



Marie JOLY

Le meilleur des

tartes & salades

80 recettes indispensables de tartes,
salades de saison et sauces

Le meilleur des
tartes & salades

Marie JOLY



City

Crédits :

Couverture : Robyn Mackenzie/Shutterstock.

P.3, p.13, p.15, p.19, p.23, p.35, p.39, p.45, p.46, p.51, p.53, p.56, p.61, p.66, p.69, p.73, p.76 :

Shutterstock. P.16, p.21, p.26, p.29, p.41 : D.R.

p.25 : Lawton/Photocuisine Sucré Salé, p.31 : Ryman-Cabannes/Photocuisine Sucré Salé,

p.33 : Leduc/Photocuisine Sucré Salé, p.36 : Foodfoto/Photocuisine Sucré Salé, p.43 : Bagros/

Photocuisine Sucré Salé, p.49 : Quinard/Photocuisine Sucré Salé, p.55 : Adam/Photocuisine

Sucré Salé, p.59 : Nicol/Photocuisine Sucré Salé, p.63 : Desgrieux/Photocuisine Sucré Salé,

p.65 : Hall/Photocuisine Sucré Salé, p.75 : Bagros/Photocuisine Sucré Salé, p.71 : Caste/

Photocuisine Sucré Salé, p.79 : Caste/Photocuisine Sucré Salé.

Les recettes illustrées sont suivies d'un (*).



© City Editions 2010

ISBN : 978-2-35286-404-0

Code Hachette : 50 7669 0

Rayon : Cuisine

Collection dirigée par Christian English & Frédéric Thilbaud

Catalogue et manuscrits : www.city-editions.com

Conformément au Code de la propriété intellectuelle, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, et ce, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur.

Dépôt légal : premier semestre 2010

Imprimé dans la C.E.E.





SOMMAIRE

► Sauces

Sauce salade légère	8
Sauce vinaigrette à la crème	8
Vinaigrette au citron	8
Vinaigrette au miel	9
Sauce menthe	9
Sauce à l'avocat et au roquefort	9
Sauce pistou	9
Sauce avocat et aneth	10
Sauce au yaourt à la moutarde	10
Sauce épicée	10

► Salades salées

Salade de carottes au miel	11
Salade de riz au curry	11
Tomates mozza	12
Salade poids plume	12
La grecque	14
Salade franc-comtoise	14
Endives nordiques	16

Salade de pois chiches	16
Salade de chou	18
Salade de pâtes arc-en-ciel	18
Salade mexicaine	20
Salade d'hiver	20
Salade d'endives au bleu	22
Duo de crackers et faisselle	22
Salade de l'hôtel Waldorf	24
Salade de pommes de terre	24
Salade de pays	27
La salade de chèvre chaud	27
Petite salade fraîche	28
Salade primevère piquante	28
Crevettes et champignons	30
Crevettes à l'armoricaine	30
Salade de harengs	32
Sardines en salade	32
Saumon sauvage doré sur lit de salade	34
Salade de flétan aux petits légumes	34
Salade trois matelots	37
Salade de haricots coco blancs et de crevettes	37



Mise en bouche

Que diriez-vous d'une salade fraîche et croquante accompagnée d'une tarte provençale parfumée et généreuse ? Salades et tartes vont si bien ensemble qu'il fallait les réunir dans cet ouvrage.

Les salades

Les salades composées font appel à votre fantaisie ; on peut les décliner à l'infini. Chaque cuisinier y met sa touche personnelle, que ce soit pour la vinaigrette ou pour la composition de la salade. Les légumes frais et croquants sont en général l'élément de base des salades. Ils peuvent en être l'unique composant ou être associés à un fromage, à de la charcuterie ou à un poisson. Les aliments doivent être très soigneusement lavés et égouttés avant d'être utilisés, car ils passent directement dans l'assiette et aucun grain de sable ne doit perturber la dégustation d'une

salade. Il faut aussi veiller à couper les ingrédients en assez petits morceaux afin que vos convives n'aient presque pas besoin de leur couteau. La présentation de la salade est importante, car elle permet de mettre en valeur certains ingrédients colorés et appétissants. Vous pouvez aussi servir la salade en la dressant directement dans les assiettes, ce qui évitera les feuilles tombées sur la table et les taches de vinaigrette ! Si on les sert généralement en entrée ou en accompagnement, elles peuvent aussi constituer un repas complet (salades de pâtes, de riz, de pommes de terre...). Une tarte sucrée fait un dessert gourmand et apprécié après une salade.

