

[vodka aux oeufs](#)  
[moelleux aux chocolats](#)  
[Brioche](#)  
[Madeleines](#)  
[Muffins à l'ail](#)  
[cury de dinde au lait de coco et ananas](#)  
[Pain perdu](#)  
[charlotte au chocolat](#)  
[gâteau au yaourt](#)  
[caramel au beurre salé](#)  
[gâteau au chocolat](#)  
[mousse au chocolat](#)  
[cookies](#)  
[gâteaux sablés](#)  
[Cointreau](#)  
[gâteau au flan](#)  
[crêpes dessert](#)  
[pâte feuilletée brisée ?](#)  
[crêpes salées](#)  
[blanquette de veau](#)  
[daube provençale](#)  
[Poulet façon coq au vin](#)  
[couscous marocain rapide](#)  
[daube à l'ancienne](#)  
[cake aux olives](#)  
[cake aux courgettes, lardons et chèvre](#)  
[cake au roquefort](#)  
[flan au thon](#)  
[quiche de Bernadette](#)  
[10 farçous aveyronnais](#)  
[fromage](#)  
[magrets salés](#)  
[terriner de pâté de foie de porc](#)  
[jus de légumes](#)  
[Clafoutis](#)

## **vodka aux oeufs**

6 jaunes d'oeufs ; 250g de sucre en poudre; 1 pincée de cannelle en poudre ; 1 pincée de noix de muscade en poudre ; ½ l de crème fraîche ; ½ l de vodka (en Pologne Spiritus a 90).

Battre les jaunes, sucre, cannelle et muscade avec un batteur. Verser peu à peu crème et vodka. Fouetter fortement plusieurs minutes. Passer à travers une étamine.

## **gâteau à l'orange et amandes**

- Pocher 2 oranges et 1 mandarine pendant 1h. Mixer les zestes et la pulpe (retirer la peau blanche) avec le jus de ½ citron.
- Mélanger avec : 3 œufs, 100g de poudre d'amandes, 50 g d'amandes effilées, 85 g de sucre, 2 c. à s. de rhum (ou grand marnier), ½ c. à c. de levure.
- Cuire 40mn à 180°.

## **moelleux au chocolat**

36 œufs ; 1 kg de beurre ; 1 kg de chocolat ; 1,3 kg de sucre en poudre ; 550 g de farine ; 10 mn four 180 degrés.

## **Brioche**

3 oeufs ; 250 g de sucre en poudre; 1 Kg de farine, 100g de beurre, sel

## **Madeleines**

(6 oeufs ; 500 g de farine ; 150 g de sucre en poudre ; 100 g de beurre ; 200 ml lait)

3 oeufs ; 200 g de farine ; 150 g de sucre en poudre ; 100 g de beurre ; 50 ml de lait ; 8 g de levure chimique ; 2 c.à.s de fleur d'oranger

## **Muffins à l'ail**

4 personnes :

2 à 3 gousses d'ail ; 1 carotte ; 60 g de parmesan ou de comté râpé. 2 oeufs ; 25 cl de lait ; 2 c.as. d'huile d'olive ; 175 g de farine ; ½ sachet de levure chimique ; beurre pour les moules et sel poivre.

Préchauffer le four à 180 °C. Tapisser les moules de papier sulfurisé beurré. S'ils sont en silicon les humidifier légèrement. Peler et hacher l'ail. Râper la carotte. La plonger 3 mn dans de l'eau bouillante salée, égoutter. Fouetter les oeufs avec le lait et l'huile d'olive. Ajouter la farine et la levure, mélanger. Incorporer l'ail, la carotte et le fromage râpé. Salez, poivrez et répartir dans les moules. Enfourner 25 à 30 mn.

