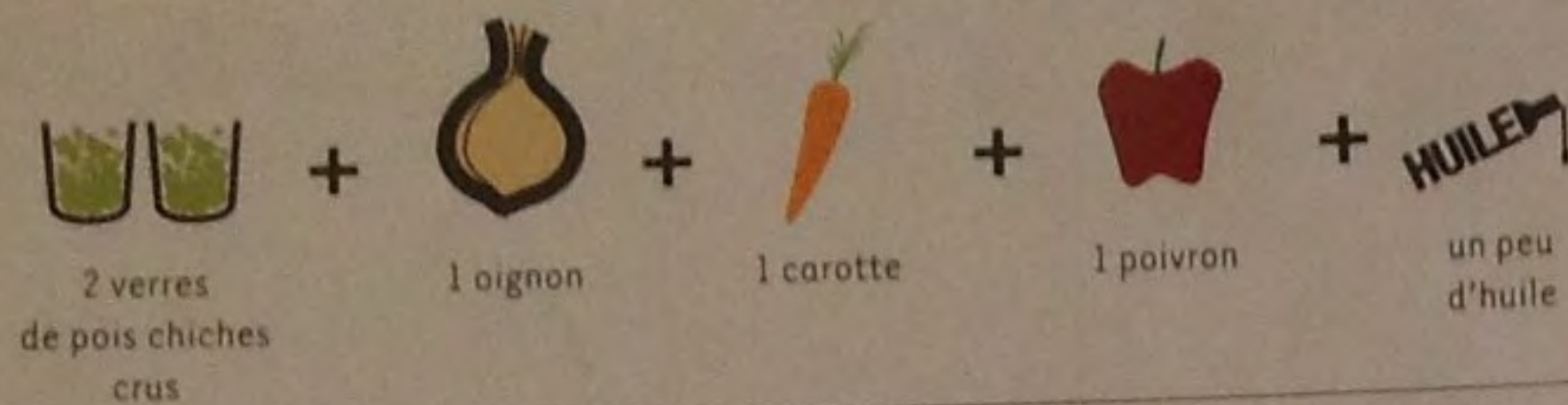


faire **frir** chaque boulette
servir dans du pain avec une salade



++ cumin, raz-el-hanout, ail
++ persil plat haché, menthe fraîche
hachée, coriandre hachée
++ une petite sauce yaourt, menthe
fraîche, sel, poivre

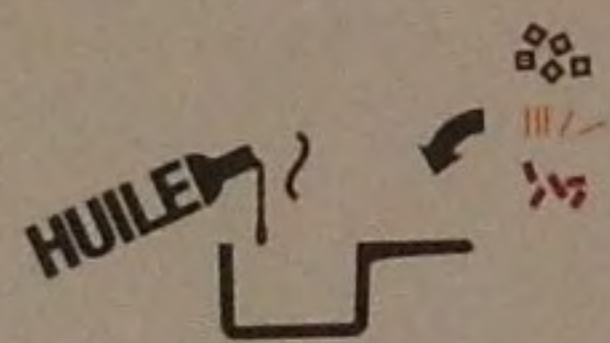




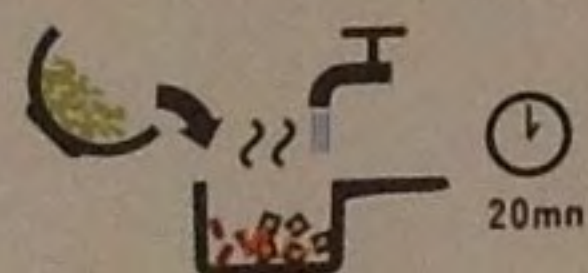
faire **tremper** les pois chiches toute la nuit
les **rincer** et les **égoutter**



couper les légumes en petits morceaux



faire **chauffer** l'huile dans une casserole
y faire **revenir** les légumes



ajouter les pois chiches et **recouvrir** d'eau,
laisser **mijoter** 20 mn à feu moyen



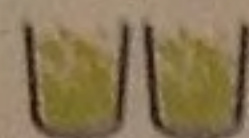
++ curry



++ on peut ajouter du lard, du chorizo ou
quelques morceaux de volaille sautée

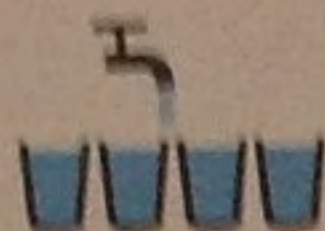
33 Ragoût de pois chiches





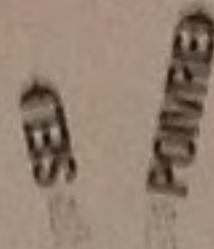
2 verres de pois
chiches

+



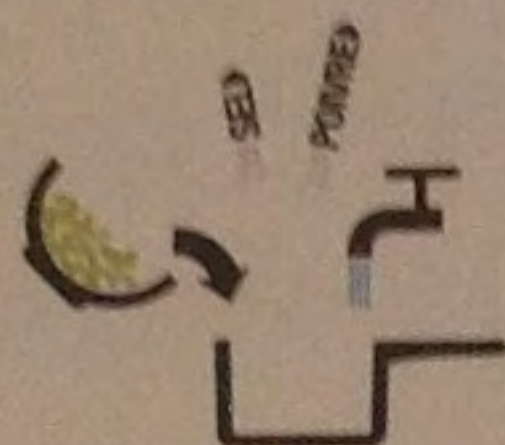
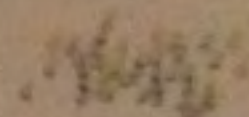
4 verres d'eau

+

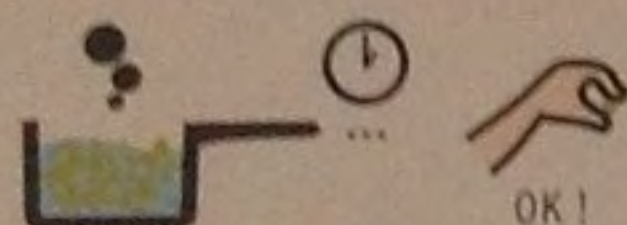


sel, poivre

QUOI FAIRE AVEC
LES LÉGUMES SECS ?



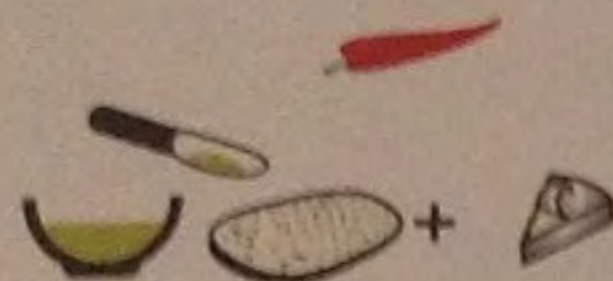
verser les pois chiches et l'eau dans
une casserole, saler



laisser **cuire** longtemps ;
les pois chiches sont prêts lorsqu'ils
s'écrasent quand on les pince entre
les doigts



mixer

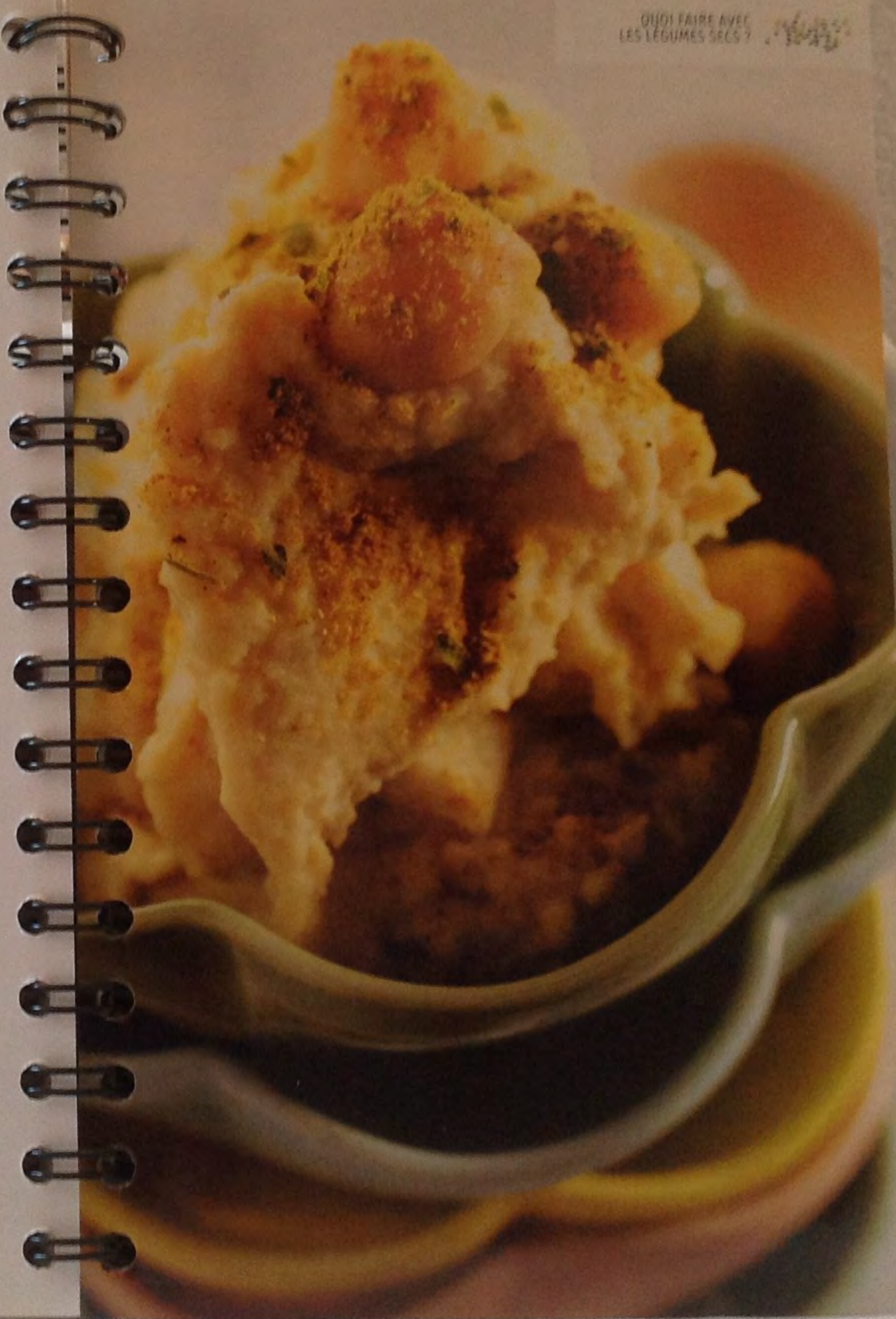


++ pincée de piment.
++ délicieuse tartinée sur une tranche
de pain grillé, et accompagnée de fromage
frais ou fondu

34

Purée

de pois chiches



un reste de purée
de pois chiches

+

une poignée de flocons
de pommes de terre

+

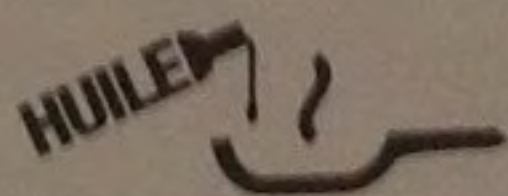
2 verres
d'huile



conserver la purée bien au frais
la sortir du frigo et la **couper** en tranches
ou la former en boulettes



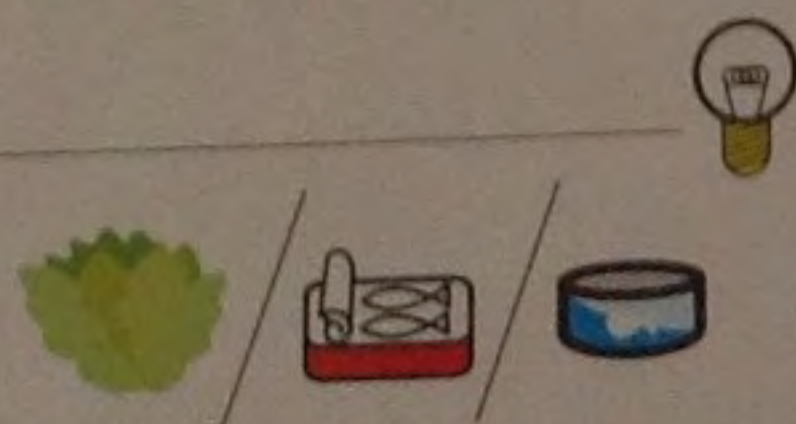
paner chaque croquette avec des flocons
de pommes de terre



faire **chauffer** l'huile dans une poêle



faire **revenir** chaque croquette dans l'huile
bien chaude, une face après l'autre



++ servir avec une salade verte
ou des sardines à l'huile
ou une salade de thon

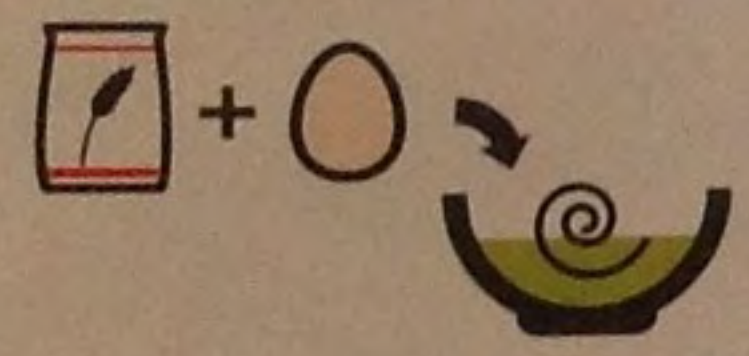
35

Croquettes

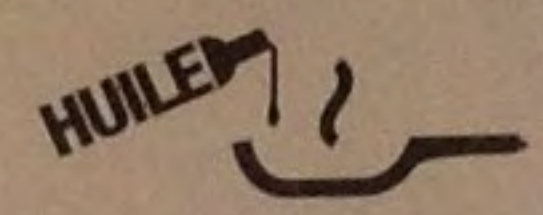
de pois chiches



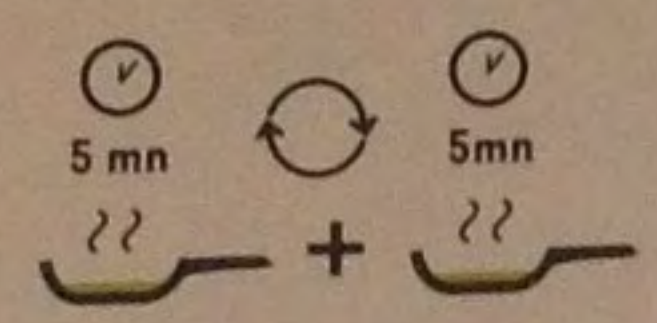
 +  +  +  **HUILE**
un reste de purée
de pois chiches 1 œuf 1 cuillère à soupe
de farine 2 verres
d'huile



mélanger la purée, l'œuf et la farine



faire **chauffer** l'huile dans une poêle



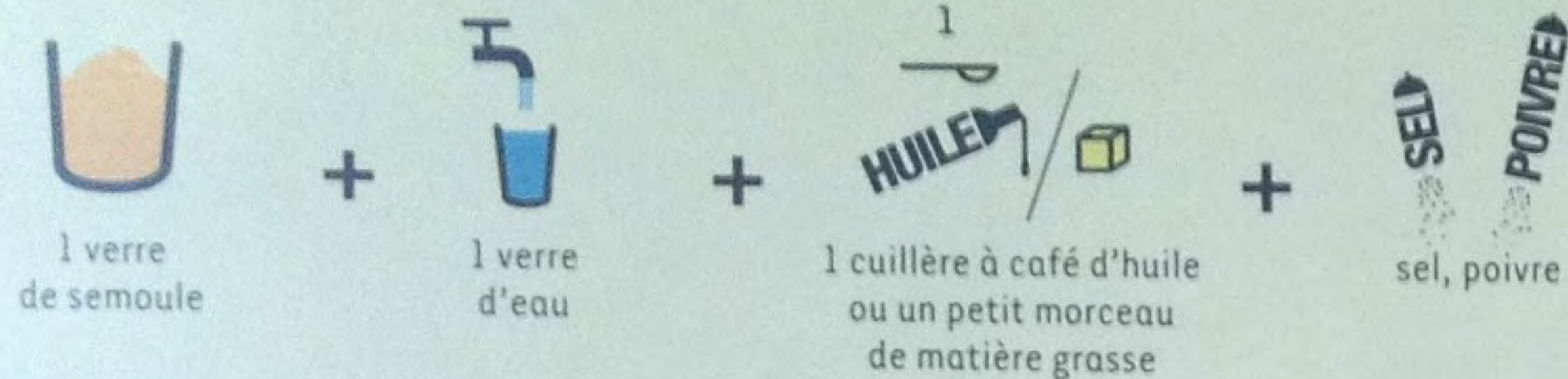
cuire comme des petites crêpes,
5mn de chaque côté



++ servir avec une salade verte
ou des sardines à l'huile
ou une salade de thon
ou du fromage fondu

36 Blinis de pois chiches





faire **chauffer** l'eau jusqu'à ébullition

mettre la semoule dans un saladier, et la **recouvrir** d'eau bouillante, sans remuer



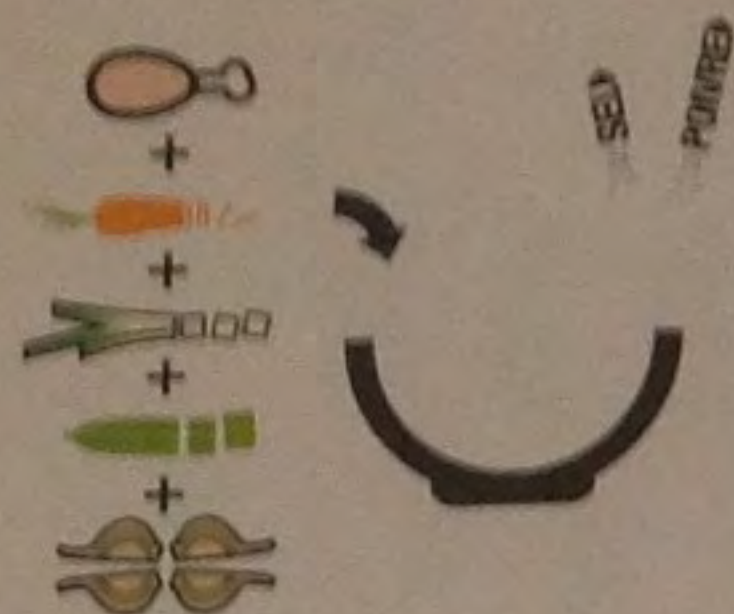
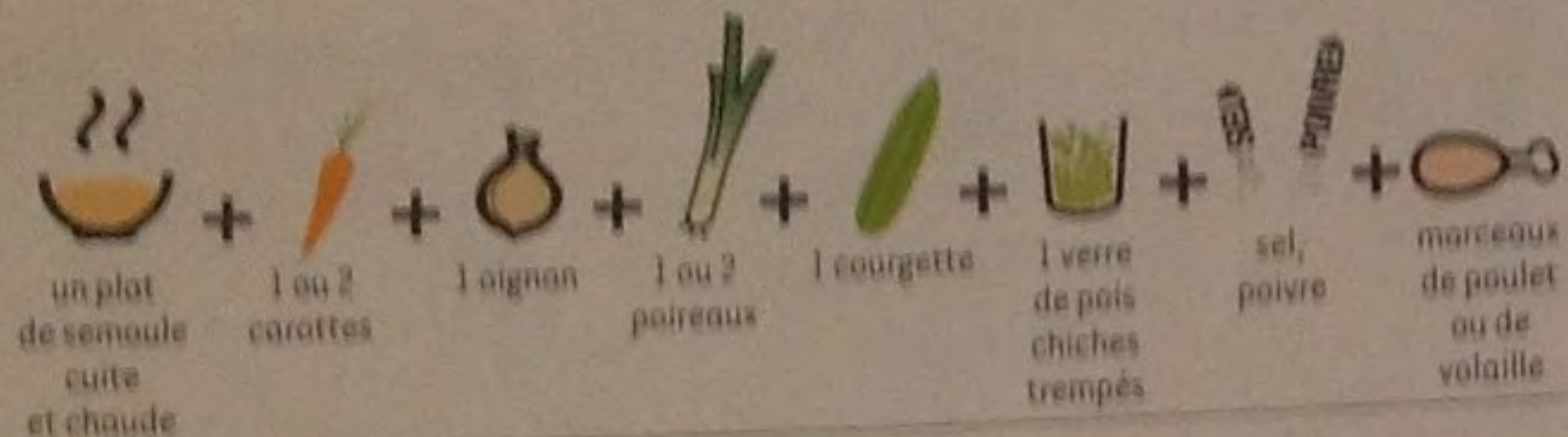
couvrir d'un torchon et laisser **gonfler** 5 mn



puis **ajouter** huile ou matière grasse, sel et poivre, et **rouler** la semoule entre ses doigts pour qu'elle devienne légère et fluide