Les tartes

Dans la préparation d'une tarte, la seule difficulté peut venir de la confection de la pâte, car on a

tendance à employer des pâtes prêtes à l'emploi que l'on trouve dans toutes les grandes surfaces. Or l'effort minime que demande cette opération est largement justifié par la saveur - et la fierté - d'une tarte faite maison. Pour la pâte feuilletée, elle demande un tel temps de préparation que le mieux est d'aller en acheter chez votre boulanger, prête à l'emploi et surtout bien fraîche.

La préparation et la cuisson

L'important est d'utiliser des ingrédients à température ambiante. Sortez le beurre et les œufs à l'avance, par exemple. Si vous ajoutez un parfum à votre pâte, incorporez-le dès le début de la préparation (herbes de Provence, parmesan râpé, curry...). On précuit en général une pâte pendant 10 minutes après l'avoir piquée à la fourchette en la couvrant de lattes spéciales ou de fruits secs afin d'empêcher qu'elle ne gonfle. Cependant, ce n'est pas indispensable et on peut aussi verser la garniture directement sur le fond de pâte cru et non piqué, puis faire cuire normalement. La pâte est alors

plus moelleuse. Ce procédé est idéal pour les amateurs de pâte pas trop cuite. Par ailleurs, pensez à employer vos chutes de pâte pour préparer des tartelettes ou des apéritifs. Pour donner une belle couleur à votre tarte, dorez-en les bords avec un jaune d'œuf avant d'enfourner. Si elle commence à trop se colorer, couvrez votre tarte de papier d'aluminium afin qu'elle finisse de cuire sans brûler. Chaque four étant particulier, vous devrez surveiller la cuisson la première fois que vous préparez une tarte. Dans un four à gaz, si on place la tarte trop bas, elle risque de brûler en dessous.

La garniture

Il vaut mieux blanchir les légumes avant de préparer votre tarte, sinon ils risquent de ne pas être assez cuits. Coupez-les en petits morceaux afin qu'ils soient bien pris dans le flan et qu'ils suent un maximum d'eau avant d'aller au four. Le flan est fait à base d'œufs et de lait ou de crème fraîche. Vous y ajoutez les herbes ou le fromage que vous souhaitez.



Sauce salade légère

1 c.c. de moutarde
à l'ancienne

+ Préparation : 2 mn
+ Pour 2 personnes

Sel, poivre

1 pincée d'herbes de Provence

1 échalote

2 c.s. de vinaigre de cidre

1 c.s. d'huile de tournesol

- Mettez la moutarde dans un bol et mélangez avec le sel, le poivre et les herbes de Provence.
- Épluchez et coupez finement une échalote ; ajoutez-y le vinaigre.
- Mélangez bien, puis ajoutez-y la préparation à la moutarde et enfin l'huile.

Facile

Sauce vinaigrette à la crème

Sel, poivre

+ Préparation : 10 mn
+ Pour 4 personnes

1 pincée de sucre

1 c.s. de vinaigre de framboise

1 c.c. de vinaigre balsamique

2 c.s. d'huile de pépin de raisin

1 c.s. de crème liquide allégée

- Versez les vinaigres dans un bol, puis ajoutez du sel, du poivre et le sucre.
- Mélangez jusqu'à ce que le sel et le sucre soient dissous.
- Versez l'huile et la crème, mélangez bien, puis versez la sauce sur votre salade.



Facile

Vinaigrette au citron

1 citron

+ Préparation : 10 mn
+ Pour 4 personnes

1 gousse d'ail

6 brins de persil plat

3 c.s. d'huile d'olive

Sel, poivre

- Lavez le citron, prélevez quelques zestes et pressez le jus.
- Ciselez le persil, ajoutez-y le jus de citron et les zestes.
- Retirez le germe de la gousse d'ail, écrasez-la, puis ajoutez-la au citron.
- Salez, poivrez, mélangez bien et ajoutez l'huile en mélangeant avant d'arroser votre salade.