## **cury de dinde au lait de coco et ananas**

900g de filets de dinde ; une boîte moyenne de tomates concassées ; 150g de chair d'ananas fraîche ; 1 gros oignon ; 4 gousses d'ail ; 20 cl de lait de coco ; 2 cubes de bouillon de volaille dégraissé ; 1 c. à c. de cury en poudre ; 2c. à soupe d'huile d'olive ; sel ; poivre

faire revenir les filets (coupés en cubes), l'oignon, l'ail dans l'huile d'olive.. mettre les cubes et la cury. Laisser cuire 10 mn. Incorporer les tomates, l'ananas et le lait de coco. Ajouter un peu d'eau si nécessaire, sel et poivre. Laisser mijoter 25 à 30 mn.

## **Pain perdu**

1/2 litre de lait ; 2 œufs ; 50 g de sucre ; 2 cuil. à soupe de sucre vanillé ; 150 g de beurre ; 6 tranches de pain de mie ou de pain rassi ou de brioche ; eau de fleur d'oranger ; sucre poudre.

## **charlotte au chocolat**

3 œufs ; 50g de sucre en poudre; 125g de chocolat ; 125g de beurre ; 1 paquet de biscuit à la cuillère ; rhum ; 1 c. à c. café. Fondre chocolat et beurre et sucre. Ajouter les jaunes d'œufs. Laisser ½ heure au frigo. Battre les blancs d'œufs en neige. Mélanger à la préparation. Tremper les biscuits dans le rhum et le café. Installer les biscuits dans le moule, puis la préparation. Laisser 24h au frigo.

**2 paquets de thé brun. 50g de beurre. 50g sucre glace. 50g chocolat. Verre a liqueur d'alcool. Verre a liqueur d'eau. Faire fondre. Écraser. Mélanger et au freezer**

## **gâteau au yaourt**

1 pot de yaourt ; 1/2 pot d'huile ; 1 pot de sucre ; 3 pots de farine ; pincé de sel ; arômes ; compléments (pommes, noix, etc ...) ; 1 sachet de levure.

## **caramel au beurre salé**

1 kg de sucre ; 150g beurre demi-sel ; 1 kg de crème liquide  
mouiller le sucre et faire un caramel clair. faire chauffer la crème. Mélanger en ajoutant le beurre.

## **gâteau au chocolat**

100 g de farine ; 4 oeufs ; 200 g de chocolat noir ; 125 g de beurre ; 200 g de sucre en poudre ; 1 sachet de levure ; four 180°

## **mousse au chocolat**

5 gros œufs ; 20 gr de beurre ; 250 g de chocolat noir à 70 % ou plus de cacao ; une pincée de sel  
mélanger le tout en gardant les blancs à monter en neige. Mélanger d'abord ⅓ des blancs puis le reste.

## **cookies**

1 sachet de levure chimique ; 340g farine ; 2 oeufs ; 170g sucre en poudre ; 150g beurre ramolli  
2 c. à c. extrait de vanille ; 2 c. à soupe de poudre de noisette ; 100 de pepites de chocolat noir.

1 sachet de levure chimique ; 350g farine ; 2 oeufs ; 150g sucre en poudre ; 150g beurre ramolli  
1 sachet de sucre vanillé ; 100 de pepites de chocolat noir ; ½ c. à c. sel. Si nécessaire ajouter un peu de lait pour rendre la pâte plus facile travailler. aussi fleur d'oranger ou autre...

## **gâteaux sablés**

2 sachet de levure chimique ; 1Kg farine ; 4 oeufs ; 400g sucre en poudre ; 250g beurre fondu  
2 c. a c. fleur d'oranger ; 2 c. a soupe de poudre de noisette ; 100 de pepites de chocolat noir. 100 g de  
gingembre confit. 1 verre de lait

## **Cointreau**

1 orange non traitée. 1/2 l alcool a 90 . suspendue dans 1 bocal a 10 mm au-dessus de l'alcool 45 jours  
dans un bocal avec caoutchouc.

Sirup lourd . 1 d'eau + 750g sucre cuire 1 h après ébullition.