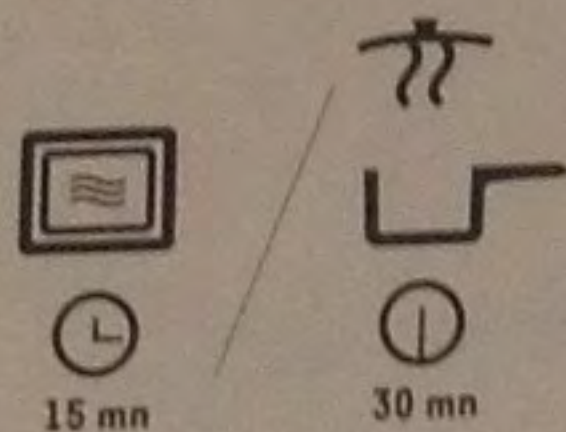
37 Cuire la semoule



dans un saladier, **disposer** la viande en morceaux (on peut la faire d'abord dorer à la poêle), les carottes coupées en rondelles, le poireau et la courgette non épluchée coupés en grosses rondelles, l'oignon épluché et coupé en 4, le sel, le poivre et les épices.



recouvrir d'eau



couvrir le saladier d'un film alimentaire et **cuire** 15 mn, au micro-ondes ou 30 mn sur feu moyen, dans une casserole couverte

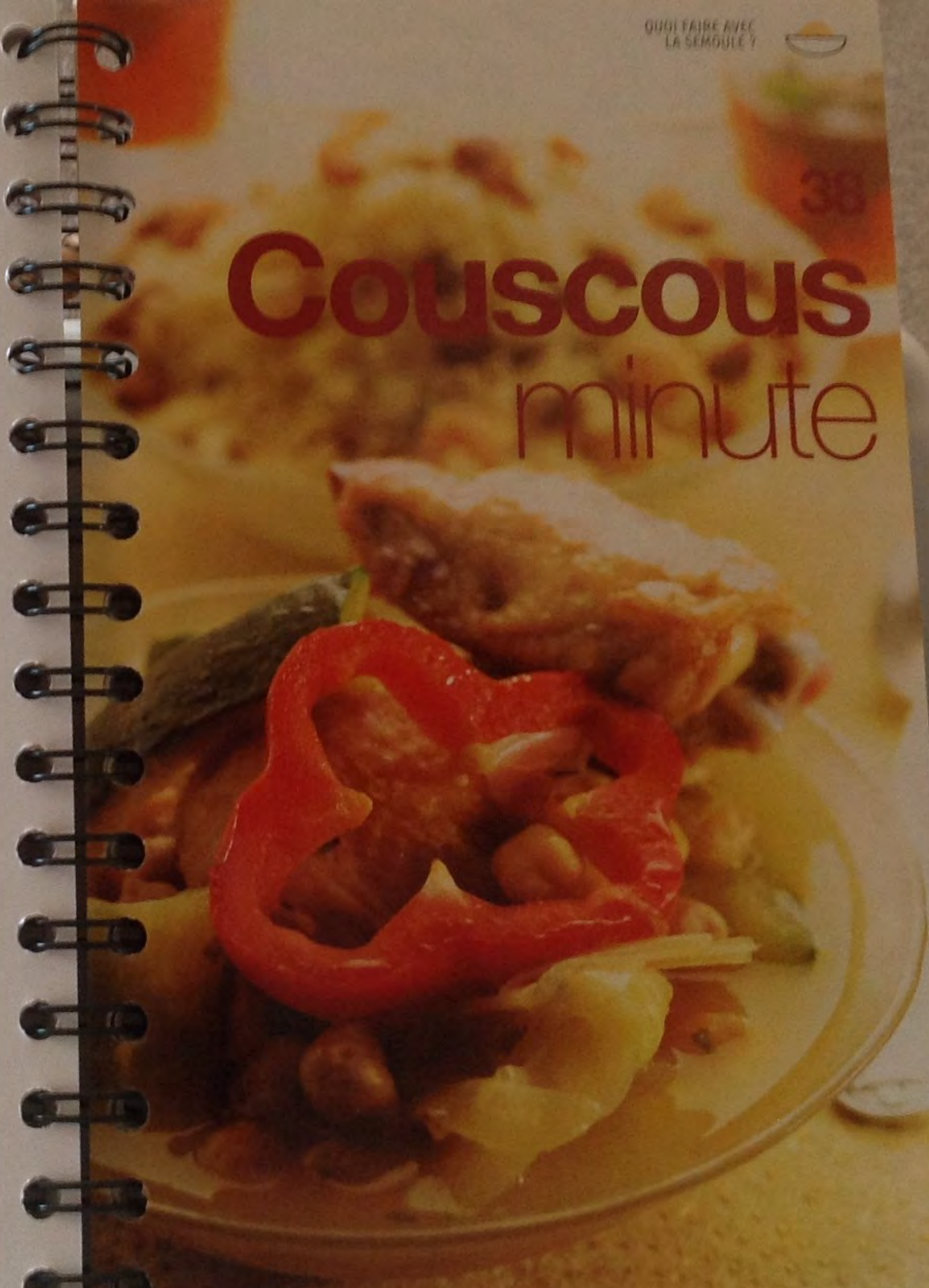


réchauffer la semoule et servir



++ cumin, raz-el-hanout
++ on peut remplacer le film alimentaire par un sac en plastique propre

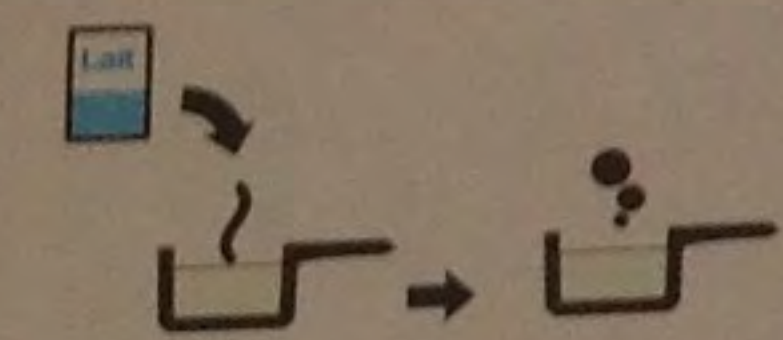
Couscous minute



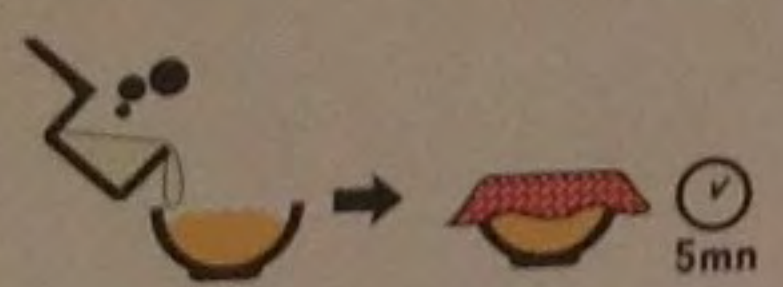


Gâteau de semoule

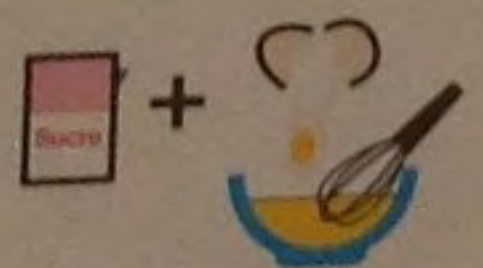
- 1 verre de semoule fine
- 1 verre de lait
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de sucre



faire **chauffer** le lait jusqu'à ébullition



mettre la semoule dans un saladier, et la **recouvrir** du lait bouillant
couvrir d'un torchon et laisser **gonfler** 5 mn



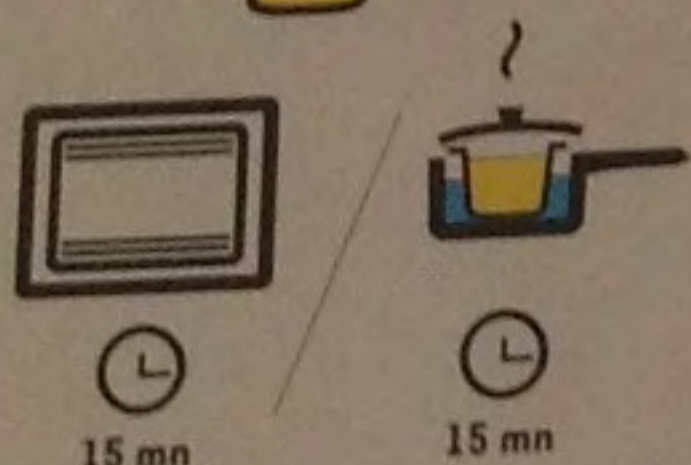
pendant ce temps, **mélanger** énergiquement les œufs et le sucre



mélanger cette préparation avec la semoule encore chaude

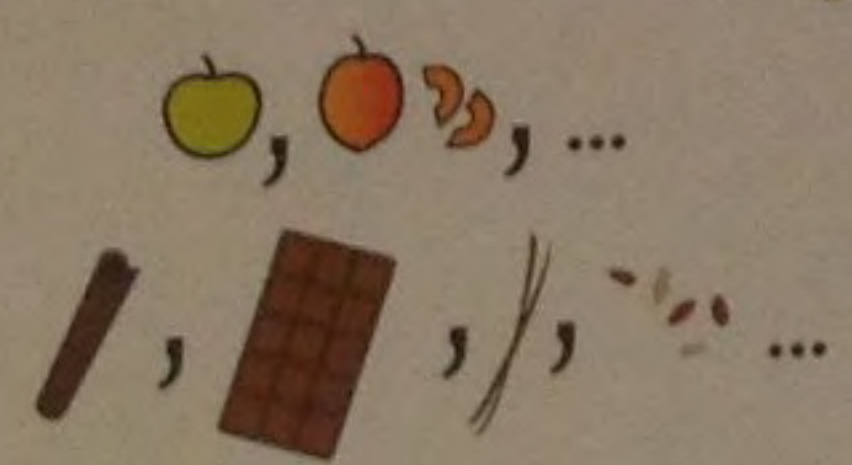


verser le tout dans un moule graissé



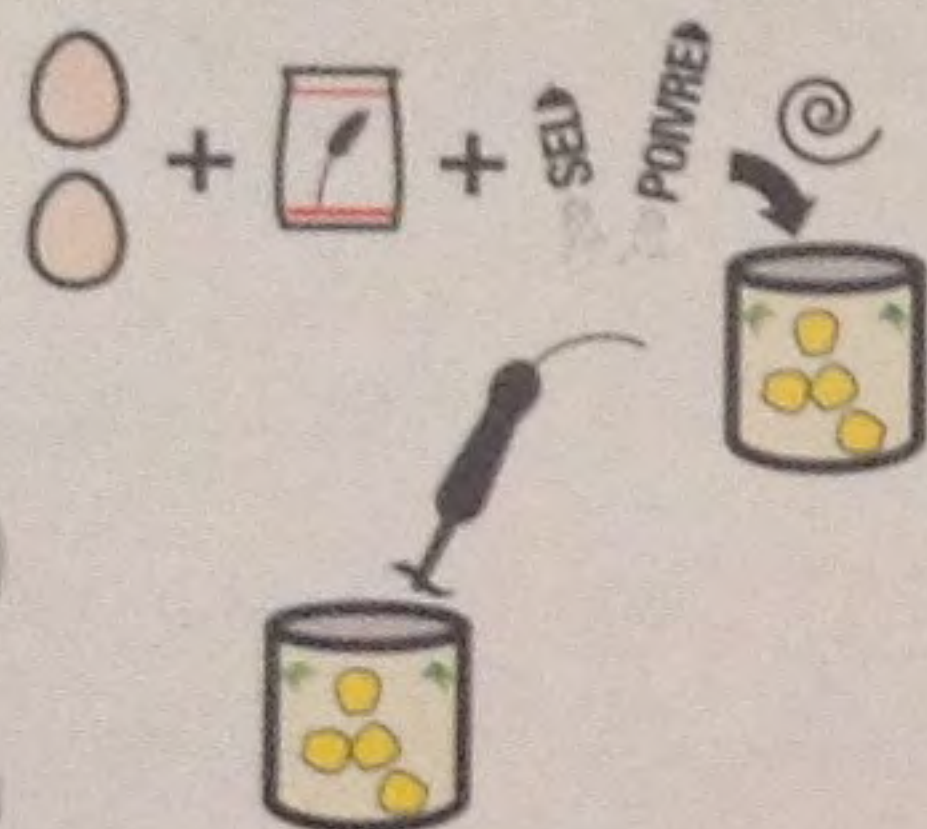
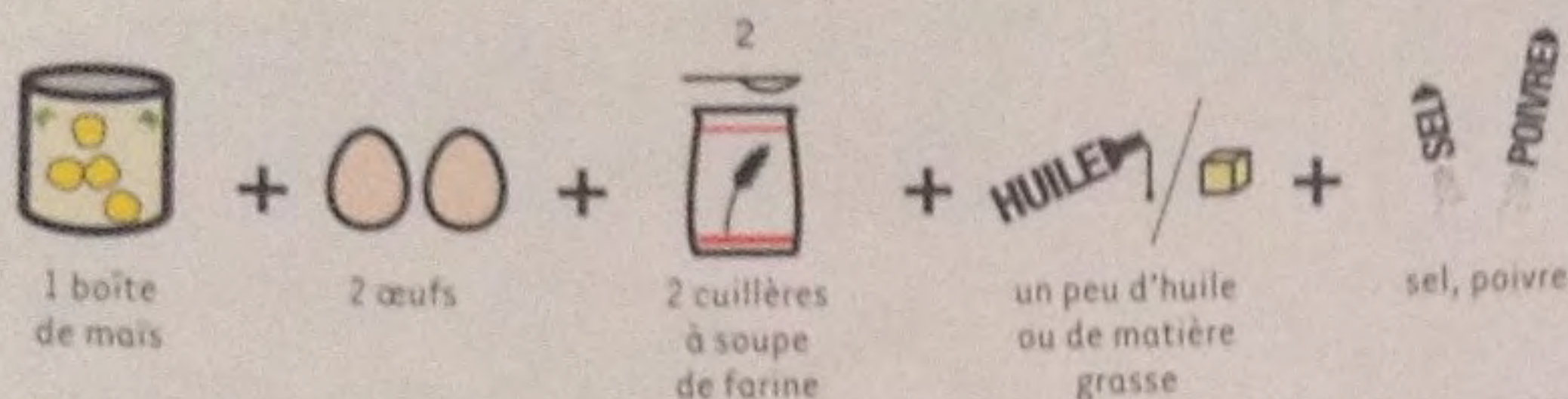
cuire 15 mn à four chaud, ou **couvrir** et laisser **cuire** 15 mn au bain marie

servir bien frais



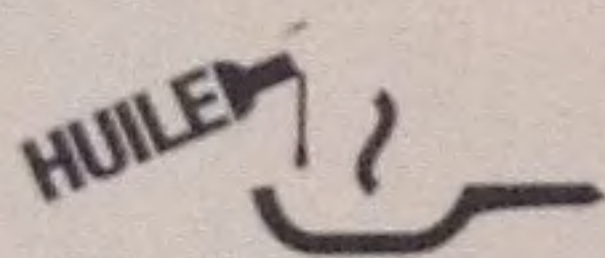
++ on peut servir avec des fruits, de la compote ou nappé d'un caramel
++ on peut ajouter au lait de la cannelle, de la vanille, quelques carrés de chocolat ou une cuillerée de café soluble, ou une poignée de raisins secs



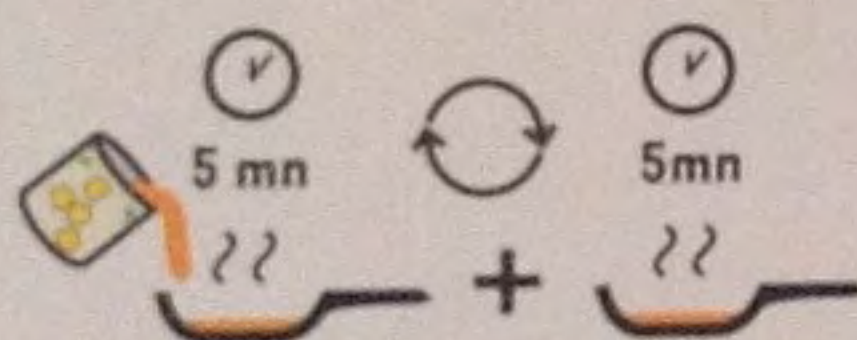


mélanger dans la boîte de maïs sans vider le jus, œufs, farine, sel et poivre

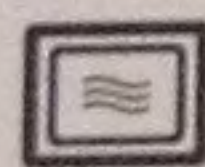
mixer



faire chauffer l'huile dans une poêle



y faire cuire le mélange 5 mn à feu doux de chaque côté, ou 8 mn au micro-ondes



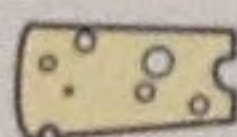
8 mn



++ on peut se servir de la galette comme d'un fond de tarte ou de pizza, sur lequel on peut disposer des sardines, du thon, du fromage, des tomates, un reste de sauce bolognaise...



++ on peut aussi intégrer ces ingrédients directement dans la préparation



++ on peut les fourrer au moment de la cuisson : on verse la moitié de la pâte dans la poêle, puis l'ingrédient supplémentaire, puis l'autre moitié de la pâte



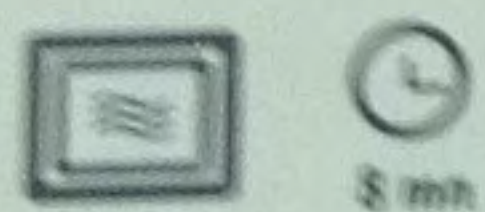
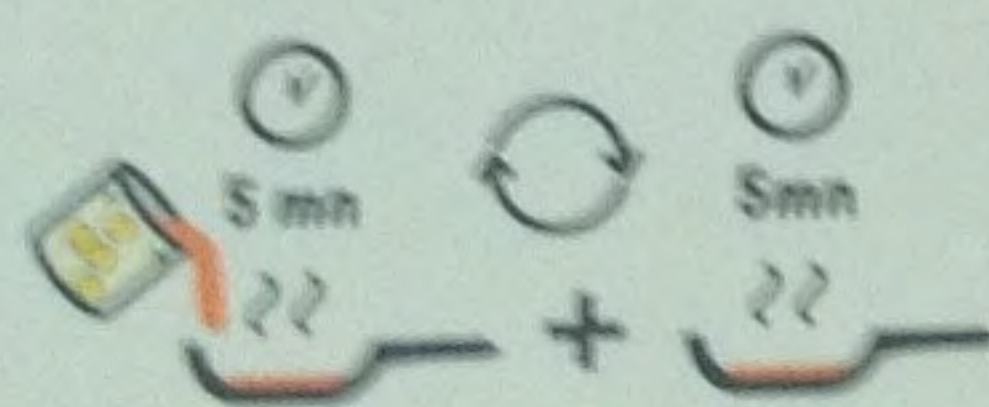
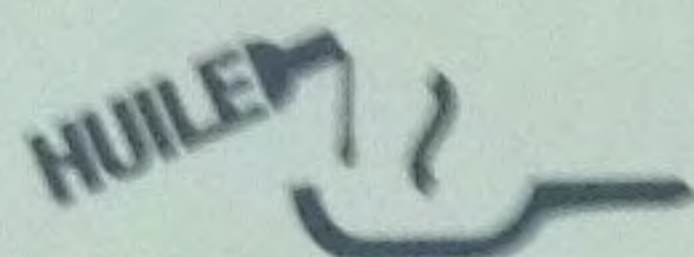
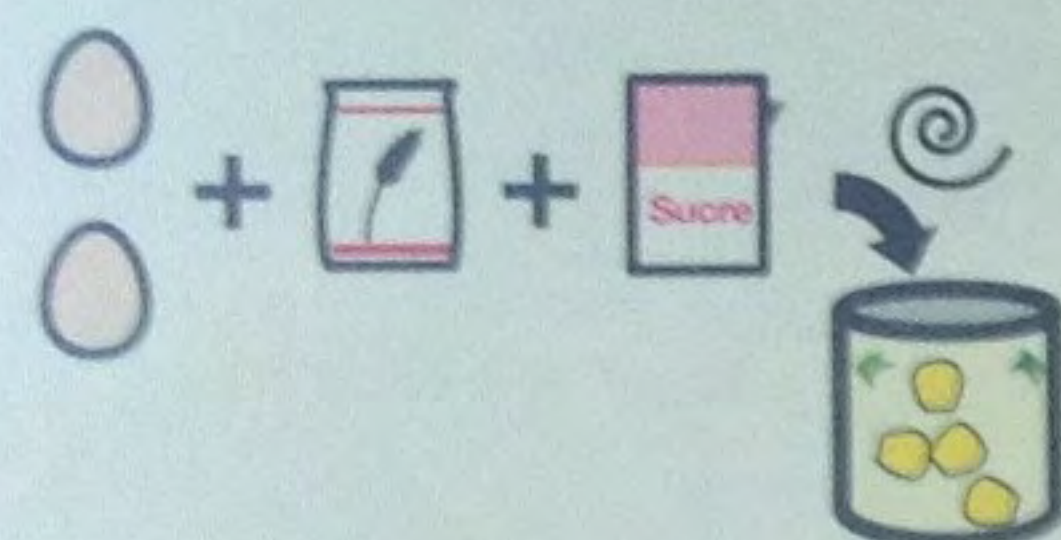
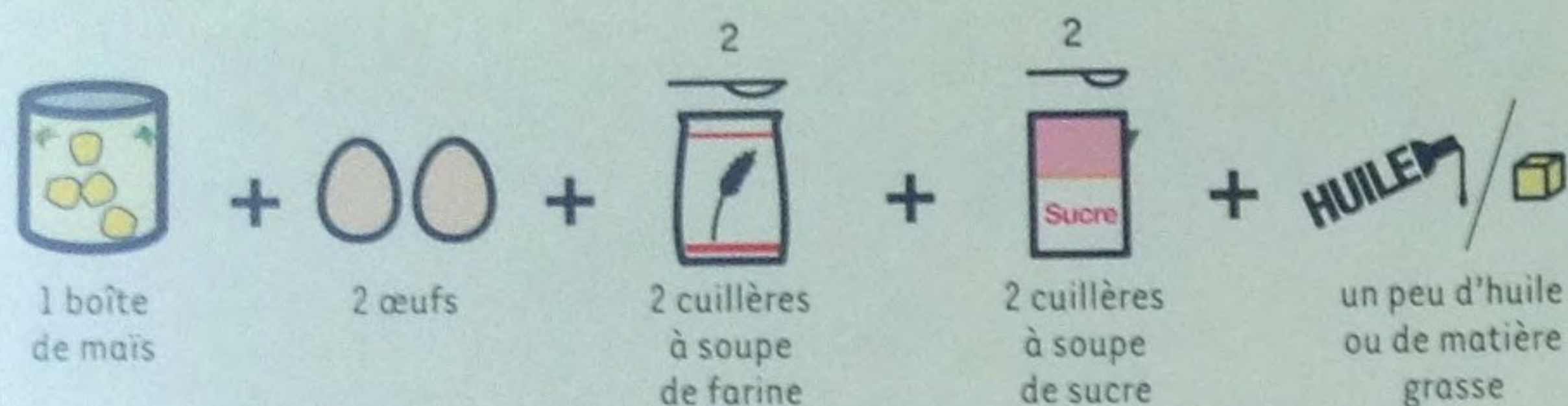
++ on peut mouler les galettes dans une boîte de thon

++ on peut aussi couper en tranche le reste de la galette, les recouvrir de flocons de pomme de terre et faire revenir dans un peu d'huile

...

