

À TABLE



Petit livre de cuisine



Préface

Comme petit projet de fin de semestre nous, la 3H, avons créé ce

« *Petit livre de cuisine* »

pour présenter nos recettes préférées.

Nous espérons que vous, chères lectrices et chers lecteurs, trouvez des inspirations culinaires dans notre petit livre.

Alors, allez-y et découvrez nos plats favoris !



Sommaire

Taboulé.....	3
Spaghetti carbonara	4
Spaghetti bolognaise	5
Salade aux oranges et au fromage de brebis.....	6
Casserole de pâtes	7
Gratin de pommes de terre	8
Lasagne bolognaise.....	9
Raviolis chinoises	10
Salade grecque.....	11
Soupe aux légumes	12
Croissants	13
Poivrons farcis au riz.....	14
Bruschetta	15
Sources des photos	16

Taboulé

Ingrédients :

1 tasse de couscous

1 oignon

des tomates

du persil ou/et de la menthe

du jus de citron

de l'huile d'olive

des épices sèches en poudre : du chili, du sel, du poivre, du cumin, du curcuma, de la cardamome, de la cannelle, du clou de girofle



Note : En principe, vous pouvez utiliser toutes les ingrédients et épices que vous aimez !

Préparation :

Vous prenez une tasse de couscous et vous la versez dans un grand saladier. Ensuite, vous ajoutez toutes les épices sèches et mélangez un peu. Puis, vous versez une tasse d'eau bouillante sur le couscous et mélangez bien vite. Après recouvrez le saladier et laissez le couscous gonfler.

Maintenant coupez les légumes en petits dés. Quand le couscous est bien gonflé et refroidi un peu, ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et les légumes et mélangez tout.

Pour finir, goûtez et rectifiez le goût, recouvrez le saladier encore une fois, laissez reposer un peu et vérifiez le goût une dernière fois.



Spaghetti carbonara

Ingrédients :

400 g de spaghetti

4l d'eau salée

100 g de lard

un filet d'huile d'olive

100 g de mozzarella

2 œufs

du poivre, du sel, de la muscade moulue



Préparation :

Faites bouillir les pâtes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Mélangez la mozzarella, les œufs, le poivre, le sel et la muscade moulue et rôtissez le lard.

Finalement mélangez toutes les ingrédients et vous êtes terminés.



Bon appétit !

Spaghetti bolognaise

Ingédients :

370 g de spaghettis

4l d'eau salée

1 oignon

2 gousses d'ail

1 carotte

1 cuillère à soupe de persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour le pot



350 g de viande hachée (bœuf)

400 g de sauce tomate

2 cuillères à soupe d'origan

2 cuillères à soupe de pâte de tomate

1 pincée de sel

un peu de vin rouge

Préparation :

Pelez l'oignon et l'ail et coupez-les en petits cubes. Lavez, pelez et coupez les carottes en très petits morceaux. Lavez le persil et hachez-le finement.

Ensuite faites cuire les pâtes al dente et égouttez-les avec un tamis.

Chauffez l'huile dans une casserole et faites revenir l'ail et l'oignon. Puis, ajoutez les carottes. Après 2 minutes, ajoutez la viande hachée et faites frire brièvement. Puis, versez la sauce tomate et le vin rouge et laissez réduire un peu. Mettez le couvercle sur la casserole et laissez mijoter un peu. Enfin, ajoutez la pâte de tomate et assaisonnez la sauce avec du sel, du poivre et du persil.

Finalement disposez les pâtes et la sauce sur une assiette avec du basilic et voilà !



Bon appétit!

Salade aux oranges et au fromage de brebis

Ingrédients :

80 g de mâche

2 grandes oranges

150 g de fromage de brebis

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe de moutarde



Préparation :

Lavez la salade et placez-la dans un bol. Puis, lavez et pelez les oranges. Ensuite, coupez le fromage de brebis et les oranges en cubes et ajoutez-les au bol.

Pour la vinaigrette mélangez la moutarde et le miel.

Finalement, versez la vinaigrette dans le bol et mélangez le tout.



Bon appétit !!



Casserole de pâtes

Ingrédients :

500 g de pâtes
200 g de jambon
200 g de fromage râpé
250 ml de crème fouettée
150 g de crème fraîche
1 oignon
1 courgette
1 brocoli
2 gousses d'ail
du sel, du poivre, de la ciboulette



Préparation :

Faites bouillir les pâtes dans une casserole d'eau salée.

Puis, coupez le jambon et les légumes. Cuisez tout dans la poêle.

Mélangez les pâtes bouillies, les ingrédients cuits, la crème fraîche, la crème fouettée et un peu de fromage.

Enfin, assaisonnez tout le mélange et mettez-le dans un moule beurré. Étalez le fromage sur le mélange et faites cuire la casserole pendant 20 minutes au four 200 °C.