Vider l'orange de son alcool et mélanger à froid

## **gâteau au flan**

1 litre de lait ; 40 g farine ; 4 oeufs ; 80 g maïzena ; 125 g sucre  
parfum vanille ou fleur d'oranger

faire bouillir 3/4l lait avec sucre et parfum ; délayer farine avec 1/4l lait + maïzena et les oeufs battus  
jeter ce mélange dans lait bouillant et faire cuire jusqu'à consistance "crème pâtissière"  
faire une pâte brisée, verser la crème, verser des raisons secs et mettre au four chaud

## **crêpes dessert**

500g de farine ; 6 œufs ; 1 litre de lait (ou moitié lait/eau(bière))

1 cuillère d'huile ; 1 pincée de sel ; 1 cuillère de sucre ; parfum tel que fleur d'oranger

## **pâte feuilletée brisée ?**

4 cuillères à soupe de farine ; 1 pincée de sel ; 1 œufs ; ½ verre d'eau ou de lait ; bien mélanger laisser  
½ heure

## **crêpes salées**

500g de farine ; 6 œufs ; 1 litre de lait (ou moitié lait/eau(bière))

1 cuillère d'huile ; 1 pincée de sel ; oignons ; poivre

## blanquette de veau

- 1 kg de veau
- 1 cube de bouillon de poulet ; 1 cube de bouillon de légume
- 2 ou 3 carottes ; 1 gros oignon ; 1 petite boîte de champignons (coupés)
- 1 petit pot de crème fraîche ; du jus de citron
- 1 jaune d'oeuf ; farine ; 25 cl de vin blanc

Faire revenir la viande dans du beurre jusqu'à ce que les morceaux soient un peu dorés. Saupoudrer de 2 cuillères de farine. Bien remuer. Ajouter 2 ou 3 verres d'eau et remuer.

Ajouter les 2 cubes de bouillon. Ajouter le vin et couvrir d'eau.

Couper les carottes en rondelles et les oignons, puis les ajouter, ainsi que les champignons.

Laisser mijoter à feu très doux environ 1h30 à 2h00 en remuant. Si nécessaire, rajouter de l'eau de temps en temps.

Dans un bol, bien mélanger la crème fraîche, le jaune d'oeuf et du jus de citron. Ajouter ce mélange au dernier moment, bien remuer et servir tout de suite.

## pesto

Mixer un bouquet de basilic (ou cerfeuil, persil, ciboulette, coriandre, ...) + huile d'olives, poudre d'amandes, sel, 1 gousse d'ail, jus de ½ citron.

## daube provençale

- 2 kg de boeuf à daube coupée en gros morceaux
- 1 oignon, 1 carotte
- 2 feuilles de laurier, 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de thym, poivre et sel
- une fine épluchure d'une grosse orange prélevée au moins 8 jours avant et bien sèche
- 300 g d'olives noires dénoyautées
- 2 cuillerées à soupe de coulis ou de sauce tomate épaisse
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 bouteille de vin rouge

Dans un saladier, mettre la viande, l'oignon et la carotte finement coupés, l'ail épluché, le thym et le laurier, le poivre et le zeste d'orange coupé. Verser le vin et laisser macérer de 12 à 24h au frais.

Le lendemain, égoutter la viande et la faire revenir dans une sauteuse, dans l'huile très chaude, morceau après morceau, la déposer dans une cocotte minute.

Porter ensuite la marinade et ses ingrédients à ébullition dans la sauteuse ayant servi pour la viande pendant 5 mn.

Verser sur la viande, saler, ajouter la sauce tomate.

Fermer la cocotte minute et laisser cuire 1h30 à partir de la rotation de la soupape qui doit tourner à vitesse lente.

Laisser refroidir la cocotte, ouvrir et rajouter les olives noires et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

## Poulet façon coq au vin

- 3 cs d'huile d'olives
- 100g de bacon fumé haché
- 12 échalotes pelées
- 2 manchons de poulets sans peau
- 4 cuisses de poulets sans peau
- 2 filets de poulets
- 3 gousses d'ail hachées
- 3 cs de cognac
- 60 cl de vin rouge
- 15 cl de bouillon de poulet ou fond de veau
- 2 cc de purée de tomates
- 1 bouquet garni
- 250g petits champignons de Paris
- 1 poignée de persil plat haché

Pour la sauce :

- 2 cs de farine
- 1,5 cc d'huile d'olive
- 1 cc de beurre mou
- 2cc de miel
- 2 clous de girofle
- sel, poivre

Faire dorer le bacon dans une cs d'huile, réserver. Faire revenir les échalotes, réserver. Frire les morceaux de poulet.