Galette de maïs salée





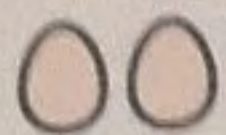
Galette de maïs sucrée





1 boîte
de ratatouille

+



1 ou 2 œufs
par personne

+



pain frit
ou croûtons



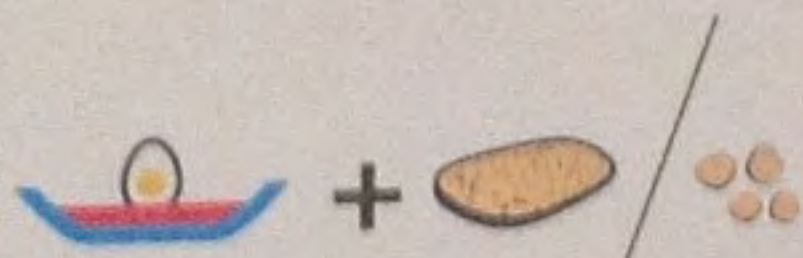
mixer la ratatouille pour en faire un coulis



faire **chauffer** au fond d'une poêle
ou d'une casserole



quand le coulis est bien chaud, **casser**
les œufs dedans et laisser **cuire** mollet
(4 mn) ou dur (6 mn)



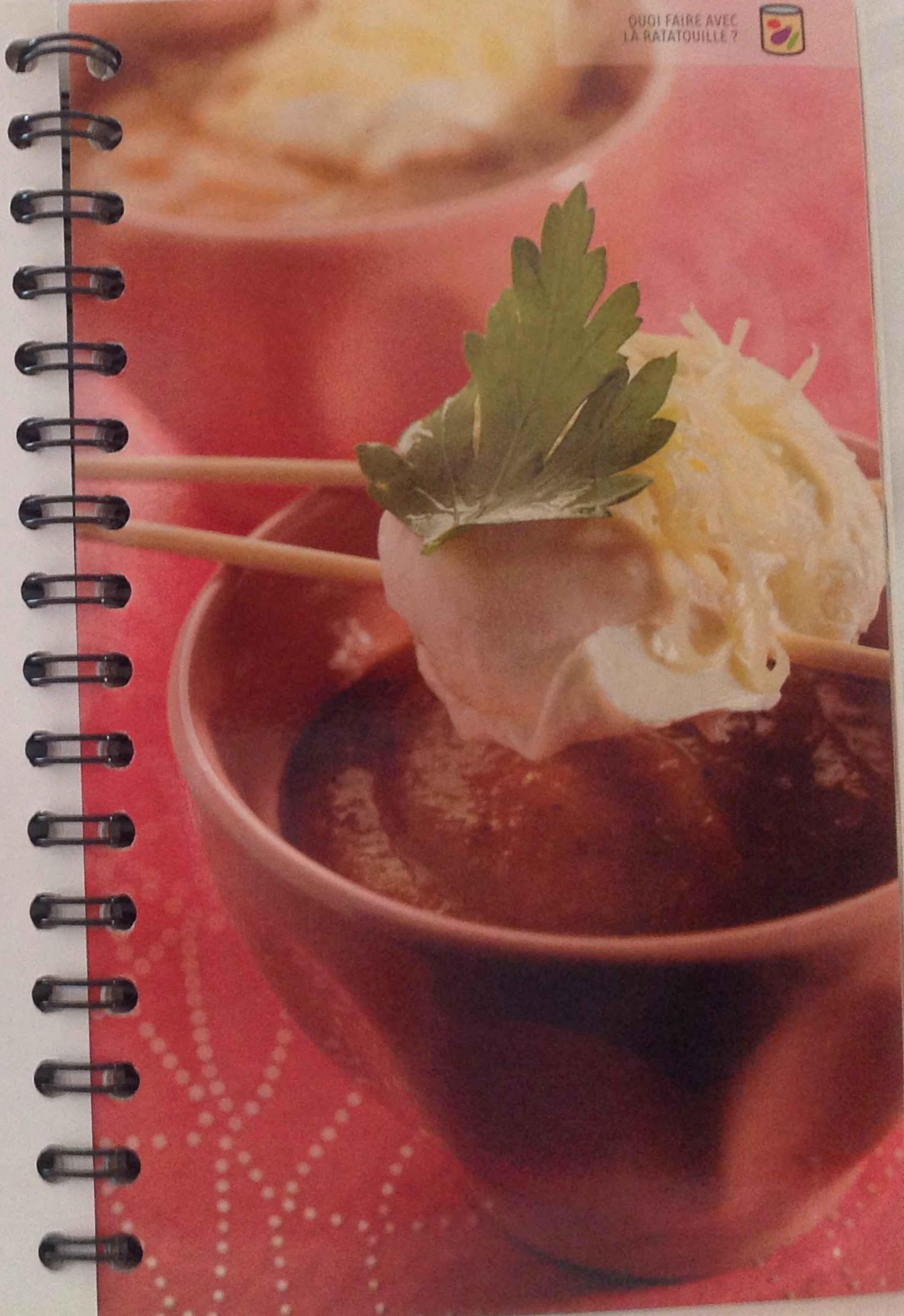
servir avec du pain frit ou des croûtons

42

Œuf poché

au coulis
de ratatouille

QUOI FAIRE AVEC
LA RATATOUILLE ?





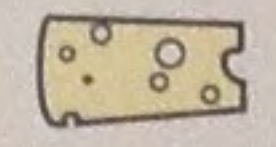
1 boîte
de ratatouille

+



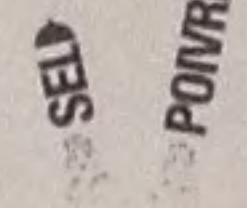
400 g de pâtes

+

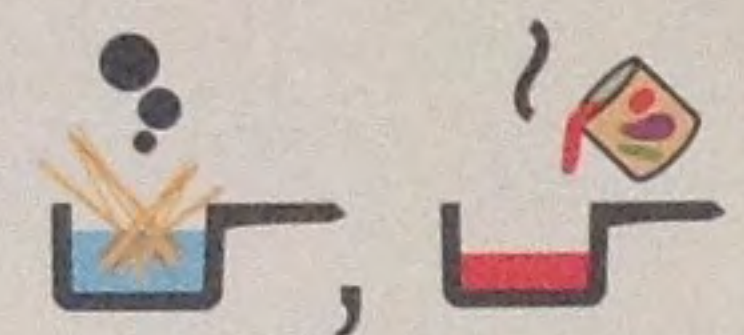


un peu
de fromage
râpé

+



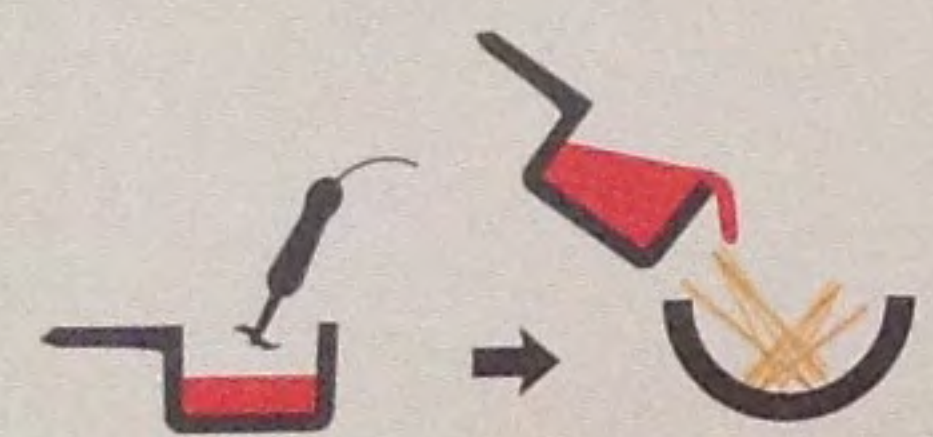
sel, poivre



faire **cuire** les pâtes
faire **chauffer** la ratatouille



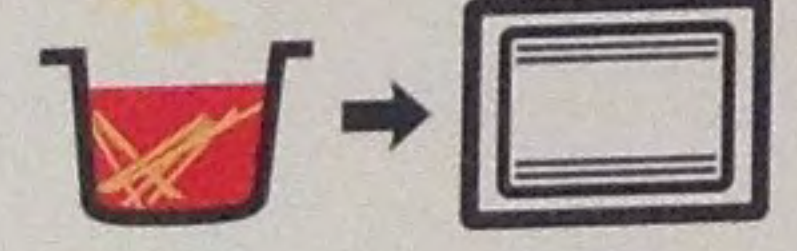
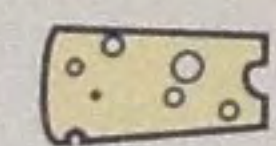
égoutter les pâtes



mixer la ratatouille, **mélanger** le coulis
obtenu avec les pâtes

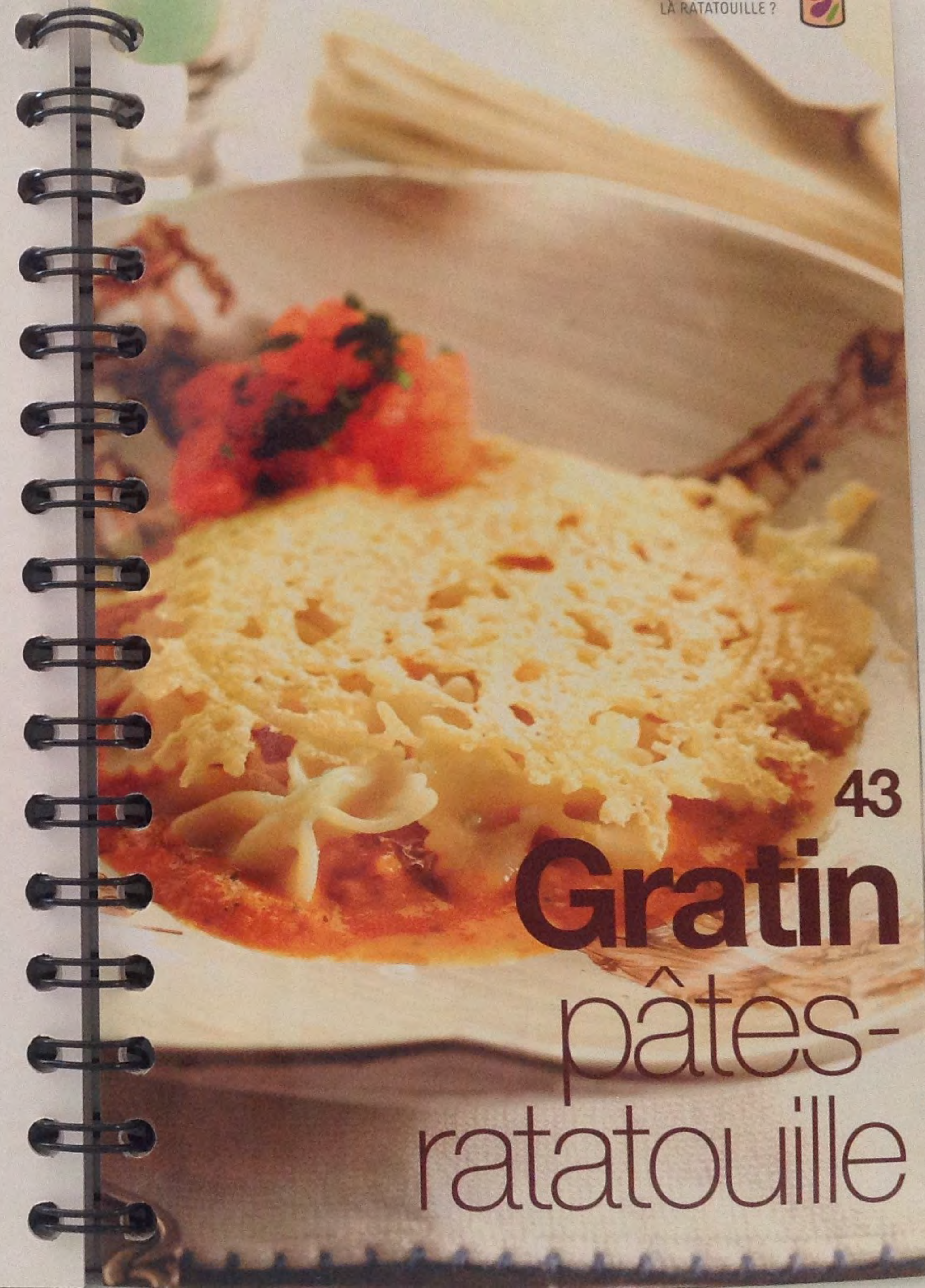


verser le mélange dans un moule



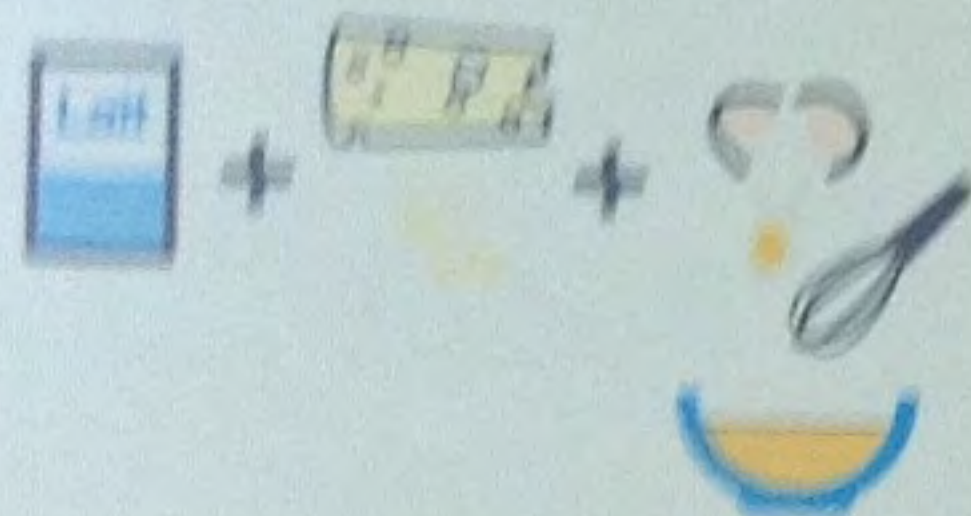
10 mn

saupoudrer de fromage râpé
et passer 10 mn à four chaud



43

Gratin pâtes- ratatouille

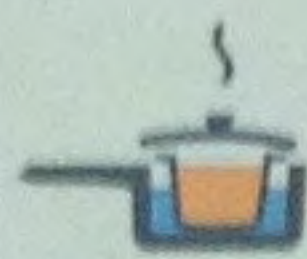


battre les œufs avec le lait, le sel et le poivre
ajouter le fromage râpé

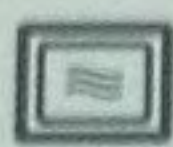


dans un moule beurré,
disposer la ratatouille (ou des légumes par couches bien ordonnées, si on a plusieurs légumes, on peut jouer avec les couleurs)

recouvrir du mélange d'œufs



20 mn



8 mn

cuire au bain marie, 20 mn à four chaud
ou 8 mn au micro-ondes



démouler
servir chaud ou froid



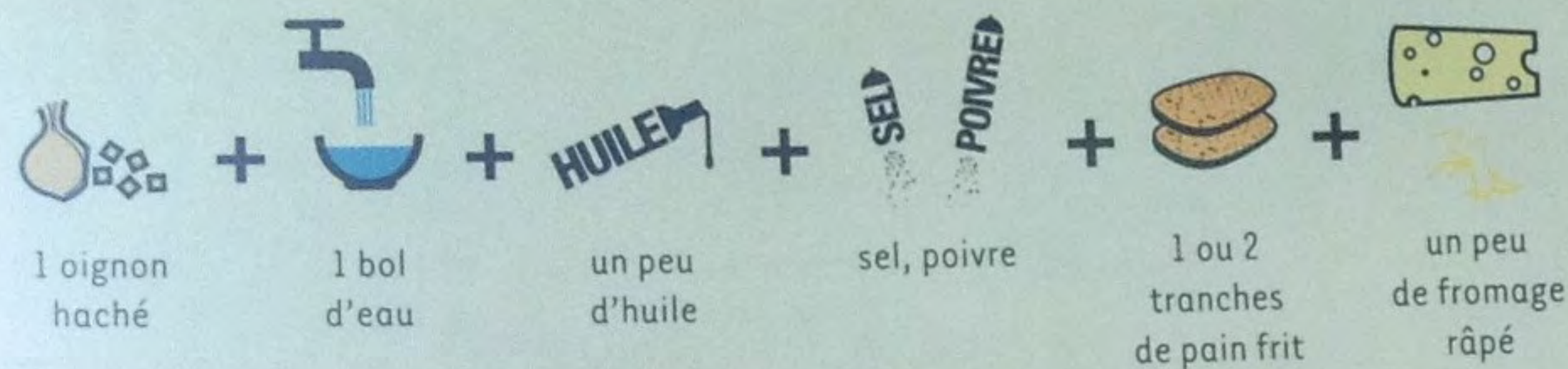
++ on peut ajouter dés de jambon ou de volaille
++ presque tous les légumes, frais ou en boîte, rincés et très bien égouttés, peuvent être cuisinés en terrine

QUOI FAIRE AVEC LA RATATOUILLE ?