Facile

Vinaigrette au miel

- 1 pointe de moutarde à l'ancienne
- 1 c.s. de vinaigre de cidre
- 1 c.c. de miel
- 3 c.s. d'huile de tournesol
- Sel
- Préparation : 5 mn
- Pour 2 personnes

- Mélangez le vinaigre avec le sel jusqu'à ce qu'il se dissolve.
- Ajoutez le miel et la moutarde, mélangez bien, puis ajoutez l'huile.
- Versez sur votre salade juste avant de servir.

Facile

Sauce menthe

- 20 cl de crème fraîche liquide
- 1 citron
- 1 bouquet de menthe
- Sel, poivre
- Préparation : 10 mn
- Pour 6 personnes

- Pressez le citron et mélangez le jus avec la crème fraîche.
- Ciselez la menthe, puis ajoutez-la à la crème.
- Mélangez, salez et poivrez, puis gardez au frais jusqu'au moment de servir.
- Vérifiez l'assaisonnement avant de servir.

Facile

Sauce à l'avocat et au roquefort

- 1 avocat mûr
- 2 c.s. de mayonnaise
- 1 yaourt nature
- 1 citron
- Sel, poivre
- 50 g de roquefort
- Préparation : 15 mn
- Pour 4 personnes

- Videz l'avocat et écrasez la chair avec la mayonnaise et le yaourt.
- Pressez le citron et ajoutez le jus à l'avocat ; salez et poivrez.
- Ajoutez le roquefort émiétté, mélangez bien, puis servez aussitôt pour éviter que la sauce noircisse.

Facile

Sauce pistou

- 1 yaourt
- 8 tomates confites
- 2-3 c.s. de câpres
- 1 c.s. de pesto
- 2 c.s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Préparation : 10 mn
- Pour 4 personnes

- Hachez les tomates confites avec les câpres et mélangez-les au pesto.
- Ajoutez l'huile et le yaourt, mélangez et goûtez, puis assaisonnez si nécessaire.



Facile

Sauce avocat et aneth

- 1 avocat moyen bien mûr
- 1 petit bouquet d'aneth
- 4 c.s. de mayonnaise
- 1 citron
- Sel, poivre

- Préparation : 10 mn
- Pour 4 personnes

- Videz l'avocat et écrasez la chair avec la mayonnaise.
- Pressez le citron et ajoutez le jus.
- Ciselez l'aneth, ajoutez-le, mélangez bien, puis salez et poivrez.
- Servez immédiatement pour éviter que la sauce noircisse.

Facile

Sauce au yaourt à la moutarde

- 1 yaourt nature
- 1 c.c. de moutarde à l'ancienne
- 1 c.s. de vinaigre balsamique
- 6 brins de ciboulette
- Sel
- Poivre

- Préparation : 5 mn
- Pour 2 personnes

- Mélangez le yaourt avec la moutarde et le vinaigre ; salez et poivrez.
- Ciselez la ciboulette, puis ajoutez-la.
- Si vous préparez la sauce à l'avance, gardez-la au frais sous un film alimentaire.



Facile

Sauce épicée

- 1 c.s. de beurre de cacahuètes sans morceaux
- 3 c.s. d'eau
- 1 c.s. de sauce de soja
- 3 c.s. de vinaigre
- 1 c.c. de sucre
- 3 c.s. d'huile de tournesol
- Tabasco et sel

- Préparation : 15 mn
- Pour 6 personnes

- Mélangez au fouet le beurre de cacahuètes avec le vinaigre, le sucre, l'eau et la sauce de soja.
- Salez et ajoutez quelques gouttes de tabasco, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Versez l'huile en mélangeant et servez.

Salade de carottes au miel

Facile

Cette salade sucrée-salée a un petit goût de vacances. À essayer.

4 carottes
1 pomme Granny Smith
50 g d'amandes effilées

Sauce :

1 c.s. de citron
2 c.s. de miel liquide
(d'acacia)
Sel, poivre

- Lavez, pelez et râpez les carottes et la pomme.
- Faites griller les amandes effilées dans une poêle (sans matière grasse).
- Dans un saladier, faites dissoudre le sel et le poivre dans le jus de citron, ajoutez le miel, mélangez bien.
- Versez les carottes et la pomme râpées, tournez pour qu'elles s'imprègnent de la sauce et ajoutez les amandes grillées. Servez frais.

- Préparation : 15 mn
- Pour 2 personnes

Avec une poignée de raisins blonds bien moelleux ou quelques dattes finement hachées, on gagne encore en douceur.