Frire l'ail, verser le cognac, y ajouter les pilons et les cuisses avec le jus. Verser un peu de vin pour déglacer. Ajouter le reste du vin, le bouillon, la purée de tomate, le bouquet garni, le bacon et les échalottes. Assaisonner, couvrir, laisser mijoter quelques minutes. Ajouter les blancs de poulets et laisser cuire 1h.

Juste avant de servir, faire sauter les champignons avec le reste de l'huile. Transférer le poulet, les échalotes et le bacon dans le plat de service.

Mélanger la farine, l'huile d'olives et le beurre. Faire bouillir la sauce au vin et y incorporer petit à petit la préparation au fouet. La sauce épaissi, laisser mijoter 1 à 2 mn. Assaisonner.

Répartissez les champignons sur le poulet, napper de sauce, garnir avec le persil. Servir avec des

poireaux braisés aux petits pois et une purée de pommes de terre crémeuse.

## **couscous marocain rapide**

- 1 kg de semoule à couscous calibre moyen
- 1 kg d'épaule d'agneau
- 1 kg de pilons de poulet
- 1 kg de merguez
- 150 g pois chiches
- 500 g de navets
- 500 g de carottes
- 500 g de courgettes
- 2 oignons
- 1 tomate râpée
- 1 petite cuillère à café de safran
- 1 cuillère à café de piment doux
- 1 bouquet de coriandre
- 200 g de beurre
- sel et poivre

Découper la viande d'agneau en gros morceaux. Les mettre dans la marmite à couscous. Couvrir de 5 litres d'eau froide. Ajouter les oignons coupés en morceaux, le safran, le piment doux, le sel, le poivre et les pois chiches mis à tremper depuis la veille. Porter à ébullition et laisser cuire à petits bouillons pendant une heure.

Mettre la semoule à couscous dans un saladier et verser dessus un peu d'eau tiède salée. Mélanger et détacher les grains avec une fourchette. Mettre la semoule dans le panier du couscoussier et le poser sur la marmite. Dès que la vapeur traverse la semoule, la remettre dans le saladier.

Laver les navets et les couper en quartiers. Laver et gratter les carottes et les couper en tronçons. Laver les courgettes et les couper en rondelles de 3 cm d'épaisseur.

Au bout d'une heure de cuisson du bouillon, ôtez la viande d'agneau et mettez là de côté, ajouter les pilons de poulet dans la sauce, les navets et les carottes. Laisser cuire pendant 20 minutes puis ajouter les courgettes, la tomate râpée et la coriandre hachée. Mettre la semoule dans le panier du couscoussier. Laisser cuire pendant 20 minutes. Faites griller les merguez au four ou à la poêle. Quand la semoule est cuite, la mettre dans un plat. Y ajouter du beurre coupé en morceau.

Pour servir creuser, un puits au centre de la semoule et y disposer les légumes et les viandes. Présenter le bouillon à part dans une soupière.

## **daube à l'ancienne**

- 1,2 kg de macreuse



- 250 g de poitrine fumée
- 250 g d'oignons
- 500 g de carottes
- 2 gousses d'ail
- 100 g d'olives vertes
- 1 bouquet garni
- 1/2 litre de vin blanc sec
- 1 verre à liqueur de cognac
- 1 cuillère à soupe de farine
- sel et poivre ; 1 noix de saindoux

Coupez la macreuse en gros cubes et mettez la viande à dorer à petit feu à la cocotte dans une noix de saindoux.

Quand la viande a pris couleur, ôtez les morceaux du récipient, réservez et jetez dans la graisse de cuisson les carottes et les oignons coupés en épaisses rondelles. Laissez blondir avec la poitrine fumée coupée en dés.