44

Terrine de ratatouille



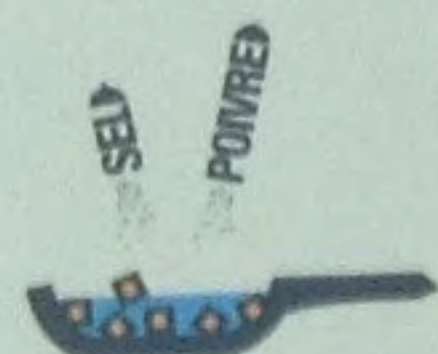
faire **chauffer** l'huile dans une poêle
ou une casserole



y faire **revenir** l'oignon haché à feu moyen,
jusqu'à ce qu'il blondisse



verser l'eau sur l'oignon



ajouter sel et poivre
laisser **cuire** un quart d'heure à feu fort



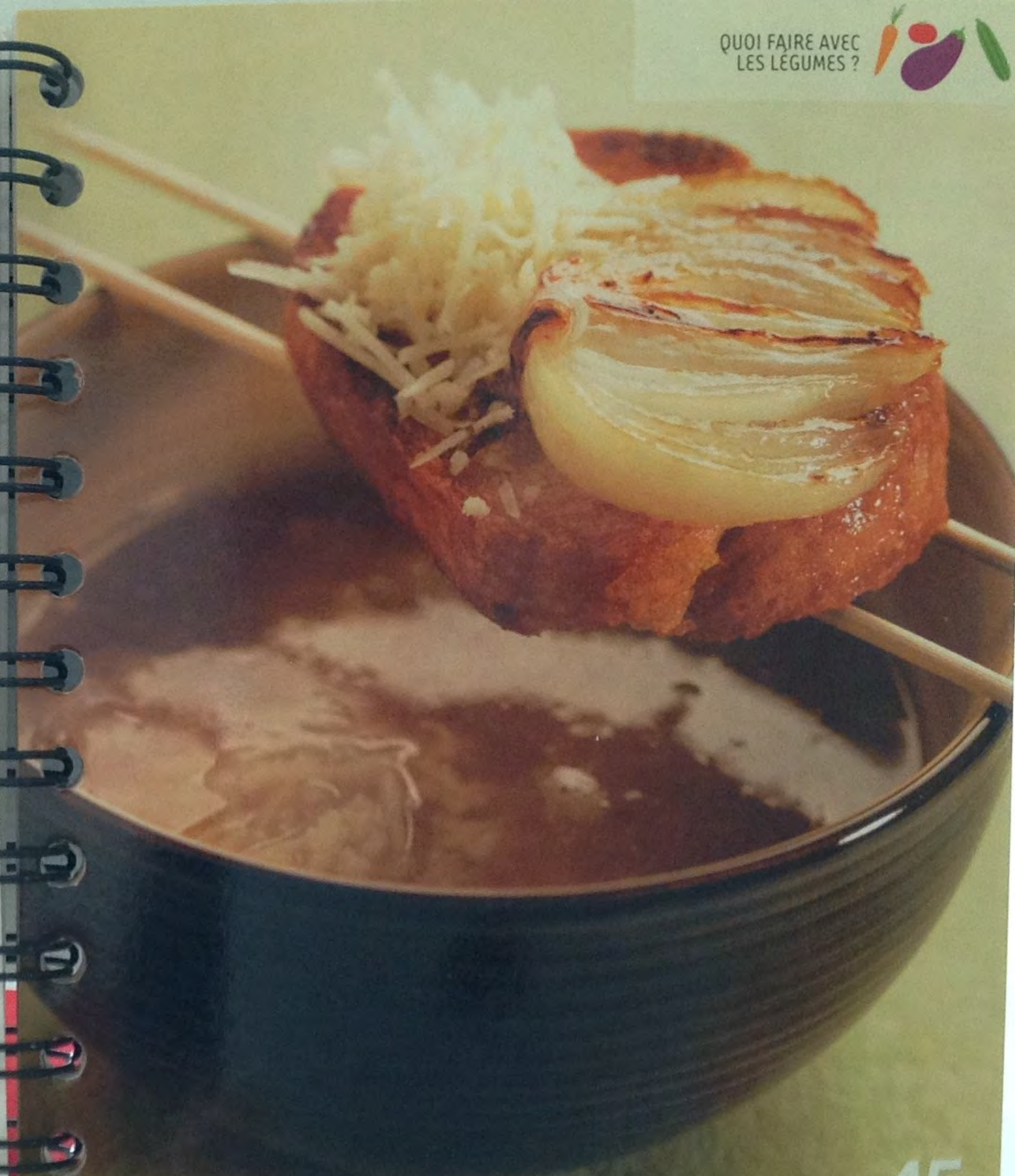
déposer une tranche de pain frit dans le bol
ou dans une assiette creuse



parsemer de fromage râpé,
avant de **recouvrir** avec la soupe bouillante



++ on peut aussi verser la soupe dans un bol,
faire flotter dessus une tranche de pain frit
parsemée de fromage râpé et passer le tout
au four, position grill, pour faire gratiner



Soupe à l'oignon

45



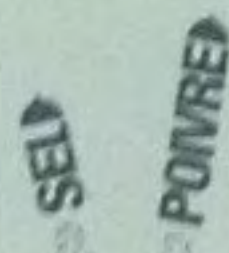
1 ou 2
courgettes

+



1 oignon

+



sel, poivre,
cumin

+



1 ou 2
portions
de fromage fondu

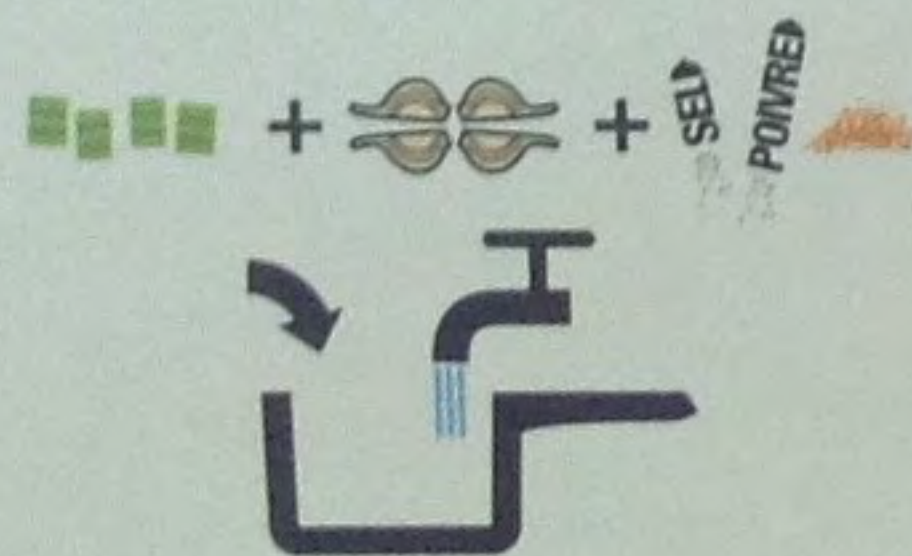


éplucher grossièrement la courgette

la couper en grosses rondelles



éplucher et couper l'oignon



mettre dans une casserole avec le sel,
le poivre et le cumin
recouvrir d'eau



laisser cuire 15 mn



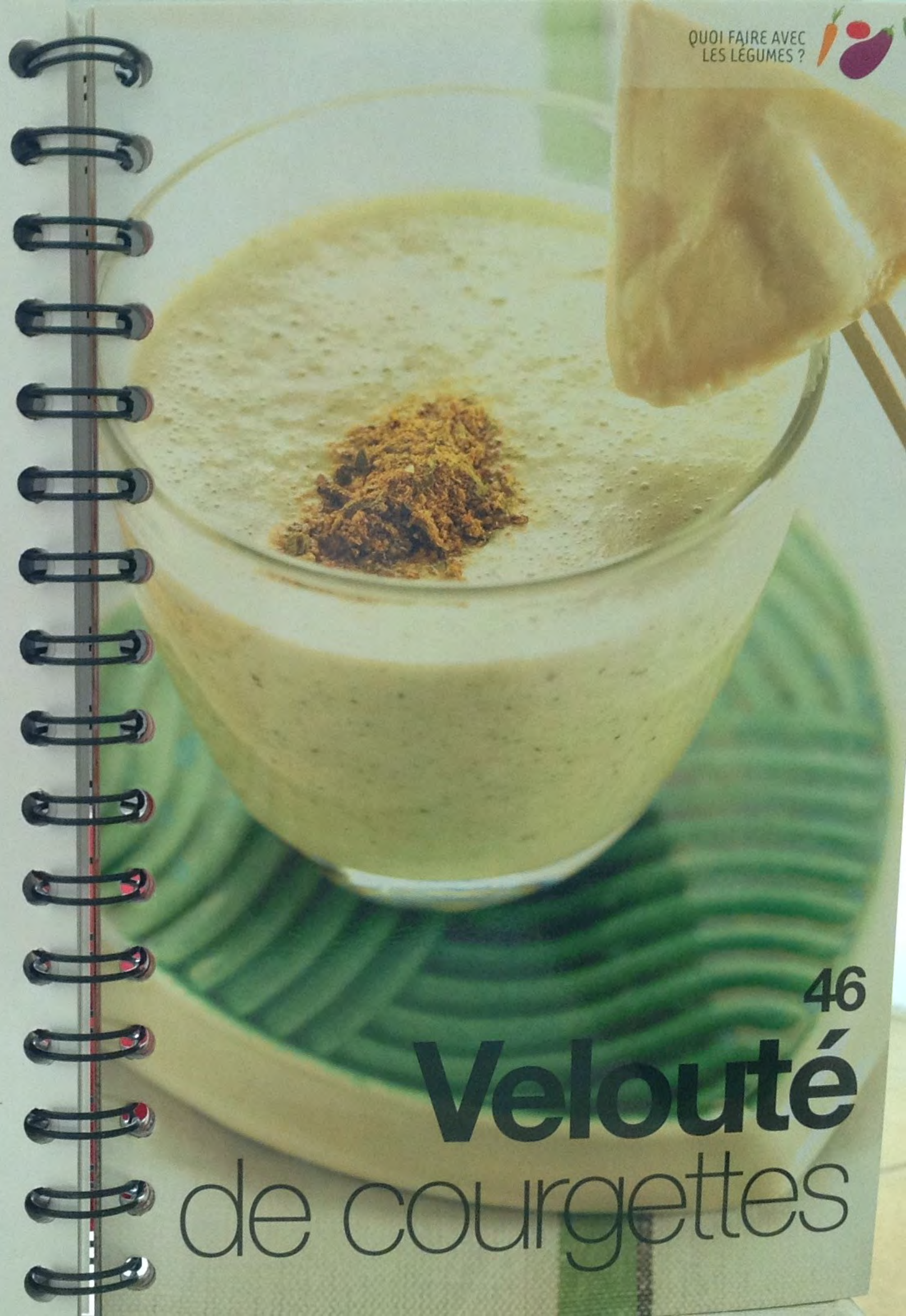
ajouter le fromage fondu et mixer

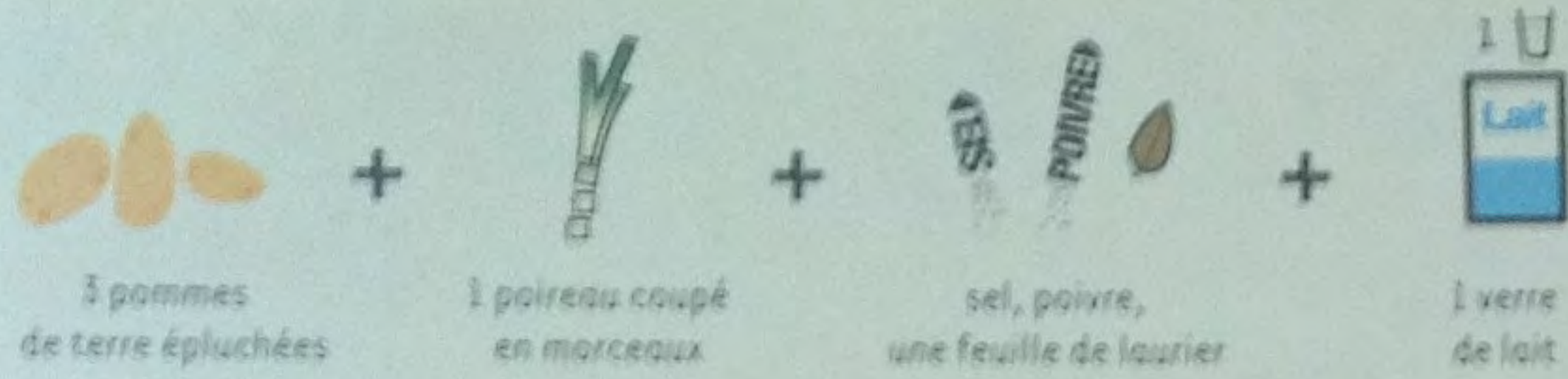


++ on peut remplacer les courgettes par
un morceau de potiron, ou du chou fleur,
ou des champignons (crus). Et épaissir
la soupe en ajoutant une pomme de terre
épluchée et coupée en rondelles,
ou une poignée de riz



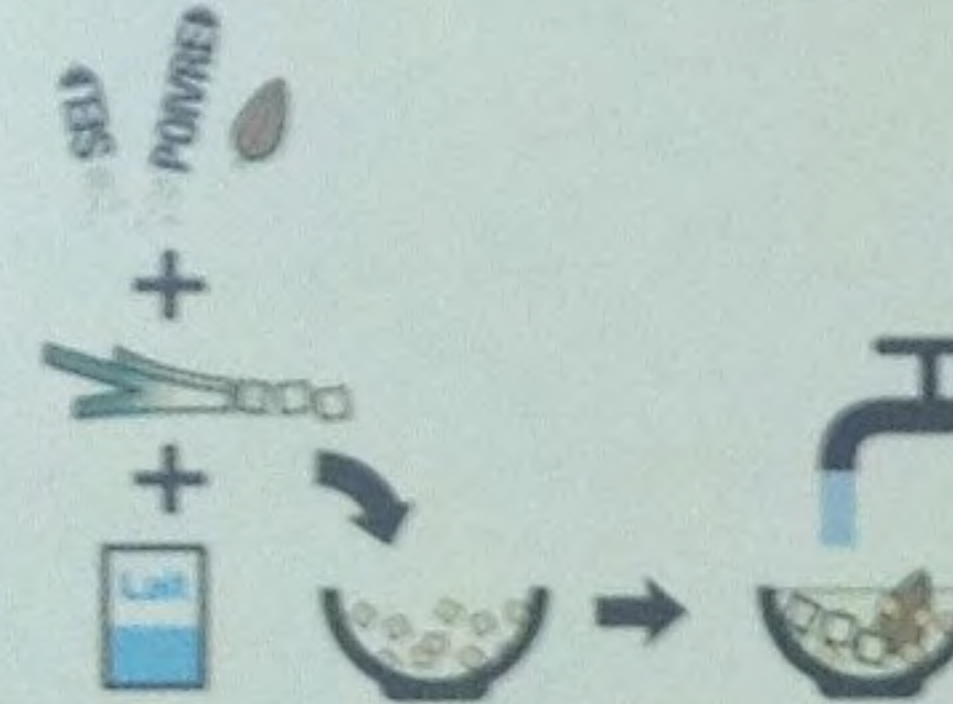
46 Velouté de courgettes





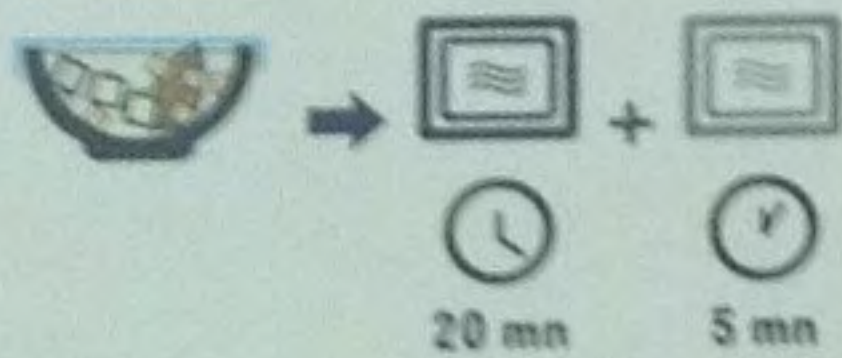
couper les pommes de terre en très petits morceaux

les **déposer** dans un saladier



ajouter le poireau, le sel, le poivre, le laurier, et le lait

recouvrir d'eau



fermer le saladier avec un film alimentaire et **cuire** 20 mn au micro-ondes, puis laisser **reposer** 5 mn portes fermées



ou mettre dans une casserole et faire **cuire** 15 mn à feu moyen avec un couvercle



enlever la feuille de laurier

mixer, et **passer** si possible avec une passoire

servir très chaud



++ muscade, ou fromage fondu

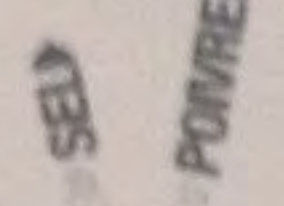
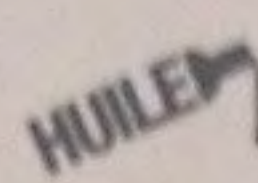
++ on peut remplacer le film alimentaire par un sac en plastique propre

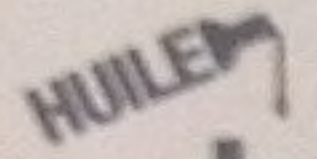
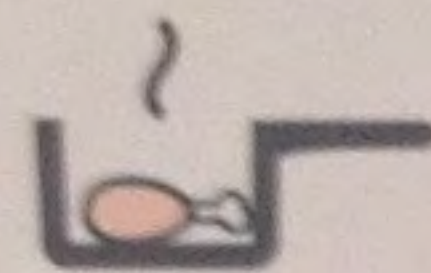


47

Soupe

poireaux
pommes de terre

 +  +  + 
cuisses de poulet,
ou ailerons de poulet,
ou une carcasse de volaille,
ou un os de veau ou de bœuf
au moins 2 légumes
frais au choix :
carotte, poireau,
céleri, oignon, tomate
sel, poivre,
épices
un peu
d'huile

 faire **chauffer** l'huile dans une casserole
 faire **revenir** la viande ou les os

 ajouter les légumes coupés en très petits
tronçons

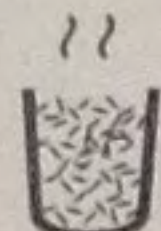
 recouvrir d'eau bouillante

 10 mn
laisser **reposer** 10 mn et servir
si on préfère plus cuit, **prolonger** la cuisson
sur le feu 10 mn, sans couvercle
ou
5 mn au micro-ondes dans un saladier
recouvert d'un film alimentaire puis laisser
reposer 10 mn en gardant le four fermé


** on peut séparer les légumes
et la viande du bouillon, pour faire 2 plats
** on peut utiliser le bouillon pour faire
cuire des pâtes, du riz ou des vermicelles



Bouillon minute

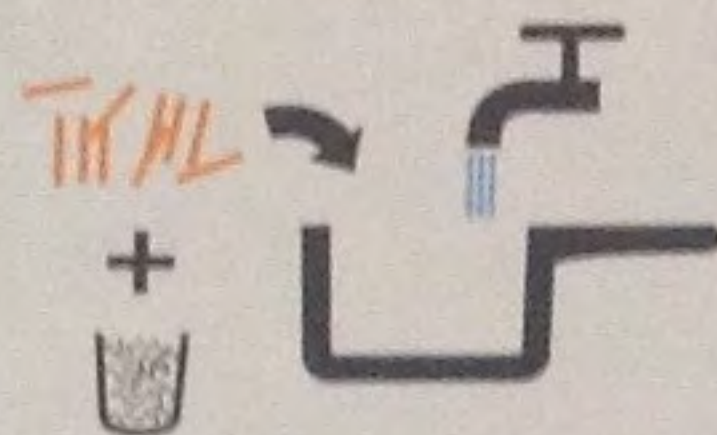

1 verre de riz cuit
ou ½ verre de riz cru

+


1 carotte



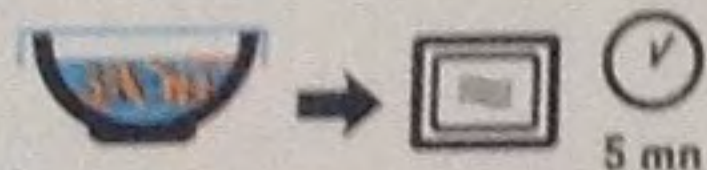
couper la carotte en rondelles



ajouter le riz, **couvrir** d'eau



10 mn



5 mn

laisser **bouillir** au moins 10 mn,
sans couvercle
ou
5 mn au micro-ondes dans un saladier
recouvert d'un film alimentaire
puis laisser **reposer** 10 mn en gardant
le four fermé



mixer, et **passer**



++ cumin. On peut presser quelques gouttes
de jus d'orange avant de servir
++ on peut remplacer la carotte par
une courgette, une tomate, du potiron,
un fenouil, des épinards...
++ on peut épaissir n'importe quelle soupe
de légume en y ajoutant une ou deux
cuillerées de riz déjà cuit



49 Soupe de riz à la carotte

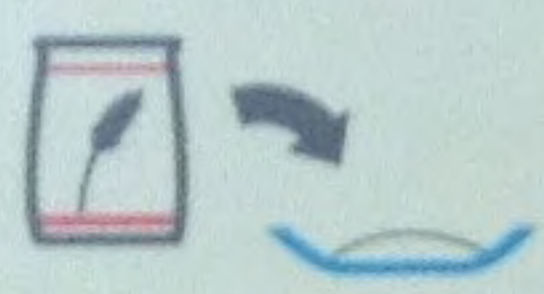
- 3 grosses pommes de terre non épluchées
- 160 gr de fromage (râpé, entier ou fondu)
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à soupe de farine
- sel poivre