Laissez reposer la casserole de pâtes pendant 5 minutes avant de servir.

Note : Vous pouvez utiliser les légumes que vous voulez !



Gratin de pommes de terre

Ingédients :

750 g de pommes de terre
1 tasse de crème fouettée
0,25 litres de lait
100 g de fromage (râpé)
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de beurre
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
1 pincée de muscade (râpée)



Préparation :

En premier préchauffez le four à 180'.

Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en fines tranches.

Mélangez ensuite la crème fouettée et le lait et assaisonnez avec un peu de sel, de poivre et de muscade.

Pelez l'ail. Frottez un plat allant au four avec l'ail et puis beurrez-le.

Placez les tranches de pommes de terre dans le plat. Répandez un peu de fromage sur le tout et assaisonnez de sel et de poivre.

Versez le mélange de crème sur le tout et cuisez le gratin au four sur la grille du milieu pendant 60 minutes.



Bon appétit !

Lasagne bolognaise

Ingédients :

2 filets d'huile d'olive
12 feuilles de lasagne
200 g de fromage (Gouda)
80 g de beurre
80 g de farine
800 ml de lait
400 g de viande hachée
1 oignon
1 gousse d'ail
1 carotte
5 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 boîte de tomates
3 cuillères à soupe de ketchup
du poivre, du sel, de la muscade, du basilic, de l'origan, du thym



Préparation :

D'abord, préparez la sauce bolognaise : Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Épluchez la carotte aussi et râpez-la. Chauffez l'huile et faites revenir la viande hachée. Ajoutez l'oignon, l'ail et la carotte et continuez à saisir. Puis, ajoutez les tomates, le concentré de tomates, le ketchup, le basilic, l'origan, le thym, le poivre, le sel et la muscade. Laissez mijoter pour 10 minutes.

Ensuite, préparez la sauce béchamel : Faites fondre le beurre dans la casserole, ajoutez la farine et remuez avec un fouet tout de suite. Remuez constamment et ajoutez le lait. Puis, réchauffez et remuez jusqu'à avoir une sauce épaisse. Assaisonnez la sauce avec le poivre, le sel et la muscade.

Finalement, huilez le moule à soufflé et ensuite, mettez la sauce bolognaise, les feuilles de la lasagne et la sauce béchamel tour à tour. À la fin, répandez la lasagne avec le fromage.

Faites cuire la lasagne pendant environ 30 minutes au four à 180 °C air chaud.

Bon appétit !



Raviolis chinoises

Ingédients :

Pour la pâte :

250 g de farine

120 ml d'eau

du sel

Pour la farce :

100 g de porc haché

75 g de chou chinois

1 carotte

½ gousse d'ail

1 pièce de gingembre (pelé)

1 cuillère à soupe de sauce à soja

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

un peu d'huile pour la poêle

du sel, du poivre



« **TOUT LE MONDE PEUT CUISINER** »
GUSTEAU (RATATOUILLE)



Préparation :

Mélangez la farine, l'eau et un peu de sel pour former une pâte homogène. Pétrissez la pâte avec les mains, placez-la dans un saladier, couvrez d'un torchon humide et laissez reposer environ 45 minutes.

Lavez le chou chinois, séchez-le et hachez-le finement. Épluchez et hachez la carotte et l'ail. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Étalez la pâte finement sur un plan de travail fariné et découpez des cercles avec un verre. Mettez environ 1 cuillère à café de farce au milieu et pliez des demi-cercles, repliez les extrémités et pressez bien les bords.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Placez les boulettes dans la poêle et saisissez-les environ 2 minutes. Réduisez le feu et ajoutez environ 100 ml d'eau. Mettez le couvercle et faites cuire les raviolis pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

Enfin, faites revenir les raviolis à feu vif jusqu'à être croustillants.

Salade grecque

Ingrédients :

2 tomates

1 poivron vert

½ concombre

1 oignon

150 g de feta en cube

50 g d'olives noires (facultatif)

de l'origan séché, du poivre, du sel, de l'huile d'olives



Préparation :

Découpez les tomates en petits dés et mettez-les dans un saladier.

Ajoutez le concombre, le poivron vert et les olives.

Mélangez avec l'oignon et la feta coupée en dés.

Assaisonnez avec l'huile d'olives et l'origan, sel et poivre.

Mélangez et servez la salade avec du pain blanc.



Bon appétit !

Soupe aux légumes

Ingredients

3 carottes

1 racine de persil avec des verts

2 pincées de poivre

0,5 botte de livèche

0,5 cuillère à café de sel

1 poireau

1 bouquet de légumes potagers

1,5 l d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

1 oignon



Préparation

Pelez l'oignon, coupez-le en petits cubes et faites-le revenir dans une casserole. Puis versez l'eau dans la casserole et faites-le bouillir.