Saupoudrez avec la farine, tournez quelques instants à la cuillère en bois, le temps pour la farine de prendre couleur, puis mouillez avec le vin blanc. Aromatisez avec le cognac, le bouquet garni, l'ail pilées, salez et poivrez généreusement et replacez les morceaux de macreuse dans la sauce.

Couvrez le récipient et laissez mijoter à feu doux 3 bonnes heures.

Passez ce temps ajoutez à la préparation une poignée d'olives vertes dénoyautées et laissez encore 15 min sur le feu, le temps pour la sauce de réduire convenablement.

## **cake aux olives**

250 g de farine ; 4 oeufs ; 150 g de gruyère râpé ; 10 cl d'huile ; 1 verre de vin blanc sec

200 g d'olives vertes dénoyautées ; 200 g de jambon coupé en dés

1 sachet de levure ; poivre ; beurre pour le moule

## **cake aux courgettes, lardons et chèvre**

150 g de farine ; 3 oeufs ; 10 cl lait ; 10 cl d'huile ; vin blanc sec

250 g courgettes ; 2 cuillères d'huile d'olives ; 150 g de lardons ; 150 g de fromage de chèvre ;

1 sachet de levure ; poivre ; beurre pour le moule ; sel poivre.

Faire revenir les courgettes 15 mn dans l'huile à feu doux. Les égoutter.

## **cake au roquefort**

180 g de farine ; 3 oeufs ; 10 cl lait ; 10 cl d'huile ; 4 c. à c. d'huile de noix ; 100g de gruyère râpé ;

100g de cerneaux de noix ; 150 g de fromage de roquefort ; 1 sachet de levure ; poivre ; beurre pour le moule ; sel poivre.

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger farine et levure. Dans un autre saladier battre les oeufs, huile, lait,

sel, poivre. Mélanger avec la farine. Mélanger avec le fromage. Cuire 50 mn.

## **flan au thon**

2 gros oignons ; huile d'olives ; 1 boîte de tomates pelées ; 2 gousses d'ail ; 1 branche de thym ; 1 boîte de thon au naturel ; 5 oeufs ; sel poivre ; beurre pour le moule.

faire fondre les oignons pelés finement dans la poêle avec un peu d'huile d'olives. Ajouter les tomates, thym, ail et laisser cuire 15 mn. Mélanger le tout. Cuire 45 mn.

## **quiche de Bernadette**

100g de farine ; 3 oeufs ; 200 g lardons ; 200 g jambon ; 200 g gruyère ; sel poivre thym ; 1/2l de lait ; cuisson 25 mn à four chaud.

## **10 farçons aveyronnais**

100g de farine ; 2 œufs ; 200 g de feuilles de blettes ou d'épinard ou un mélange des 2

1 petit oignon nouveau (avec le vert) ; 1 petit bouquet de persil ; 1 petite gousse d'ail

Quelques branches de ciboulette ; Poivre & sel

- ¼ de litre de lait (ou moitié lait, moitié crème)

- ½ cuillère à café de bicarbonate (ça, c'est personnel, c'est pour « aérer » un peu la pâte)

servir avec une salade au jambon

## **fromage**

5 gouttes de présure/litre de lait entier ; laisser reposer 24 à 48h ; verser dans un égouttoir ; laisser reposer 24h ; verser dans les faisselles.

## **magrets salés**

nettoyer et sécher les magrets ; couvrir de sel ne pas oublier les recoins ; laisser 48 h ; nettoyer le sel et couvrir de poivre 1 mois.

# terrine de pâté de foie de porc

500 g de foie de porc  
500 g de gorge de porc  
1 morceau de crépine (facultatif)  
50 g d'échalotes  
30 g de pain  
20 cl de Porto  
5 cl d'Armagnac  
10 g de Beurre  
10 g de sucre  
20 g de sel de Guérande  
2 œufs  
3 cl de lait  
5 cl de crème liquide  
20 g de persil  
Thym, Laurier, 1 g de 4 épices, 1 g de muscade, 2 g de piment d'Espelette  
1 sachet de gelée au porto  
50 cl d'eau

## Etape 1

Détaillez la gorge en cubes et le foie en morceaux et réserver dans 2 Bols.