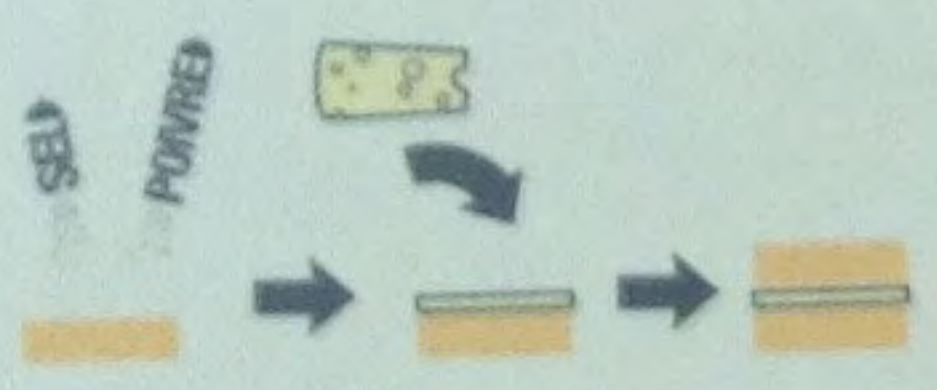
faire **cuire** les pommes de terre non épluchées dans une casserole d'eau
une fois cuites, les **couper** en tranches épaisses



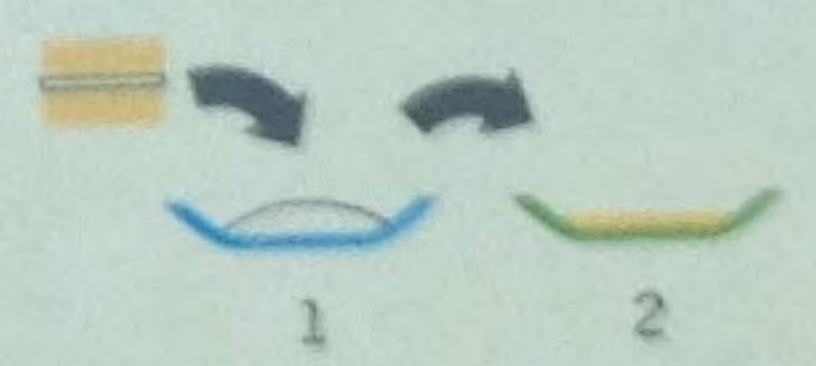
battre un œuf dans une assiette



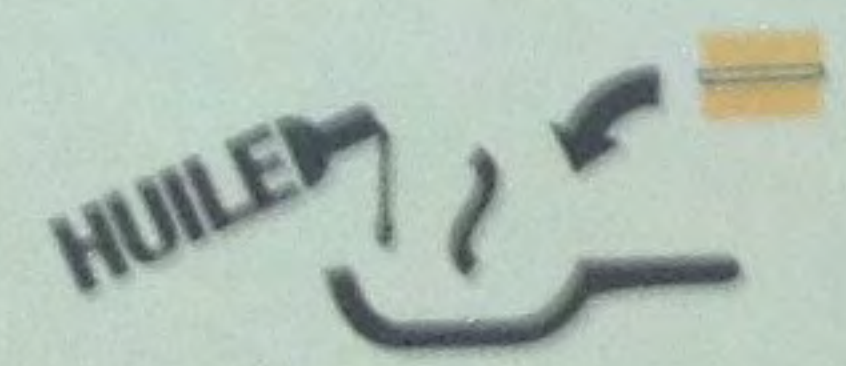
préparer la farine dans une autre assiette



composer des « sandwichs » avec une tranche de pomme de terre, sel, poivre, **poser** dessus une portion de fromage, puis une autre tranche de pomme de terre



passer ce « sandwich » dans la farine, puis dans l'œuf



faire **chauffer** l'huile dans une poêle
faire **dorer** le « sandwich » de chaque côté



++ jambon dans ou autour du sandwich



50 Croque fromage

3 grosses
pommes de terre
épluchées

+

un petit morceau
de matière grasse

+

une portion
de fromage
frais ou fondu

+

sel,
poivre



couper les pommes de terre en petits morceaux

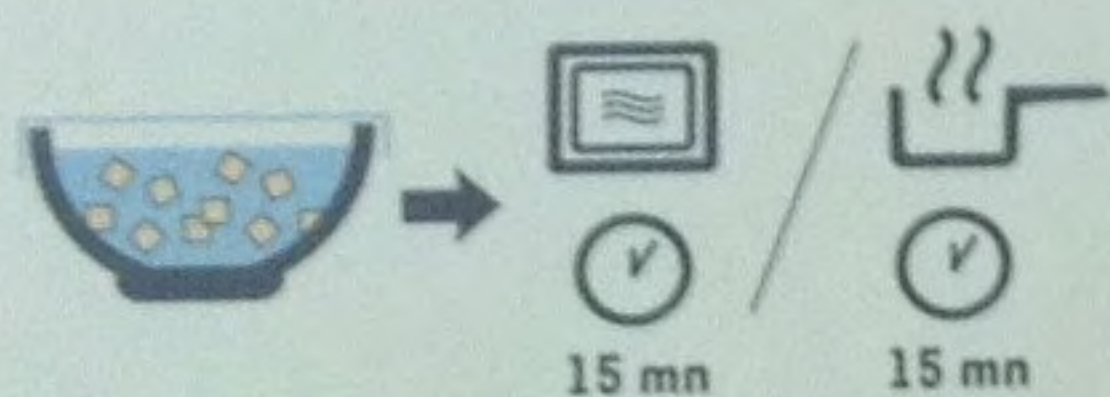


ajouter le sel, le poivre

tout mettre dans une assiette creuse,
un bol ou un saladier



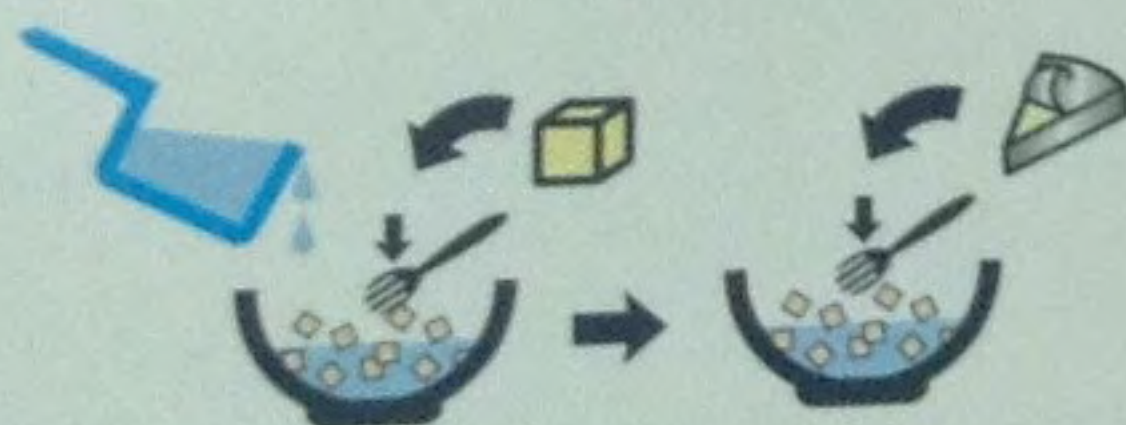
couvrir d'eau



recouvrir d'un film alimentaire et faire
cuire 15 mn au micro-ondes
ou
mettre dans une casserole et
faire **cuire** 15 mn à feu moyen



quand c'est cuit, **égoutter** en conservant
le jus de cuisson



ajouter la matière grasse et **écraser** à
la fourchette en ajoutant petit à petit
le jus de cuisson

terminer en ajoutant le fromage,
pour que le mélange soit bien onctueux



++ on peut ajouter aux pommes de terre
un poireau, ou une carotte,
ou une courgette, ou une tomate,
ou un oignon, coupés en petits morceaux,
pour obtenir de délicieux petits pots maison



QUOI FAIRE AVEC
LES POMMES DE TERRE ?

51 Purée délicieuse

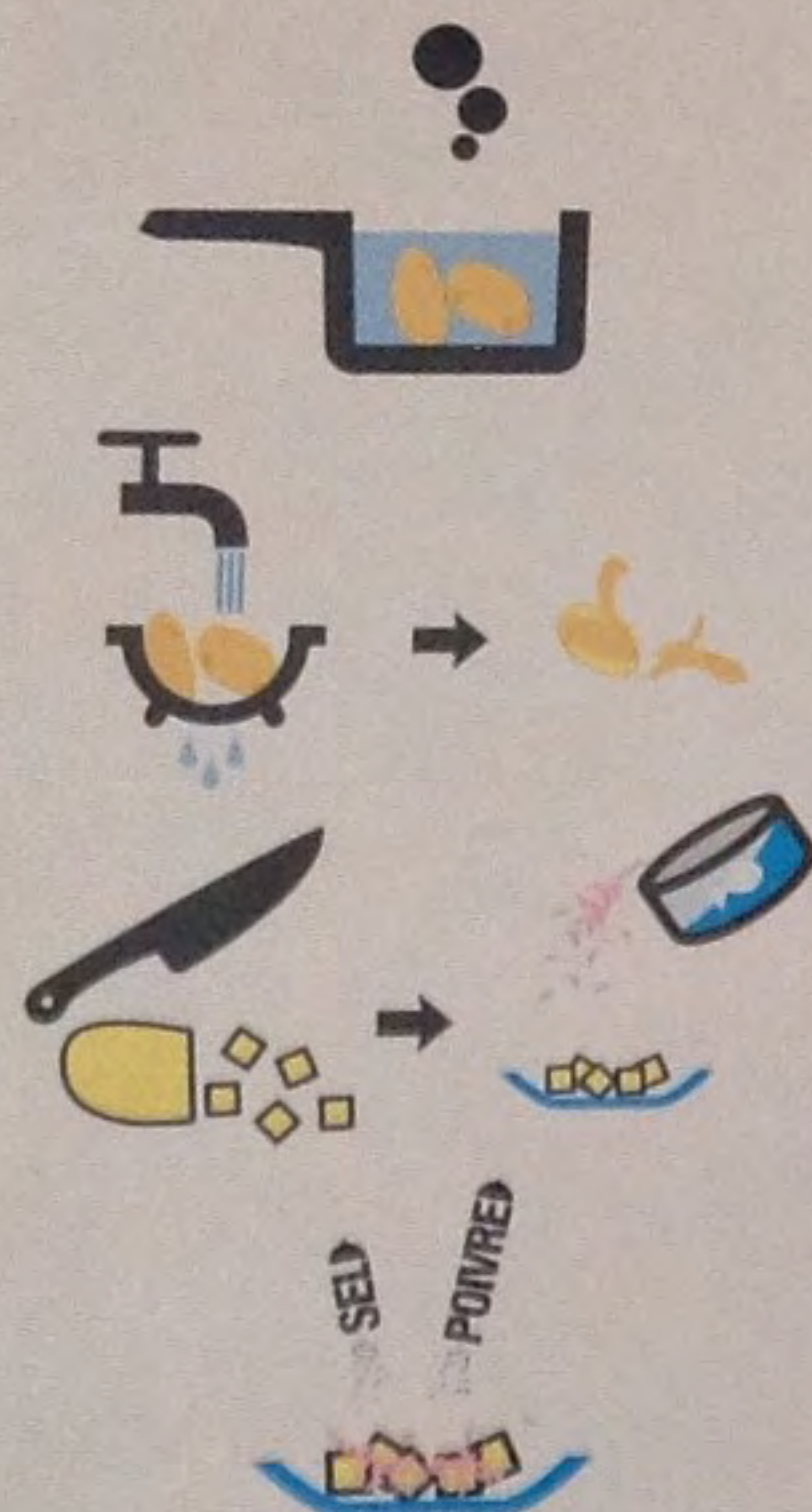
2 grosses
pommes de terre

+

1 boîte
de thon à l'huile

+

SEL
POIVRE
sel, poivre



bien **laver** les pommes de terre
les **cuire** à l'eau ou à la vapeur sans
les éplucher

quand elles sont cuites, les passer sous
l'eau froide et les **éplucher**

les **couper** en gros morceaux
ne pas attendre qu'elles refroidissent pour
verser dessus une boîte de thon à l'huile

assaisonner, bien **mélanger**



++ cette salade ne doit surtout
pas être réfrigérée !
++ on peut ajouter raz-el-hanout, piment,
persil plat haché, menthe fraîche hachée



52 Patates chaudes



1 grosse
pomme de terre
non épluchée

+

1 gros
oignon

+

HUILE

+

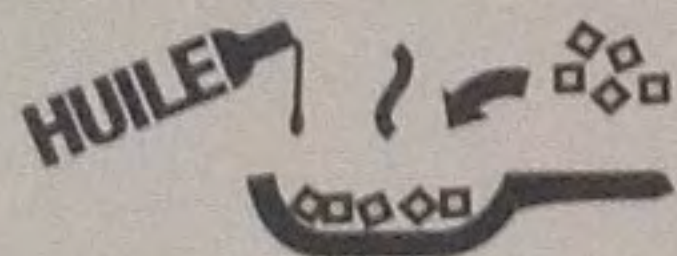
SEL
POIVRE

un peu
d'huile

sel, poivre
feuille
de laurier



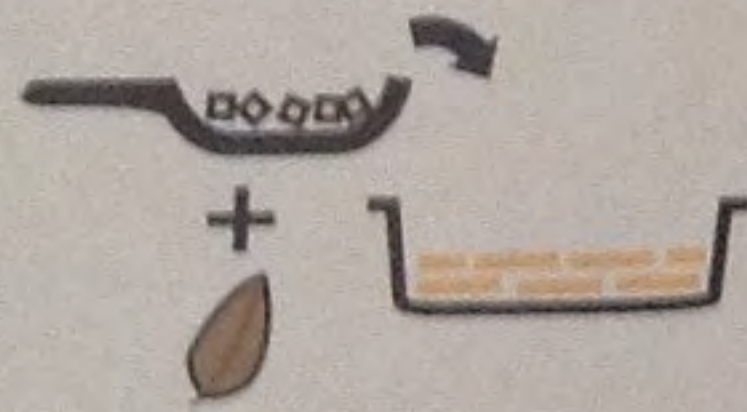
éplucher l'oignon et le **couper** finement



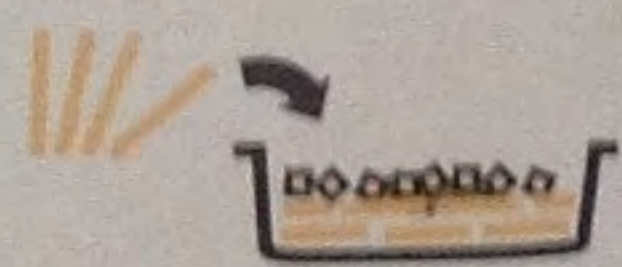
faire **chauffer** de l'huile dans une poêle ;
y faire **revenir** l'oignon



laver les pommes de terre sans les éplucher
les **couper** en fines lamelles



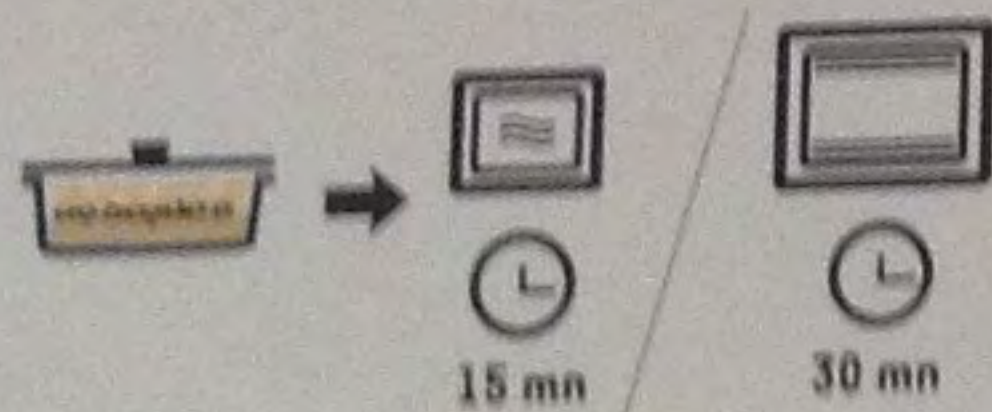
en **disposer** une première moitié dans un
moule graissé.
déposer sur cette première couche l'oignon
revenu et la feuille de laurier



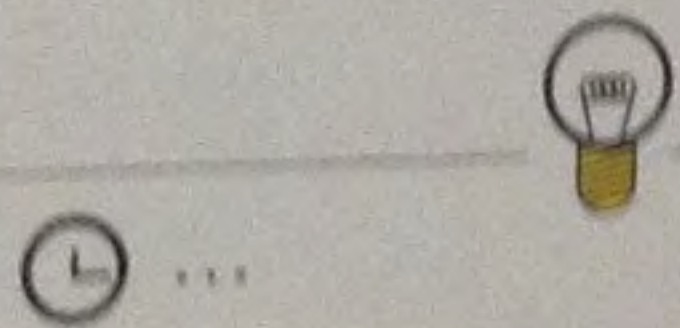
recouvrir avec la deuxième moitié
des pommes de terre



ajouter de l'eau jusqu'à mi hauteur



couvrir et faire **cuire** 15 mn au micro-ondes
ou 30 mn à four moyen



++ plus ça cuit longtemps, plus c'est bon !



Pommes de terre boulangères

1 kg
de pommes de terre

+

HUILE

+

un bon morceau de beurre,
ou de margarine,
ou de graisse

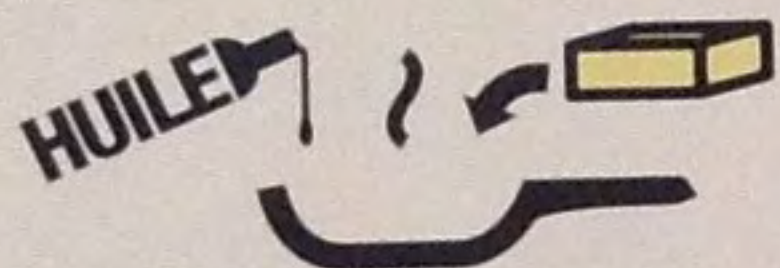
+

SEL
POIVRE

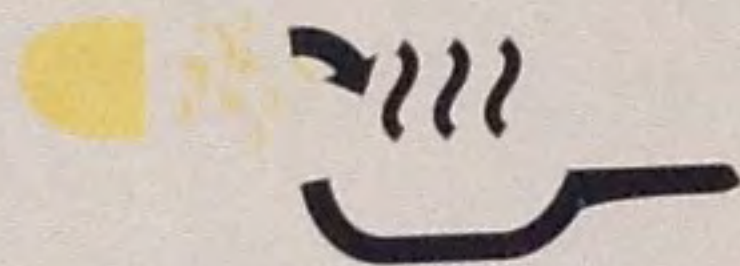
sel, poivre



éplucher et râper les pommes de terre



faire **chauffer** l'huile et la matière grasse
dans la poêle

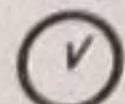
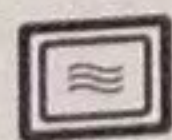


quand elle est bien chaude, faire **sauter**
les pommes de terre râpées

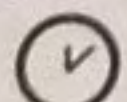
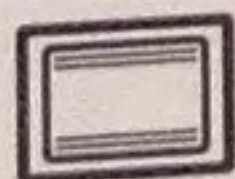