Salade de riz au curry

Facile

Du riz et des fruits de mer en salade parfumés au curry, tout simplement délicieux.

250 g de riz long blanc
100 g de moules décortiquées
100 g de coques décortiquées
150 g crevettes décortiquées
12 crevettes bouquet
1 avocat
Quelques radis
Le jus de ½ citron
1 c.s. de curry
1 branche d'aneth

Sauce :

2 c.s. d'huile de sésame
1 c.s. d'huile pimentée
1 c.s. de sauce de soja
2 c.c. de vinaigre balsamique
¼ c.c. de sucre
¼ c.c. de sel

- Faites ouvrir à feu vif moules et coques.
- Cuissez le riz avec le jus de citron. Allongez d'eau additionnée de curry. Cuisson de 15 minutes. Faites rafraîchir.
- Mélangez les crustacés et la vinaigrette.
- Épluchez et coupez l'avocat en lamelles. Citronnez-le légèrement.
- Vous pouvez laisser les crevettes bouquet entières. Décorez de rondelles de radis et de pluches d'aneth.

Une recette qui peut très bien se préparer avec des miettes de crabe et des langoustines. Une excellente variante !

- Préparation : 45 mn
- Cuisson : 15 mn
- Pour 6 personnes





Facile

Tomates mozza *

Un classique de l'été, coloré et savoureux comme on les aime !

200 g de roquette
4 tomates
200 g de mozzarella
1 branche de basilic
Sel
Poivre du moulin

Sauce :

5 g + 5 g d'ail
100 g de basilic
250 ml d'huile d'olive

- Préparation : 10 mn
- Pour 4 personnes

- Pour la sauce pesto, faites blanchir quelques minutes 5 grammes d'ail dans de l'eau bouillante.
- Faites confire le reste à feu doux dans l'huile d'olive. Lorsque l'ail est cuit, mixez-le avec l'ail blanchi.
- Pilez le basilic dans un mortier. Mixez l'ensemble. Refroidissez.
- Faites un lit de roquette, coupez les tomates et la mozzarella en rondelles. Présentez-les en alternant une rondelle de l'une, une rondelle de l'autre.
- Versez la sauce, décorez de feuilles de basilic.

Une entrée au premier abord peu originale, mais qui fait des heureux, particulièrement en été. De plus, vous faites toute la différence en confectionnant la sauce pistou vous-même !



Facile

Salade poids plume

1 laitue romaine ciselée
12 quartiers d'orange sans péau
1 banane épluchée et tranchée
1 oignon rouge tranché
12 pistaches émondées
12 grosses crevettes cuites, décortiquées et coupées en deux sur la longueur

Sauce :

2 c.s. de jus de citron vert
1 yaourt nature
2 c.c. de poudre de curry
1 c.c. de vinaigre de vin
Sel, poivre blanc du moulin

- Préparation : 10 mn
- Pour 6 personnes

- Dans un grand bol à salade, déposez la salade, les oranges, la banane et l'oignon coupé en rondelles.
- Mouillez avec la vinaigrette au yaourt et curry, et mélangez bien.
- Répartissez dans 4 bols individuels, et décorez chaque bol avec les pistaches et les crevettes.

La sauce au yaourt peut être remplacée par une mayonnaise allégée réalisée avec un jaune d'œuf, une cuiller à café de moutarde et un mélange égal d'huile et d'eau. Le tout doit être bien émulsionné au fouet électrique et détendu avec du jus de citron.





Facile

La grecque *

Rien de plus rafraîchissant, par une chaude journée que cette salade colorée.

- 1 concombre
- 1 oignon violet
- 150 g de feta
- 4 tomates
- 1 poivron vert
- Quelques feuilles de laitue
- 1 c.c. de rigani en poudre
- Une vingtaine d'olives noires

Sauce :

- 4 c.s. d'huile d'olive
- 2 c.s. de jus de citron
- Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Pour 4 personnes

- Tapissez de laitue, ajoutez les tomates et le concombre en rondelles. La peau du concombre a été lavée et conservée.
- Faites des cubes de feta.
- Coupez le poivron et l'oignon en rondelles. Placez-les harmonieusement sur le dessus de la salade.
- Ajouter les olives. Décorez de rigani.