## Etape 2

Assaisonner avec du sel de Guérande. et ajouter le sucre sur le foie  
Arroser de Porto, quelques éclats de thym et de laurier frais  
Mélangez, couvrez avec du film alimentaire et laissez mariner pendant 2 heures au réfrigérateur.

## Etape 3

Émincez et faites blondir les échalotes avec le beurre durant 10 min.  
Débarrasser les échalotes et faire sauter rapidement les morceaux de foie en les colorants et en les gardant rosés. Stopper la cuisson et ajouter les échalotes, faites chauffer à nouveau déglacer avec l'Armagnac, ajoutez le persil ciselé et laissez refroidir.

## Etape 4

Préchauffez le four à 180°

## Etape 5

Passez la gorge et le foie à la grille n°6 (grille moyenne).  
Dans un saladier mélangez les œufs, la crème fraîche, le lait et faire tremper le pain émietté, ajoutez enfin les 4 épices, la muscade et le piment d'Espelette.  
Passer le tout au mélangeur

### Etape 6

Déposez le mélange dans une terrine que vous déposez dans un bain-marie

Crêpez et enfournez à mi-hauteur dans un four à 180°C sans couvrir pour colorer le dessus du pâté 10mn. Baissez le four à 95°C et cuire à cœur (environ 1h 20mn) toujours sans couvrir

### Etape 7

Pendant ce temps préparez la gelée au Porto selon les instructions sur le paquet

### Etape 8

Refroidir 2h à l'air libre pour que le pâté se "réhydrate", ajoutez la gelée liquide, puis couvrir d'un film alimentaire et mettre au réfrigérateur 24h

## jus de légumes

« Le smoothie anti-jambes lourdes » (Stimulation du réseau veineux) :

Tous les fibres sont bons par nature. Car ils luttent contre la constipation, une des causes de la mauvaise circulation veineuse dans les membres inférieurs et donc des jambes lourdes.

- 100 g de petit pois = très riche en fibres
- 100 g de bette = très riche en vitamine A qui favorise la bonne santé du réseau veineux
- 100 g de chou-fleur: vitamines C + A = antioxydant
- 100g de brocoli = très riche en vitamine A qui favorise la bonne santé du réseau veineux
- et quelques feuilles de menthe

« Le jus ventre plat » (jus détox)

Le principe qu'il faut poser pour avoir un ventre plat, c'est la détoxification totale des intestins.

En effet, ceux-ci sont inflammés, grossissent et cause le « petit-bidon ». Il faut donc les désinflammer avec une détox à base de jus de légumes.

- 200g carotte = vitamine C + E + beta carotène (antioxydant)
- 100g aubergine = riche en vitamine A et C et surtout l'aubergine renforce le microbiote de l'intestin
- 100g betterave rouge = vitamine A (antioxydant)
- 1 demi-citron = propriétés alcalinisantes contre l'acidité du corps
- 1 branche de céleri = excellent diurétique
- et quelques feuilles de coriandre

« Le jus anti-cellulite » :

- 100g Epinard (omega-3 = anti-inflammatoire)
- 100g Avocat (omega-3 = anti-inflammatoire)
- 50g Concombre (puissant diurétique donc évacuation des toxines et limitation de la formation de la cellulite)
- 100g Tomates (contient des lycopène et de la vitamine C qui va aider à l'élimination des

- toxines tout en boostant la production de collagène)
- ½ cuillère à soupe d'huile de graine de lin (omega-3 = anti-inflammatoire)
- une poignée d'amandes (omega-3 = anti-inflammatoire)
- et quelques feuilles d'aneth

## Clafoutis

- 600 g de cerises
- 40 g de beurre semi-sel + 20 g pour le moule
- 4 oeufs
- 20 cl de lait
- 100 g de farine
- 60 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- sucre glace