quand elles sont dorées, **assaisonner**
et **disposer** dans un moule

bien **tasser**



3 mn



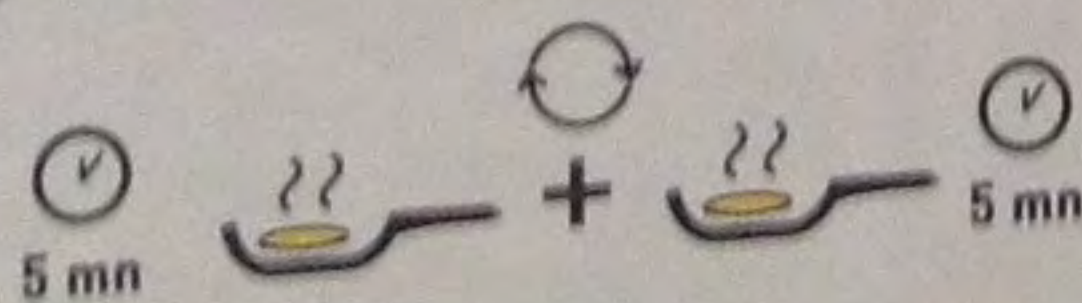
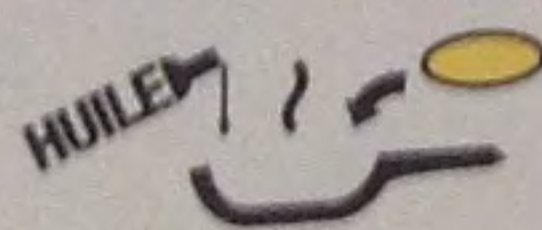
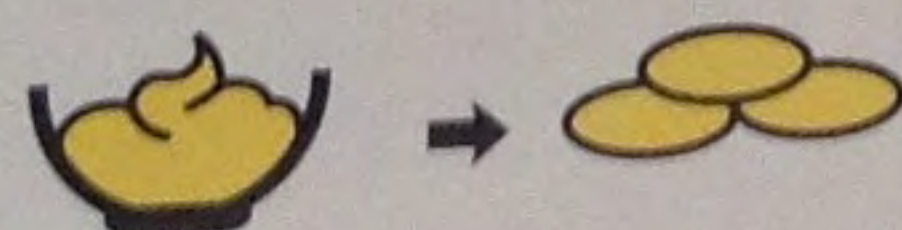
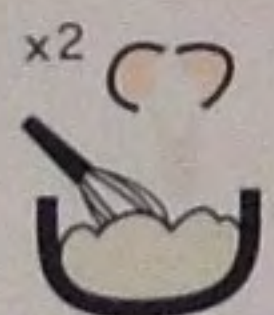
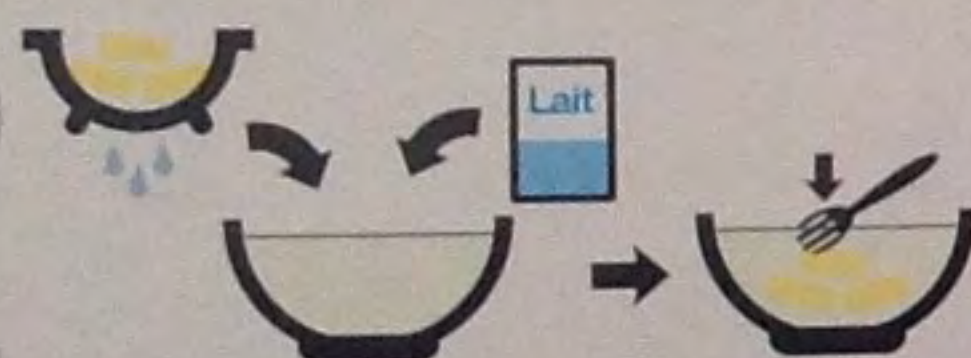
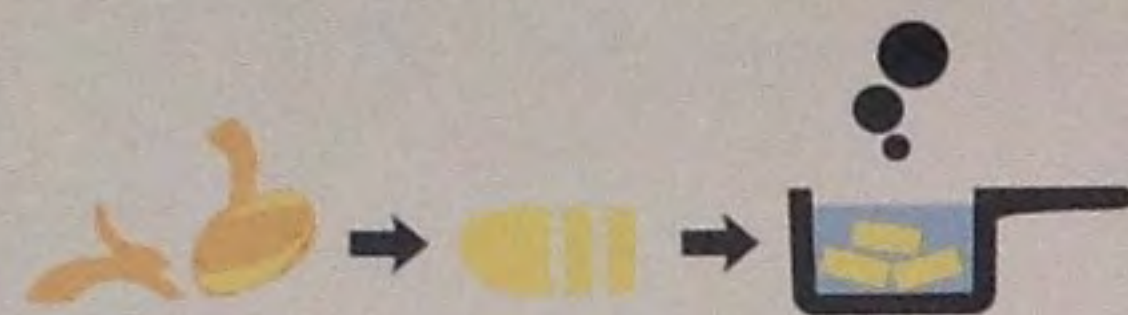
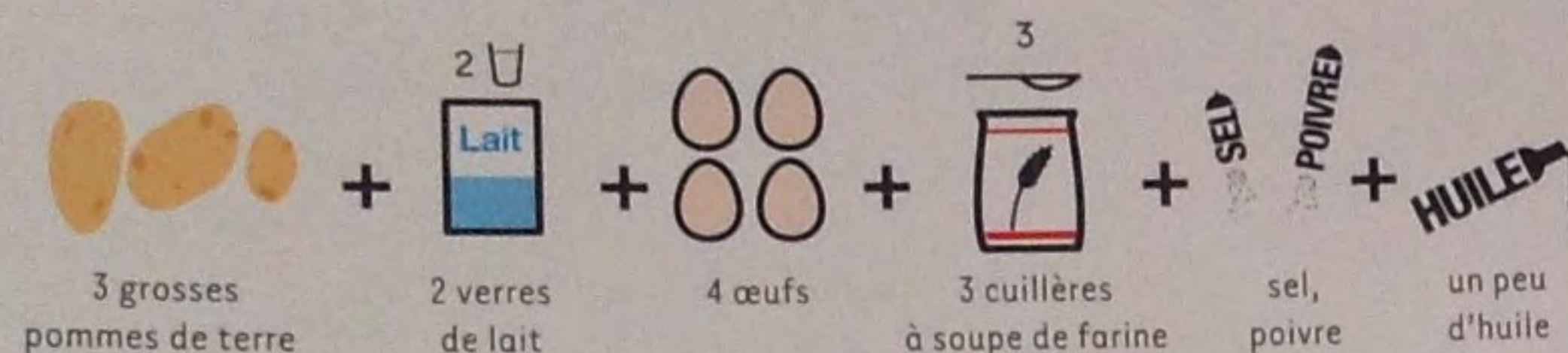
10 mn

faire **cuire** 3 mn au micro-ondes
ou 10 mn à four chaud



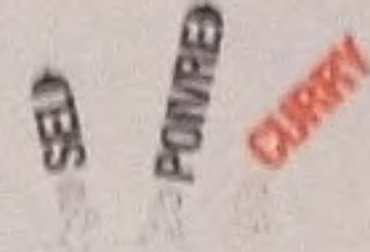
54

Pommes
de terre
râpées



Blinis de pommes de terre



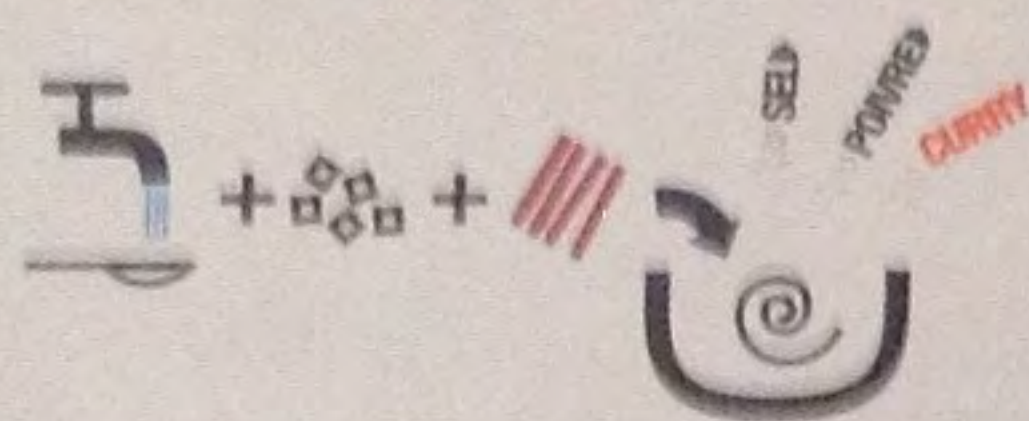
-  +  +  +  + 
- 1 grosse
pomme de terre
- 1 poivron
- 5 cuillères
à soupe d'eau
- 1 oignon
- sel,
poivre,
curry



éplucher et
couper l'oignon en petits morceaux



couper le poivron en lamelles



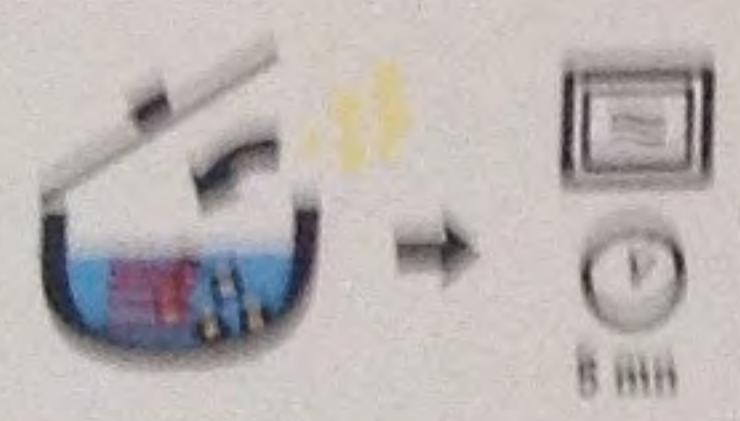
dans un saladier, **mélanger** l'eau,
l'oignon, les épices, le poivron



couvrir et passer 2 mn au micro-ondes



éplucher et **couper** la pomme de terre
en petits morceaux

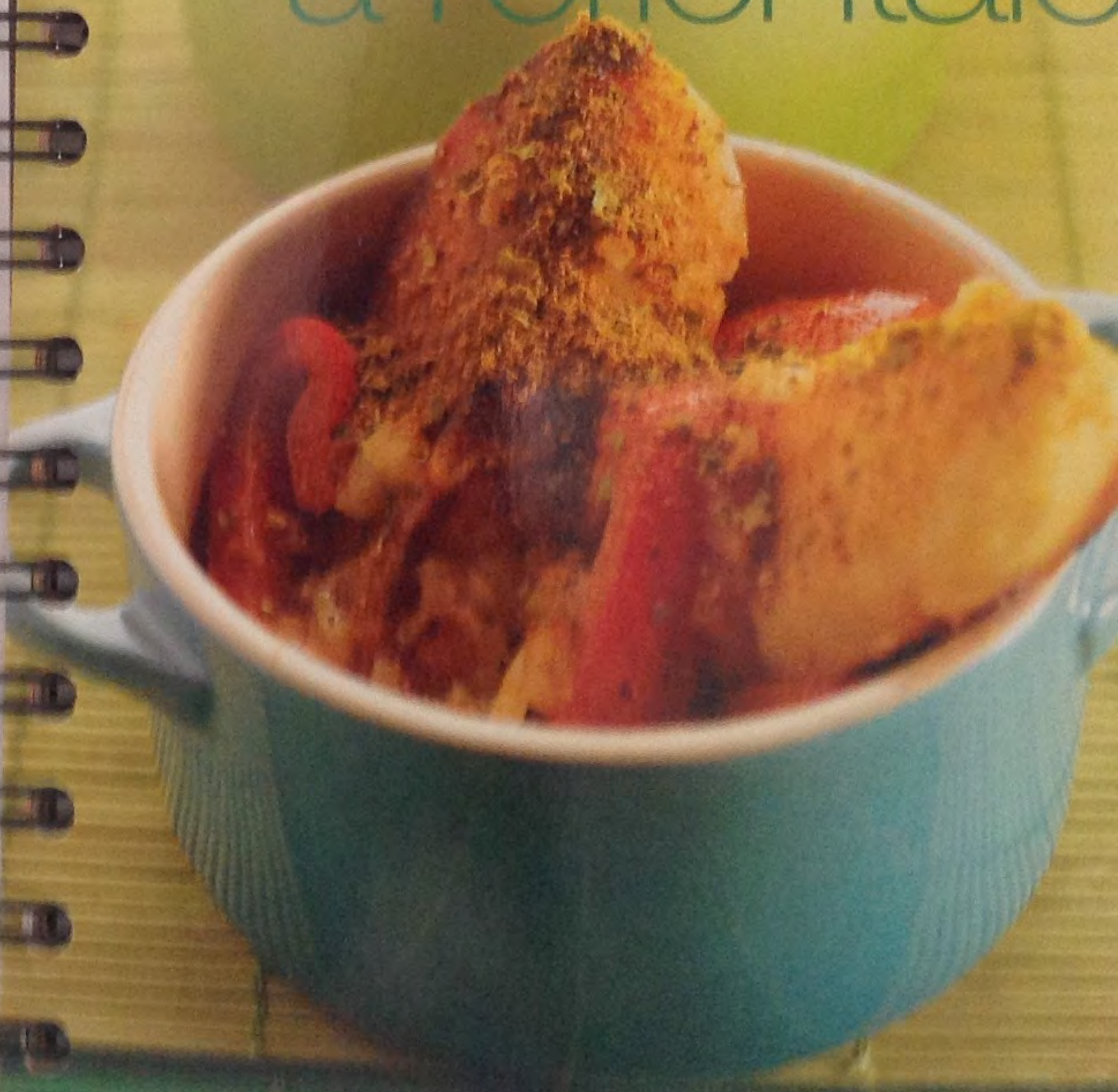


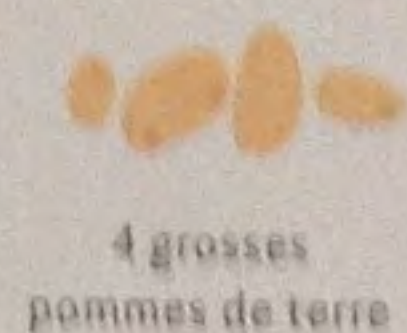
ajouter la pomme de terre dans le saladier
couvrir et passer 5 mn au micro-ondes



il **en** peut remplacer le poivron
par une pincée de raisins secs

Pommes de terre à l'orientale





+



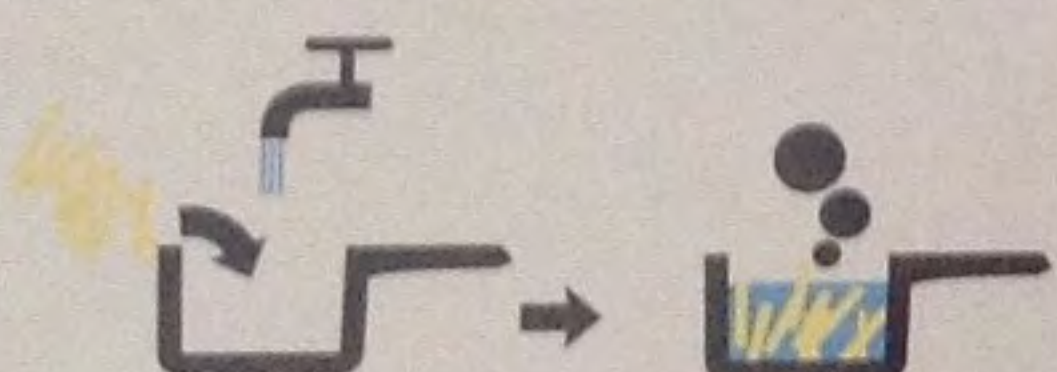
+



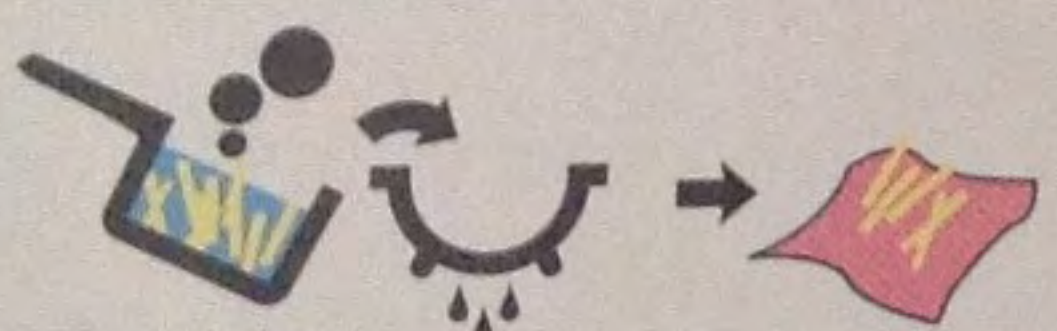
éplucher les pommes de terre,
les **rincer** à l'eau froide



les **couper** en forme de frites, pas trop
grosses

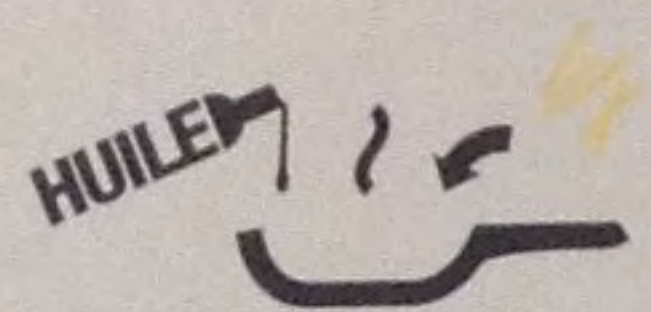


les **déposer** dans une casserole, **recouvrir**
d'eau froide et faire **bouillir**

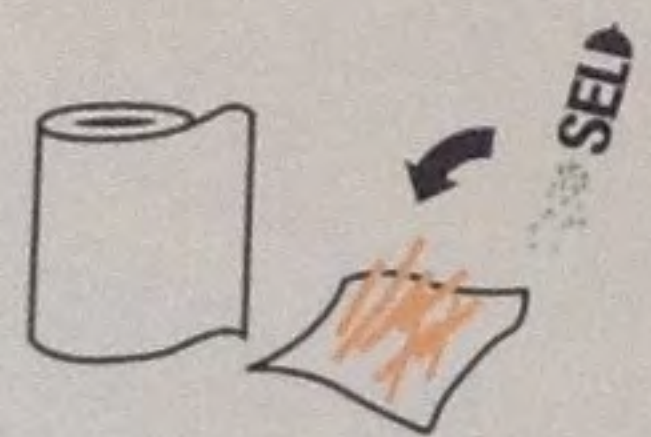


quand l'eau bout, **égoutter** soigneusement
les pommes de terre

les **essuyer**



faire **chauffer** l'huile et faire **frir** les frites
quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles
deviennent bien dorées



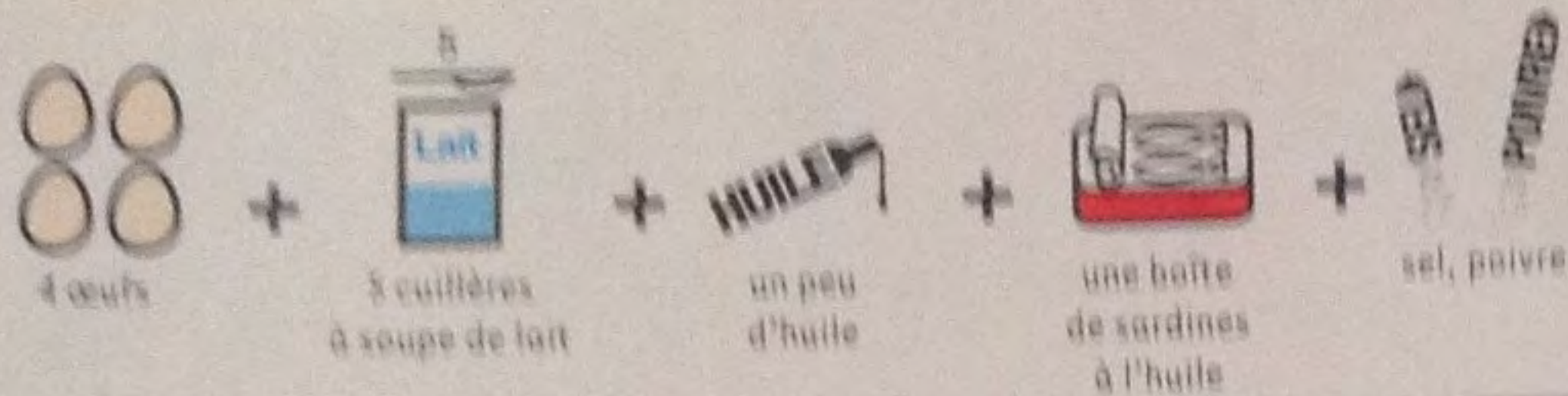
les **déposer** sur un papier absorbant.
saler et **servir** chaud



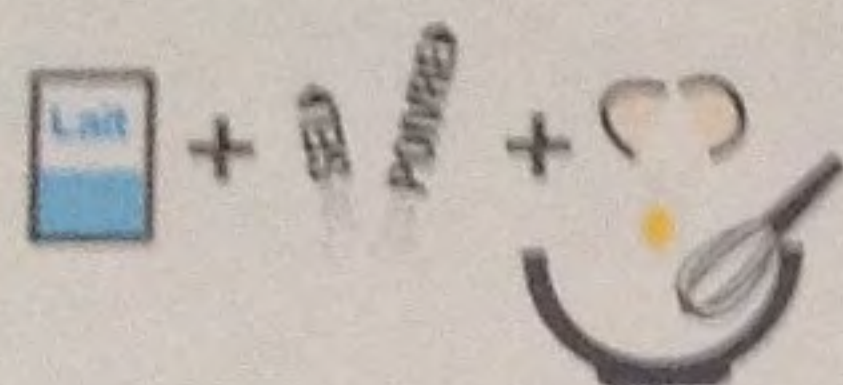
++ pas besoin d'une friteuse remplie d'huile !
¼ de litre dans une petite poêle ou
casserole suffit. On peut s'en resservir
pour 4 ou 5 fritures

Frites légères

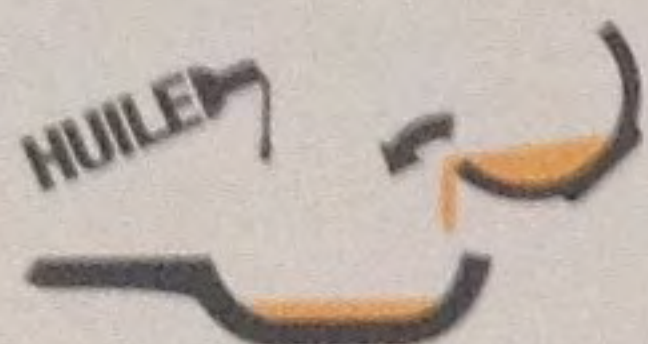




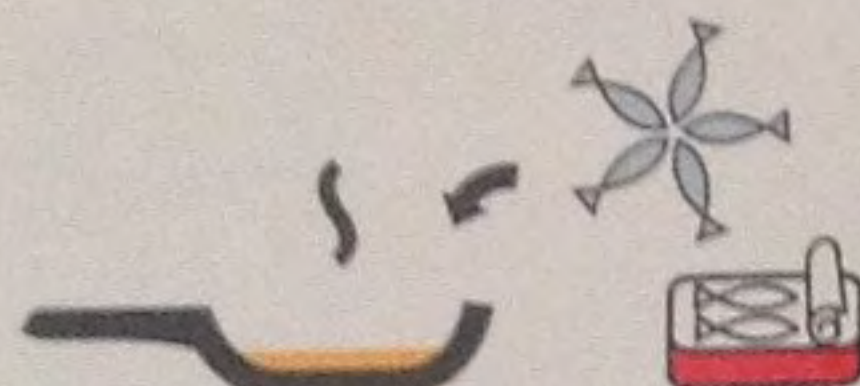
QUOI FAIRE AVEC
LES ŒUFS ?