Si vous ne disposez pas de rigani séché, utilisez de l'origan. Mollo sur le sel, la feta étant un fromage très salé !



Facile

Salade franc-comtoise

Voici une salade aux saveurs du terroir pour notre plus grand plaisir !

- 100 g de saucisson à l'ail
- 1 gros oignon doux
- 1 tomate
- 400 g de comté
- 1 lallo rosso
- Un peu de persil

Sauce :

- 2 c.s. de vinaigre de vin blanc
- 4 c.s. d'huile de colza
- 1 c.c. de moutarde
- Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Pour 4 personnes

- Lavez la salade et détaillez-la.
- Préparez la sauce dans le plat de service et tournez délicatement à la main.
- Coupez le saucisson à l'ail en rondelles pas trop fines.
- Faites des lamelles de comté.
- Déposez l'oignon par-dessus, coupé en rondelles.
- Décorez de persil.

Région oblige, accompagnez-la plutôt d'un vin du Jura (ou de Savoie). À défaut, servez un blanc sec. S'il faut absolument que ce soit un rouge, préférez un côtes-du-rhône.





Facile

Endives nordiques

Une délicieuse salade à savourer bien fraîche.

2 endives
100 g de crevettes roses
décortiquées
1 avocat
Quelques tomates cerises

Sauce :

1 yaourt nature
Le jus de 1 citron
Ciboulette ciselée
Sel, poivre blanc

- Préparation : 10 mn
- Pour 2 personnes

- Coupez la chair d'avocat en petits dés et versez quelques gouttes de citron pour éviter qu'il noircisse.
- Dans un bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le sel, le poivre et la ciboulette.
- Effeuillez les endives et tapissez le plat de service.
- Disposez les cubes d'avocat, les crevettes et les tomates.
- Versez la sauce au moment de servir.

À la place des crevettes, de la chiffonnade de saumon fumé fait merveille, et quelques quartiers de pamplemousse rose pelés à vif ajoutent fraîcheur et couleur.



Facile

Salade de pois chiches *

Une salade généreuse et parfumée, à servir bien fraîche par une belle journée.

250 g de pois chiches
½ concombre
2 tomates
1 petit oignon rouge
100 g d'olives noires dénoyautées
4 c.s. de persil frais haché

Sauce :

3 c.s. d'huile d'olive
1 c.s. de jus de citron
1 gousse d'ail écrasée
1 c.c. de miel
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Repos : 1 nuit
- Cuisson : 25 mn
- Pour 4 personnes

- Dans un saladier, mettez les pois chiche à tremper dans de l'eau froide pendant une nuit (ne pas mettre au frais).
- Égouttez, puis remettez-les dans une nouvelle eau afin de les faire cuire 25 minutes. Ils doivent être à peine tendres.
- Égouttez, laissez refroidir. Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur, épépinez le centre et coupez en tranches de 1 centimètre d'épaisseur.
- Coupez des dés de tomates équivalents à la taille des pois chiches. Hachez finement l'oignon.
- Mélangez tout. Décorez d'olives et de persil.

Cette salade peut être préparée 2 jours à l'avance. Il suffit de la conserver au frais, recouverte de film alimentaire.





Facile

Salade de chou *

Faites découvrir le chou blanc à vos convives grâce à cette salade originale.

½ petit chou blanc
½ petit chou rouge
2 tomates

Sauce :

6 c.s. d'huile de colza
3 c.s. de vinaigre de cidre
1 c.c. de moutarde
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Pour 4 personnes

- Rincez rapidement les choux sous l'eau courante, épongez-les, puis, à l'aide d'un très bon couteau, émincez-les finement.
- Lavez les tomates et coupez-les en fines tranches.
- Dans un saladier, faites la sauce.
- Versez le chou, les tomates et mélangez bien.

Vous pouvez ajouter quelques cerneaux et de petits dés de comté.



Facile

Salade de pâtes arc-en-ciel

Voici une salade qui va vous en faire voir de toutes les couleurs !