Lavez les carottes, le poireau, la racine de persil et coupez tout en petits morceaux. Lavez aussi la livèche et les verts de la racine de persil.

Mettez tout dans l'eau déjà légèrement bouillante et laissez cuire pendant environ 15-20 minutes à feu doux avec le couvercle pas complètement fermé.

Ensuite, retirez la livèche et les verts de la racine de persil. Laissez les légumes dans la marmite et finalement assaisonnez avec du sel et poivre.

Bon appétit

Croissants

Ingrédients :

550 g de farine
250 g de beurre
50 g de sucre
25 g levure fraîche
1 cuillère à café de sel
1 œuf
300 ml d'eau froide



Préparation :

Mélangez la levure fraîche avec l'eau froide.

Puis, mettez tous les ingrédients secs dans un autre bol et mélangez. Ensuite ajoutez l'eau avec la levure et remuez fort.

Maintenant, laissez la pâte se lever dans un endroit chaud pendant 30 minutes et préparez le beurre.

Puis étendez la pâte, mettez le beurre, pliez le tout et laissez reposer au frigo. Répétez cela 3 fois.

Enfin, étendez bien la pâte, coupez des triangles et roulez les triangles en croissants.

Fouettez l'œuf dans un petit bol et mettez l'œuf sur les croissants avec un pinceau.

Finalement cuisez les croissants à 220°C chaleur supérieure/inférieure pendant environ 25 minutes.

Note : Regardez une vidéo sur YouTube pour mieux savoir comment rouler les croissants.



BON APPÉTIT !

Poivrons farcis au riz

Ingédients :

640 g de poivrons soit 4
200 g de riz
150 g de coulis de tomates
100 g d'oignon soit 1
30 g d'huile d'olive / 2 cuillères à soupe.
1 g de sel / 1 pincée
1 g de poivre / 1 pincée



Préparation :

Premièrement, cuisez le riz. Puis, lavez les poivrons et coupez le haut.

Pelez l'oignon et coupez-le en petits cubes. Ensuite préparez tous les autres ingrédients et une poêle.

Quand le riz est prêt, chauffez la poêle et mettez un peu d'huile d'olive et l'oignon. Puis mettez aussi le coulis de tomates et faites revenir le tout. Après, ajoutez le riz et mélangez bien tout et assaisonnez avec le poivre et le sel. Retirez le mélange du feu et laissez refroidir.

Note : Vous pouvez ajouter de différentes herbes à votre goût !

Préchauffez le four à 200 °C et préparez un moule à soufflé et huilez-la.

Remplissez les poivrons avec le mélange du riz et mettez-les dans le moule. Quand le four est à 200 °C mettez le moule dedans pour environ 30 minutes.

Bon appétit !

Bruschetta

Ingrédients :

des tomates
un peu d'huile d'olive
du sel
de l'origan
un peu de sucre
des feuilles de basilic
du pain



Préparation :

Coupez les tomates en petits cubes.

Coupez aussi les feuilles de basilic.

Préparez le pain et coupez-le en tranches.

Mettez un peu d'huile d'olive sur le pain.

Mélangez toutes les herbes et ajoutez-les au mélange tomates.

Mettez le mélange sur le pain. Laissez croustiller le pain au four pendant quelques minutes.

Bon appétit !



Sources des photos

Page 3 – motif oriental :

TheUjulala - <https://pixabay.com/images/id-1627013/>

Page 4 – carbonara :

Sebastian Coman Photography - <https://unsplash.com/de/fotos/mVwQrsnmbHg>

Page 5 – bolognaise :

Hansuan_Fabregas - <https://pixabay.com/images/id-7517639/>

Page 6 – salade :

Photos prises de l'élève

Page 7 – casserole de pâtes :

Mak - <https://unsplash.com/de/fotos/tiS31mvMQGU>

Page 8 – gratin de pommes de terre :

Suppenkasper - <https://pixabay.com/images/id-61106/>

Page 9 – lasagne :

Hansuan_Fabregas - <https://pixabay.com/de/illustrations/lasagne-snack-zu-mittag-essen-essen-7577748/>

Page 10 – raviolis chinois :

jonathanvalencia5 - <https://pixabay.com/images/id-2097947/>

Page 11 – salade grecque :

TheAndrasBarta - <https://pixabay.com/images/id-2430919/>

Page 12 – soupe :

KavindaF - <https://pixabay.com/images/id-6322023/>

Page 13 – croissants :

Pexels - <https://pixabay.com/images/id-1284438/>

juno1412 - <https://pixabay.com/images/id-5524176/>

Page 14 – poivrons :

Gina_Janosch - <https://pixabay.com/images/id-640648/>

Page 15 – bruschetta :

RitaE - <https://pixabay.com/images/id-887555/>

Bon appétit !



... et savourez bien !