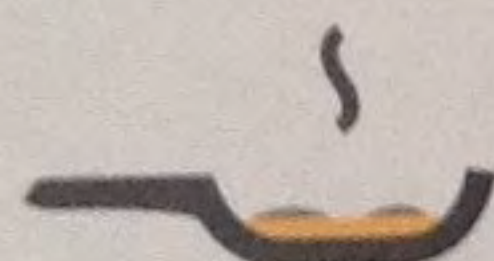
battre les œufs avec le lait, le sel et le poivre



faire **chauffer** l'huile dans une poêle à feu doux
quand l'huile est chaude,
y **verser** la préparation



quand l'omelette est à moitié cuite,
disposer les sardines en étoile

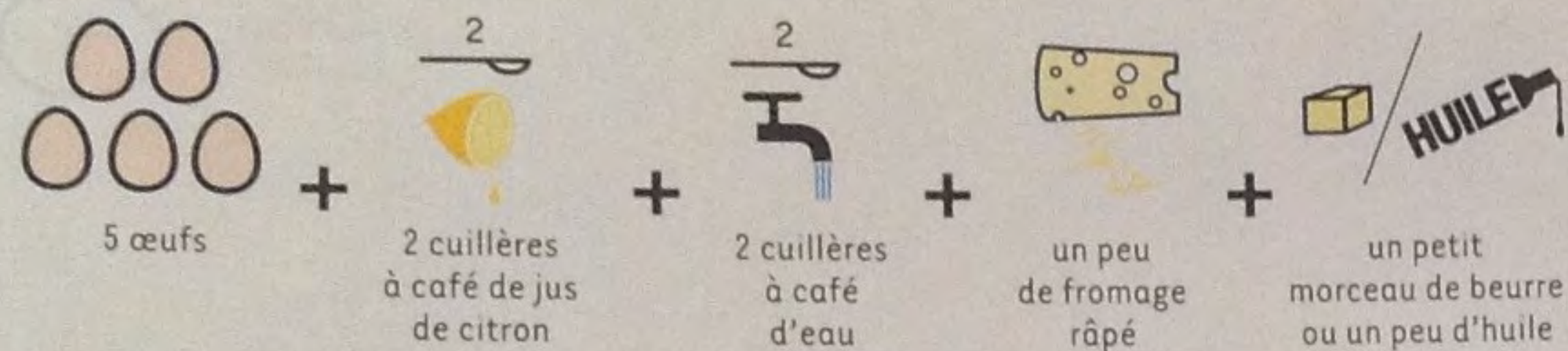
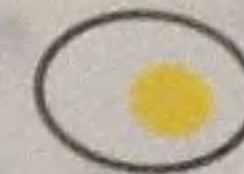


finir doucement la cuisson

58

Omelette aux sardines





séparer les jaunes des blancs d'œufs



dans un bol, **mélanger** les jaunes, le jus de citron, l'eau



fouetter avec une fourchette



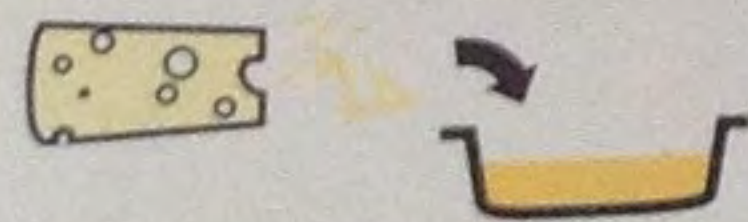
battre les blancs en neige



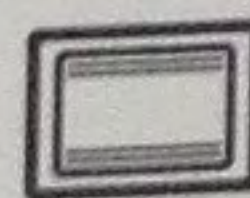
les **incorporer** délicatement à la préparation



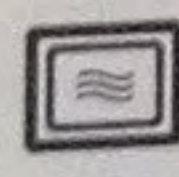
verser dans un moule graissé et fariné



saupoudrer de fromage râpé



10 mn



3 mn

passer 10 mn à four chaud
ou
3 mn au micro-ondes



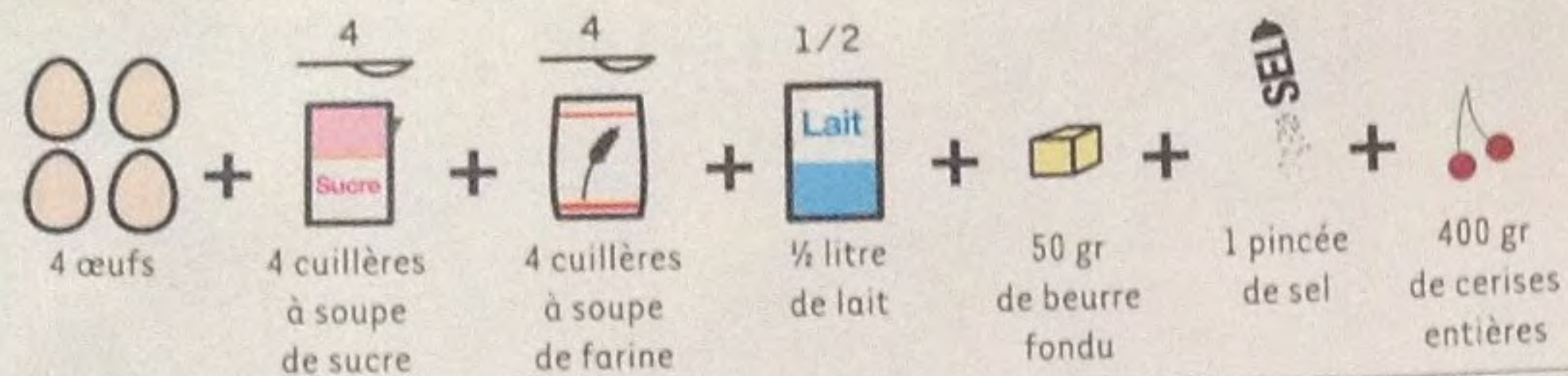
+



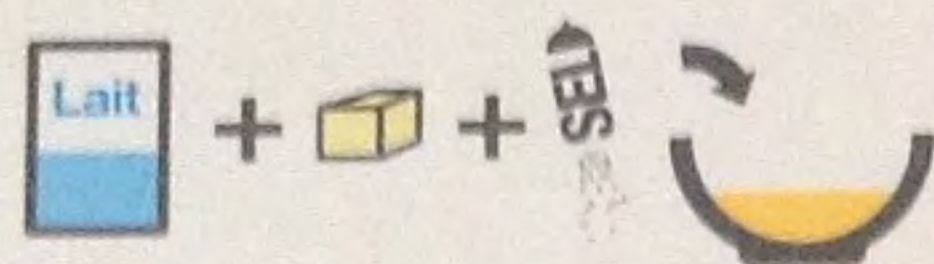
démouler et **servir** avec une petite salade

Omelette soufflée





mélanger énergiquement les œufs et le sucre



ajouter le lait, le beurre et le sel



graisser un moule



disposer les fruits dans le moule
recouvrir de la pâte



20 mn

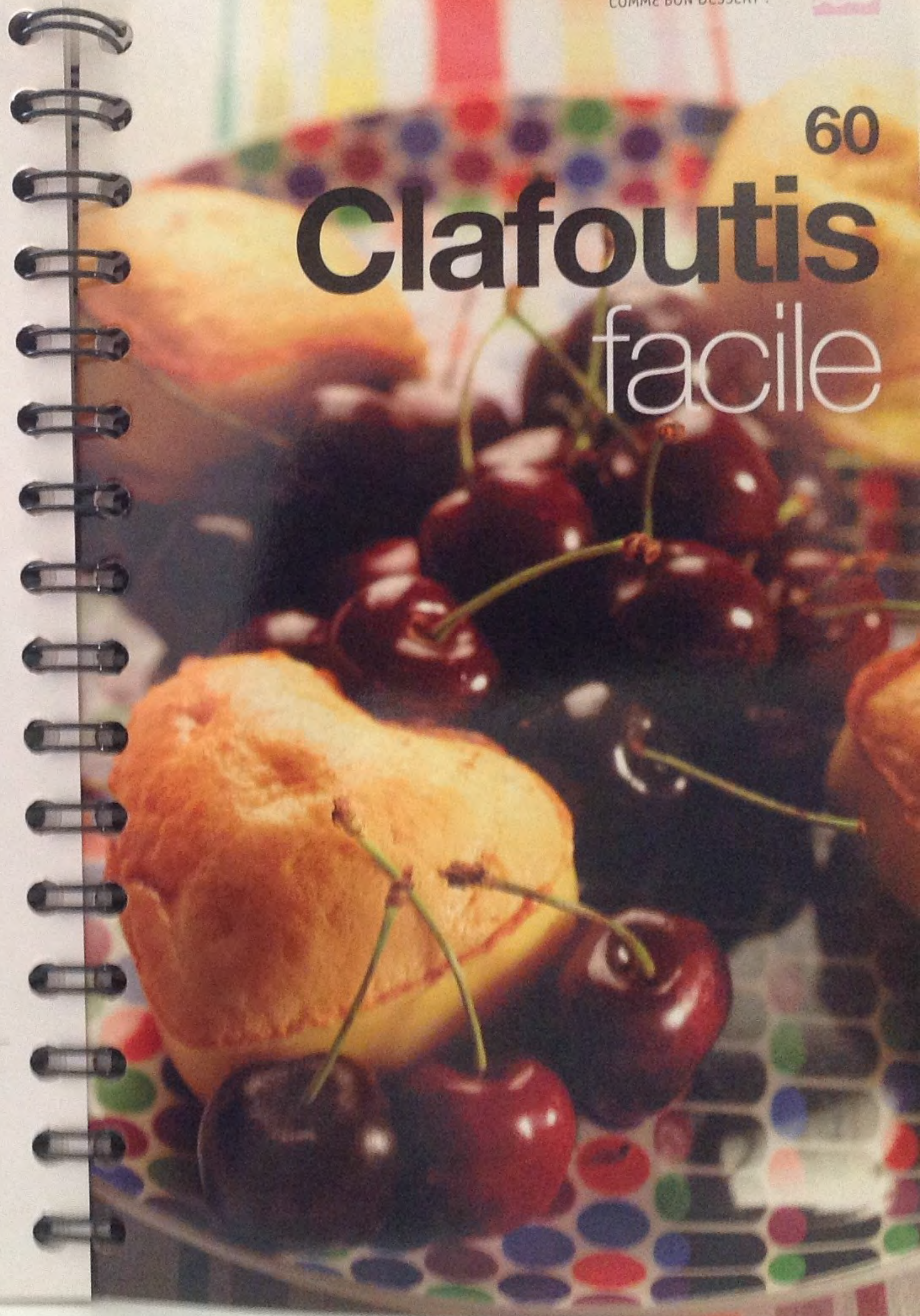


7 mn

cuire 20 mn à four moyen
ou
7 mn au micro-ondes



Clafoutis facile





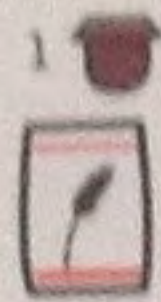
1 pot individuel
de crème
chocolat

+



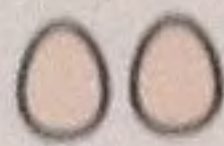
1 pot
de sucre

+

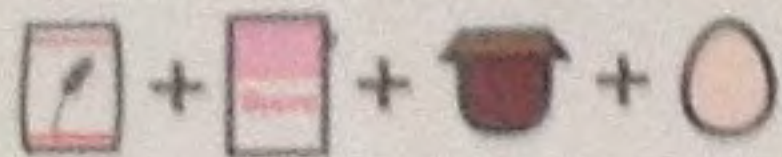


1 pot
de farine

+



2 œufs



mélanger tous les ingrédients



verser le mélange dans un moule beurré



7 mn



20 mn

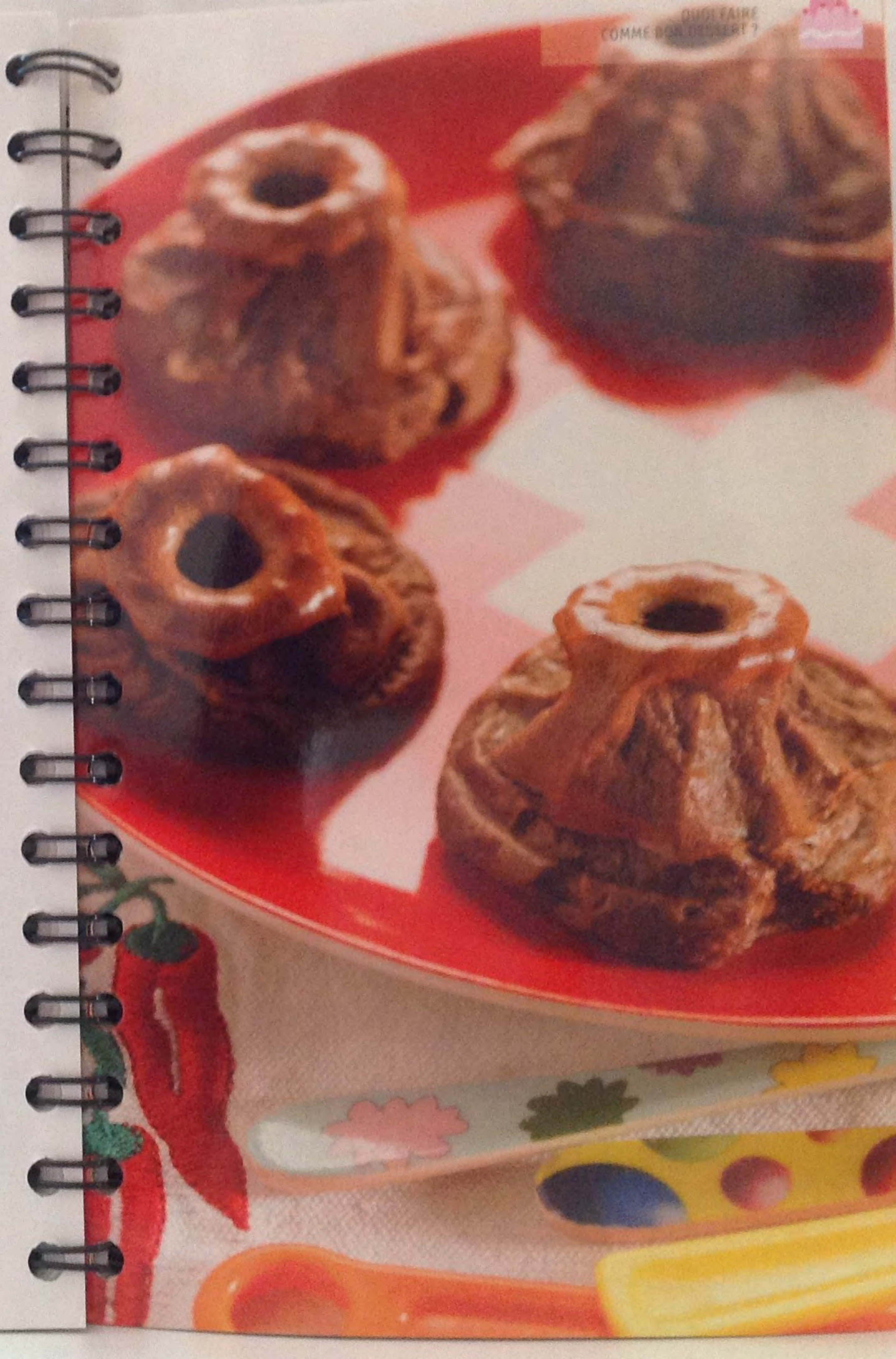
faire cuire 7 mn au micro-ondes
ou
20 mn à feu moyen

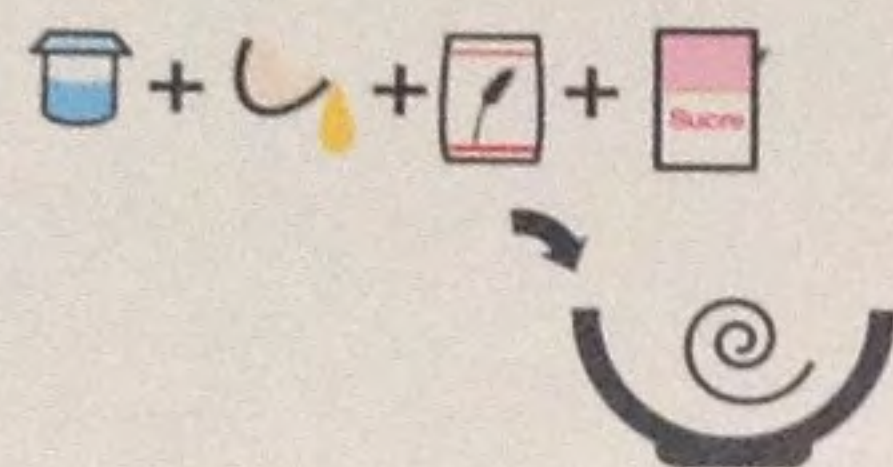
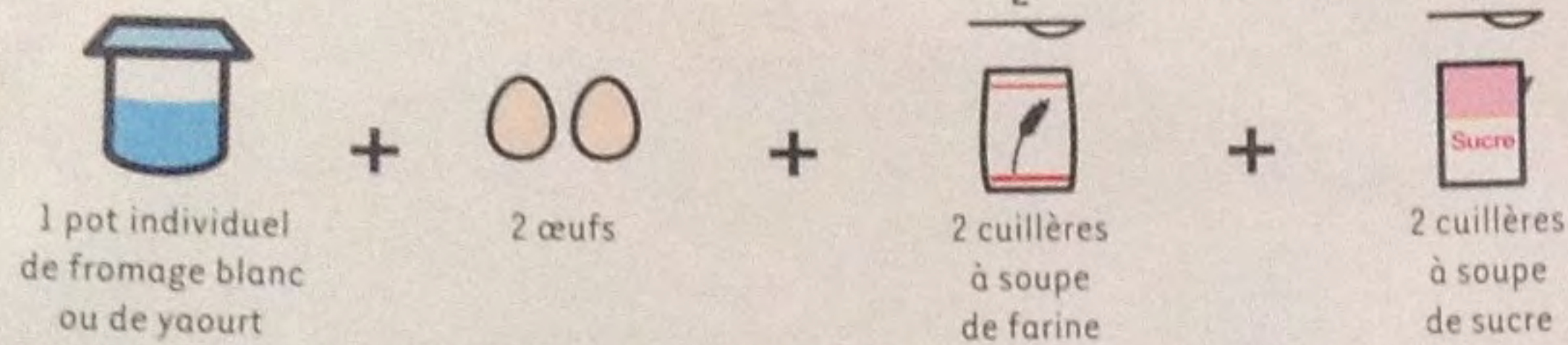
61

Gâteau à la danette

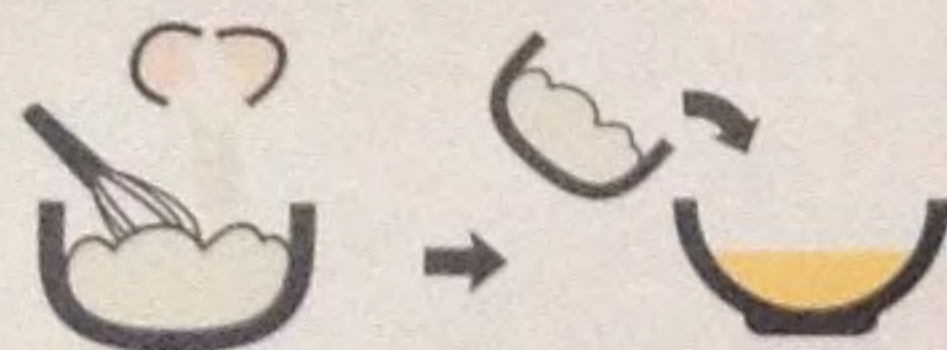


QUOI FAIRE
COMME BON DESSERT ?