200 g de brocoli
1 courgette
2 carottes
250 g de tomates cerises
¼ de concombre
½ poivron rouge
400 g de fusillis tricolores
1 c.s. d'huile d'olive
Sel

Sauce :

4 c.s. d'huile d'olive
1 c.s. de jus de citron
2 c.s. de persil haché
Sel, poivre

- Préparation : 30 mn
- Cuisson : 15 mn
- Pour 6 personnes

- Faites cuire les pâtes à l'eau avec une cuiller à soupe d'huile d'olive. Laissez refroidir.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites blanchir le brocoli (en petits bouquets), les carottes (en rondelles coupées en diagonale) et la courgette (en rondelles) pendant une minute. Égouttez, plongez dans l'eau froide, égouttez à nouveau.
- Assaisonnez les pâtes et ajoutez tous les légumes, en coupant les petites tomates en deux, le poivron en dés, le concombre en petits tronçons et en conservant la peau.
- Versez le reste de sauce.

Veillez à ce que les pâtes soient plutôt al dente, c'est-à-dire pas trop cuites, car elles seraient nettement moins digestes.



Facile

Salade mexicaine *

Une véritable explosion de saveurs et de couleurs dans votre assiette.

200 g de haricots rouges cuits
1 petite boîte de maïs
½ poivron vert
½ poivron rouge
1 petit oignon
1 gousse d'ail
4 tomates
12 olives noires
1 pincée de persil haché
1 avocat

Sauce :

3 c.s. d'huile de maïs
½ c.s. de vinaigre balsamique
1 c.s. de ketchup
Tabasco, sel et poivre

- Préparation : 15 mn
- Pour 6 personnes

- Mélangez les haricots rouges avec le maïs.
- Ajoutez les poivrons taillés en lamelles fines, l'oignon et l'ail hachés.
- Enlevez la peau des tomates, les pépins et coupez-les en dés.
- Épluchez l'avocat et coupez-le en fines tranches.
- Décorez avec des olives noires et saupoudrez de persil haché.

Servez avec des tortilla chips.



Facile

Salade d'hiver

150 g de comté
1 betterave cuite
2 endives
25 g de cerneaux
1 c.s. de raisins secs
2 pommes Golden

Sauce :

4 c.s. d'huile de noix
2 c.s. de vinaigre de cidre
Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Pour 4 personnes



- Dressez les feuilles d'endives, non coupées, en étoile au fond du plat ou de l'assiette.
- Déposez la betterave épluchée et coupée en cubes, puis le comté, en dés lui aussi, les pommes émincées assez finement, les raisins secs et les cerneaux entiers.

Facile

La quatre fromages

1 salade trévisse
50 g de roquefort
50 g d'emmental
50 g de mozzarella
50 g de bûche de chèvre
1 endive
Quelques grains de raisin noir
Origan avec parcimonie

Sauce :

1 c.c. de moutarde
2 c.s. d'huile de soja

2 c.s. d'huile de noix
1 c.s. de vinaigre de xéres
Sel, poivre

- Préparation : 10 mn
- Pour 2 personnes

- Dans un saladier, dressez la salade, décorez de feuilles d'endives entières, en pétale, incorporez le fromage coupé en cubes.
- Ajoutez les grains de raisins coupés en deux et épépinés.







Facile

Salade d'endives au bleu *

Voici une salade conviviale, idéale pour un repas entre amis.

1 pomme Golden
100 g de cerneaux
500 g d'endives

Sauce :

200 g de bleu
200 g de fromage blanc
à 0 % de matières grasses
Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Pour 4 personnes

- Versez le fromage blanc dans un saladier et ajoutez-y le fromage émietté.
- Épluchez la pomme (ou non) et coupez-la en fines lamelles.
- Disposez les noix, le sel, une bonne quantité de poivre, les pommes et les endives coupées en tronçons de 1 centimètre d'épaisseur dans les assiettes.
- Versez le fromage et servez.

Si vous ne craignez pas les calories et que votre goût vous y porte, remplacez le fromage blanc par de la crème fraîche.



Facile

Duo de crackers et faisselle

1 salade mesclun
500 g de faisselle
200 g de raisin rouge
16 crackers salés
4 c.s. de luzerne
3 c.s. de ciboulette
Sel, poivre

Sauce :

1 filet d'huile de colza

- Mélanger la ciboulette, le sel, le poivre et la faisselle sans la lisser.
- Sur un lit de salade, faites une motte de ce mélange, ajoutez la luzerne et le raisin laissé en grappe et soigneusement lavé.
- Accompagnez de crackers.