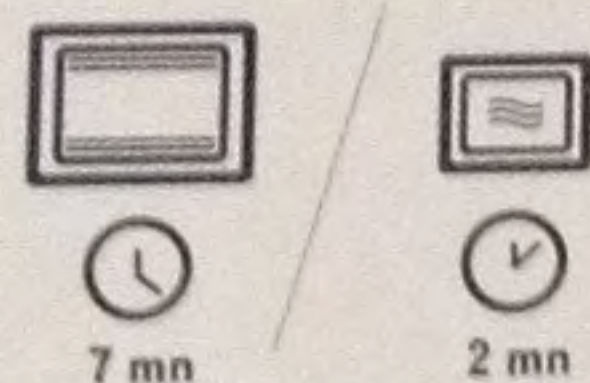
mélanger le fromage, les jaunes d'œufs, la farine et le sucre



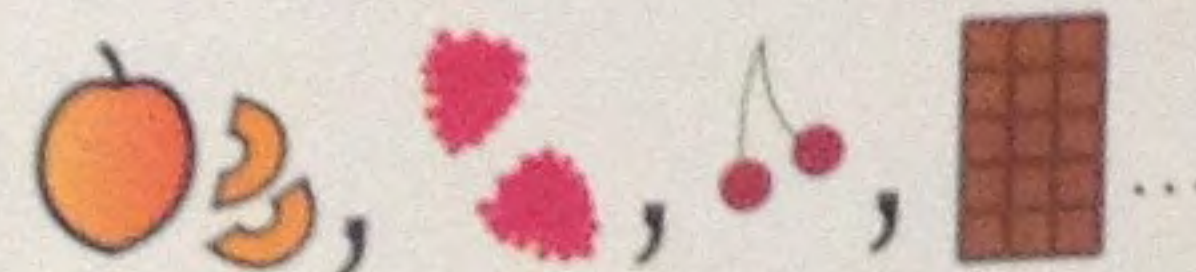
battre les blancs en neige
les **incorporer** au mélange



verser dans un moule beurré



cuire 7 mn à four moyen
ou
2 mn au micro-ondes



++ on peut cuire ce gâteau dans un moule à tarte ou une assiette beurrée, et s'en servir comme d'un fond de tarte, à garnir de fruits, de chantilly, de crème au citron, de pâte au chocolat, de confiture...

Gâteau de fromage blanc





Pâte à tartiner

- 1/2
- + + +
- 1/2 de litre de lait + 200gr de sucre en poudre + 200gr de chocolat en morceaux + 40gr de beurre

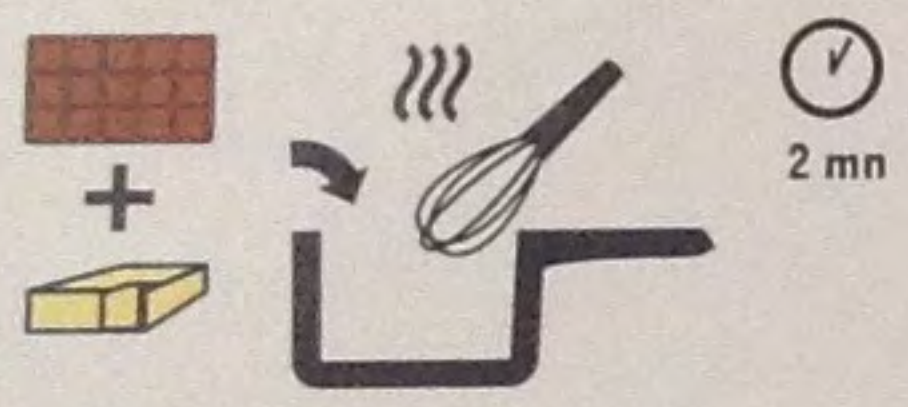


faire **bouillir** le lait



dans une casserole, sur feu vif, **verser** 2 cuillères de sucre et faire **fondre** puis, **ajouter** une cuillère de sucre et faire **fondre** et **recommencer** jusqu'à épuisement du sucre, pour obtenir un caramel

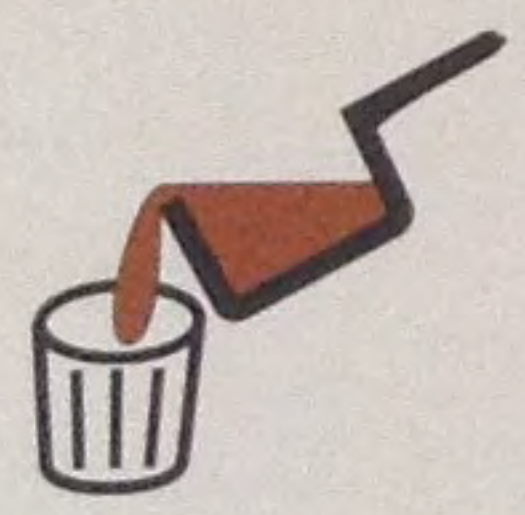
enlever la casserole du feu



ajouter le chocolat, puis le beurre, en remuant vite avec un fouet, pendant 2 mn



ajouter le lait brûlant en continuant de **battre**



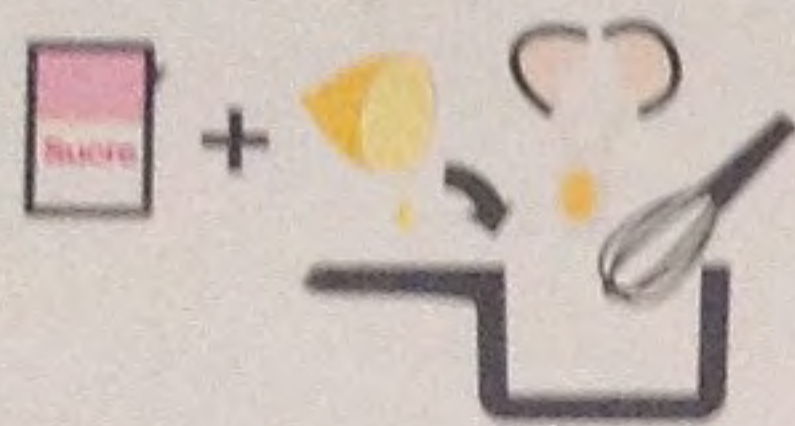
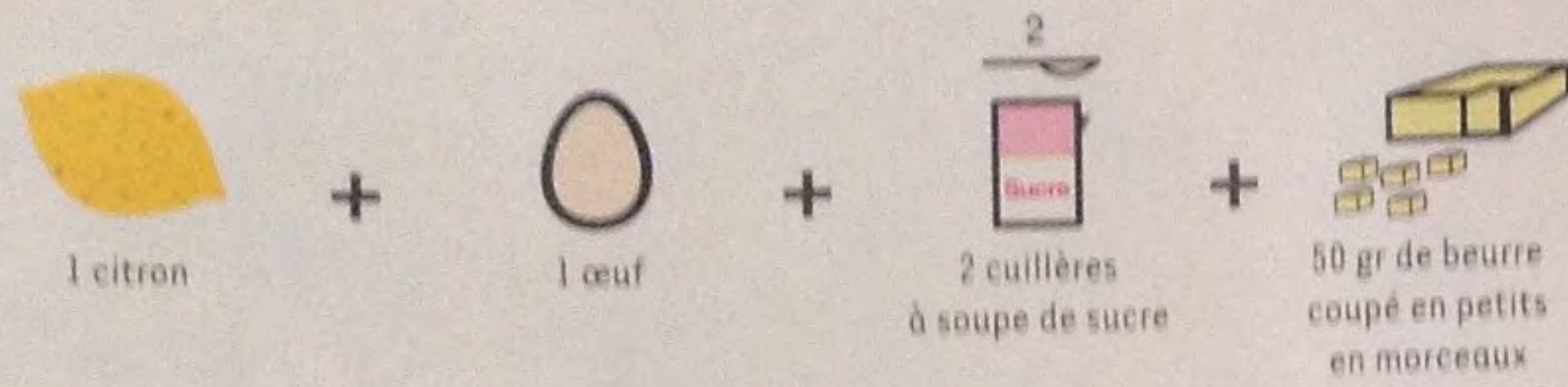
verser dans un pot très propre



++ on peut conserver la pâte au frigo pendant 8 jours



1
2
3
4
5



dans une casserole, **mélanger** le jus du citron, l'œuf et le sucre



mettre sur feu moyen et **porter** à ébullition sans arrêter de **mélanger** quand ça bout, **sortir** du feu

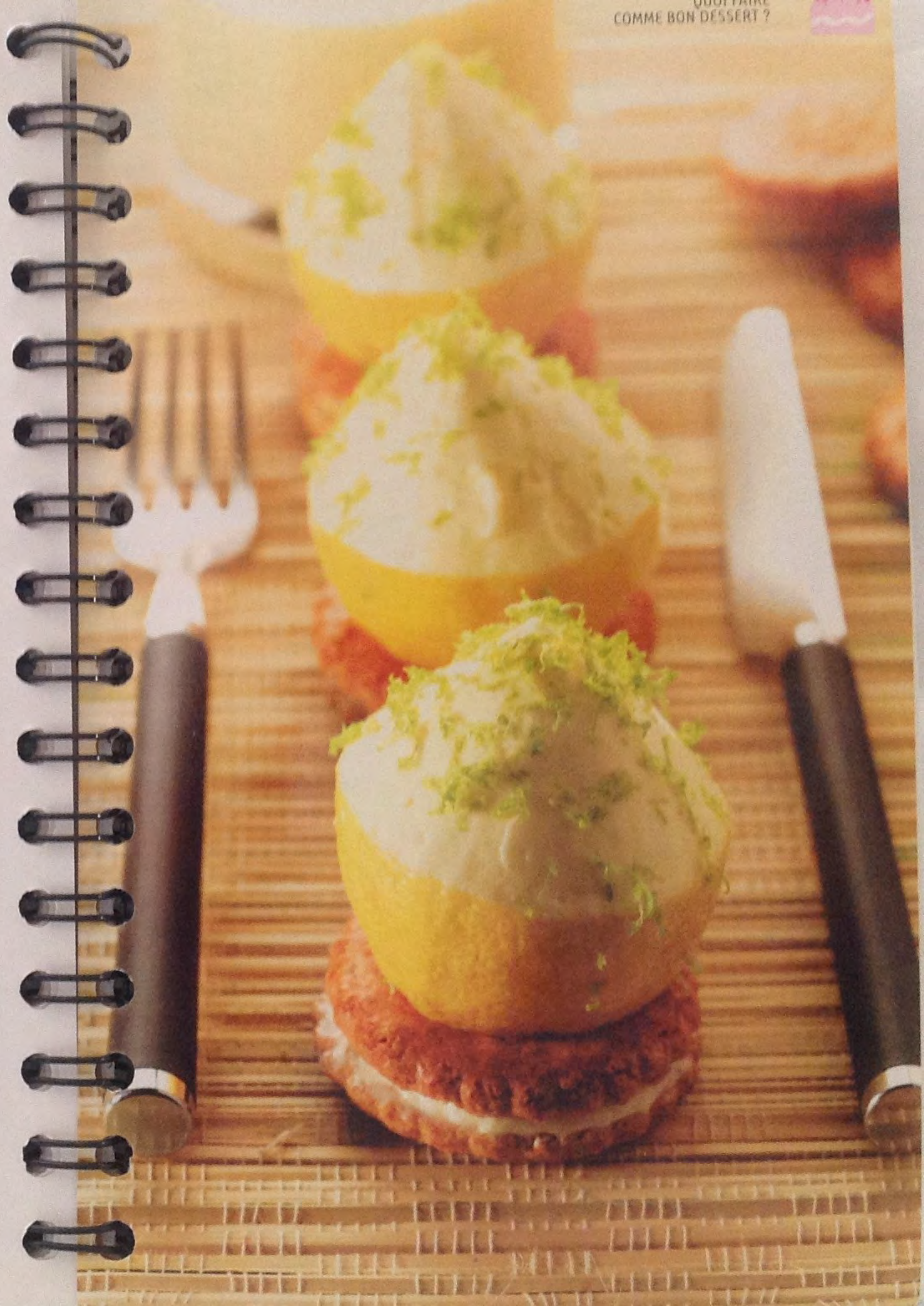


laisser un peu **refroidir**, puis **ajouter** le beurre sans arrêter de **mélanger** jusqu'à ce que ce soit froid



++ cette crème est délicieuse tartinée sur des petits beurrés, sur des tartelettes ou entre deux meringues
++ le jus de citron peut être remplacé par le jus d'une orange, ou de 3 mandarines

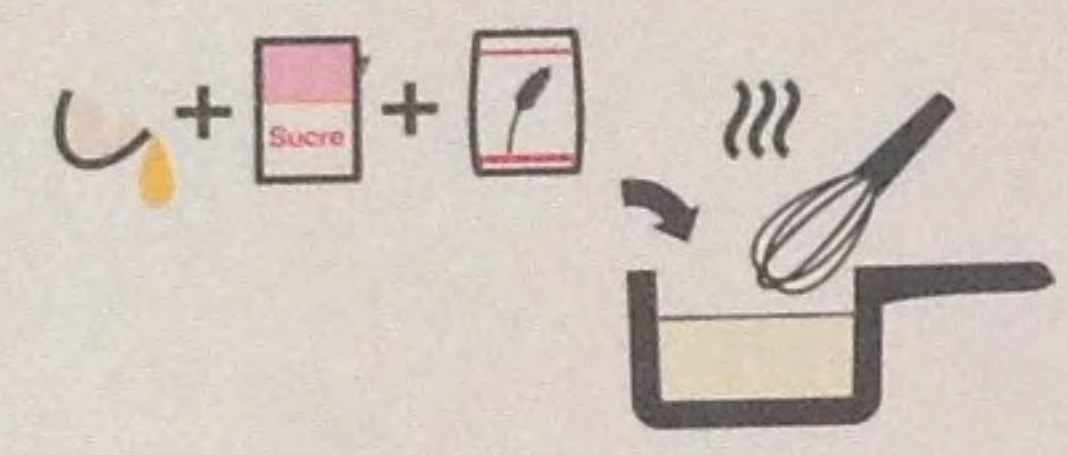
64 Crème au citron



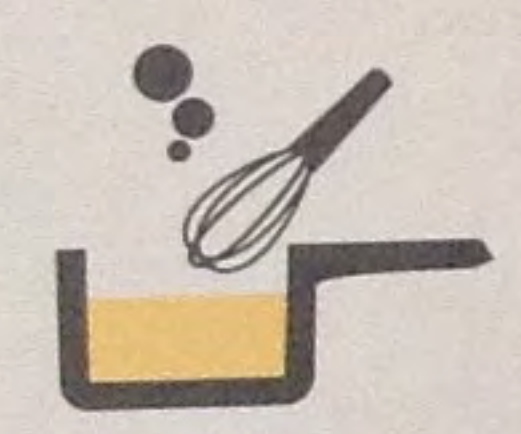
- 4 jaunes d'œufs
- +
- 4 cuillères à soupe de sucre
- +
- 4 cuillères à soupe de maizena ou farine
- +
- 1/2 litre de lait



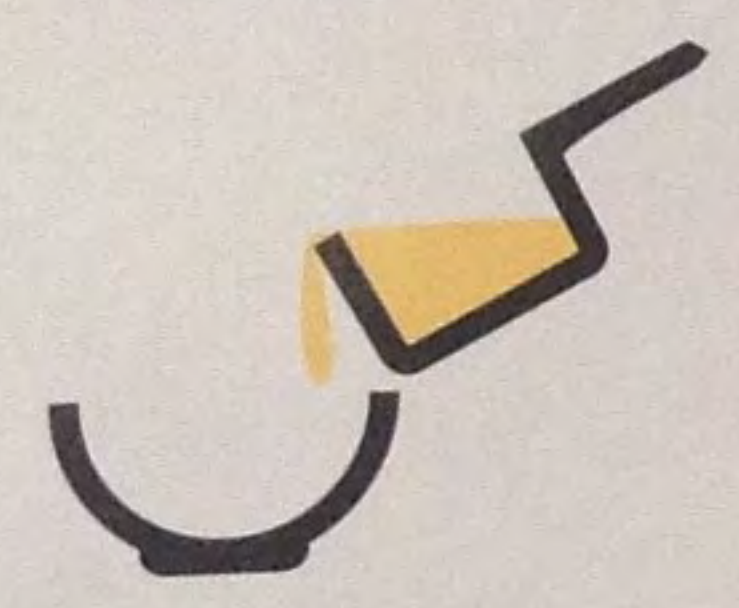
faire **bouillir** le lait



ajouter les autres ingrédients en **battant**



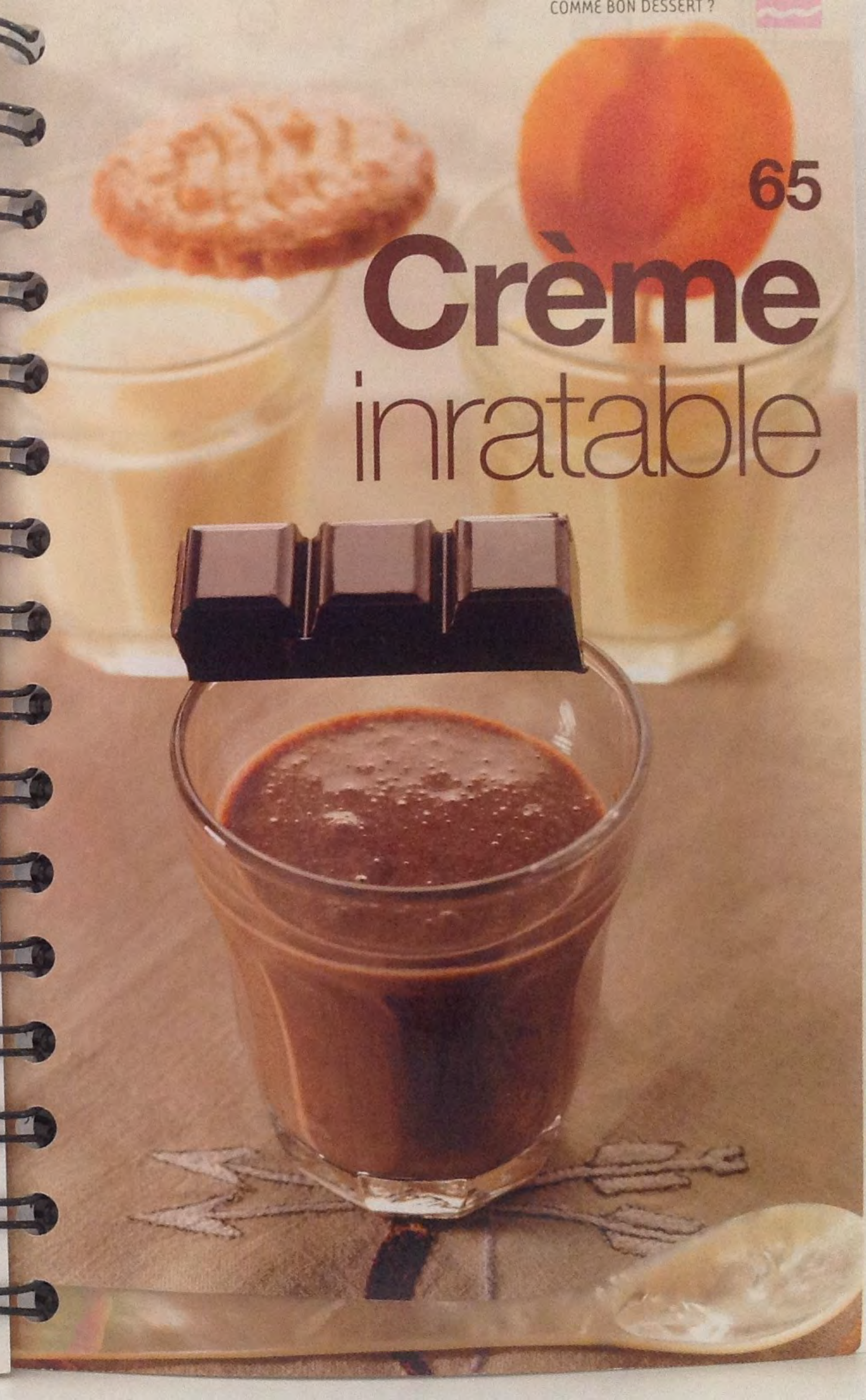
remettre sur le feu et continuer à **battre** jusqu'aux prochains bouillons



faire **refroidir** dans un saladier



++ on peut parfumer le lait avec quelques carrés de chocolat, de la vanille, deux cuillères à café de café soluble...



Crème inratable





"Bien se nourrir c'est se reconstruire"

Thierry Marx



Ce livre ne peut pas être vendu