- Préparation : 15 mn
- Pour 6 personnes

Facile

Salade aux fruits secs

1 poignée de feuilles
d'épinards cisellés
1 botte de cresson
1 cœur de laitue
50 g d'amandes effilées
8 abricots secs hachés

Sauce :

60 ml de vin blanc sec
45 ml d'huile de noix
15 ml de vinaigre blanc
1 c.s. de miel d'acacia
Sel, poivre blanc

- Préparation : 15 mn
- Pour 6 personnes



- Préparez la sauce au fond du saladier de service.
- Déposez tous les ingrédients au dernier moment et tournez délicatement.





Facile

Salade de l'hôtel Waldorf*

Une création new-yorkaise de 1893 qui obtient toujours un grand succès.

1 laitue
2 branches de céleri
50 g de cerneaux
2 pommes rouges
1 pomme verte
Le jus de 2 citrons

Sauce :

3 c.s. de mayonnaise
1 c.s. de crème fraîche
2 c.s. de vinaigrette classique
(huile blanche et vinaigre)

- Préparation : 20 mn
- Pour 4 personnes

- Préparez la mayonnaise ; ajoutez la vinaigrette et la crème.
- Gardez quelques grandes feuilles de laitue pour en faire un lit. Coupez le reste avec des ciseaux.
- Mélangez-y les pommes épluchées, coupées en tranches et arrosées de jus de citron, puis le céleri émincé ou râpé, les noix concassées grossièrement, le reste de jus de citron et la moitié de la sauce.
- Déposez sur le lit de salade et servez le reste de la sauce à part.

Vous pouvez préparer cette salade deux heures à l'avance ; il vous suffira de la conserver au frais couverte d'un film alimentaire. Cependant, ne la servez pas glacée.



Facile

Salade de pommes de terre

Une recette très originale qui surprendra agréablement les gourmets.

4 pommes de terre
2 oignons verts
1 oignon
1 branche de céleri
4 œufs durs
8 tranches de lard fumé
8 pruneaux d'Agen
1 c.c. de paprika

Sauce :

2 c.s. de mayonnaise
3 c.s. de yaourt
Ciboulette
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 10 mn
- Pour 4 personnes

- Cuisez les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée. Elles doivent rester un peu fermes. Egouttez, faites refroidir, épluchez.
- Mélangez les pommes de terre, coupées en dés, aux oignons verts et au blanc, à la branche de céleri hachée.
- Mélangez à la sauce.
- Garnissez d'œufs et de pruneaux enrobés de lard. Saupoudrez de paprika.

Pour les pruneaux au lard, dénoyotez les pruneaux, enrobez-les de tranches de lard et faites-les revenir à la poêle.





Facile

Salade de pays

Cette salade constitue un véritable repas à elle toute seule.

200 g de saucisson sec
4 tomates
2 oignons rouges
2 œufs
100 g d'olives noires
4 pommes de terre
2 poivrons rouges
1 laitue

Sauce :

5 c.s. d'huile d'olive
2 c.s. de vinaigre de cidre
Fines herbes
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 20 mn
- Pour 6 personnes

- Faites cuire les pommes de terre en robe des champs. Épluchez-les une fois refroidies, coupez-les en rondelles.
- Coupez les oignons et les poivrons en rondelles, les tomates en quartiers.
- Enlevez la peau du saucisson, coupez-le par exemple en bâtons.
- Faites cuire les œufs durs, égalez-les et râpez-les finement.
- Sur un lit de salade, déposez les pommes de terre, les tomates, les poivrons, les oignons, le saucisson, arrosez de sauce, décorez d'olives et d'œufs râpés.

Remplacez les pommes de terre par des lentilles du Puy.



La salade de chèvre chaud *

Cette salade rencontre toujours un grand succès auprès de tous.

4 bonnes tranches de grosse bûche de chèvre
4 tomates
25 g de cerneaux
1 feuille de chèvre verte
4 tranches de bacon
4 tranches de pain de campagne
Basilic
Cumin

Sauce :

2 c.s. de vinaigre d'estragon
4 c.s. d'huile d'olive
1 c.c. de moutarde
Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Cuisson : 5 mn
- Pour 4 personnes

- Faites revenir le bacon à la poêle.
- Disposez la salade, coupez les tomates en quartiers, émiettez les noix et parsemez-les.
- Posez chaque bûche de chèvre sur une tranche de pain. Saupoudrez extrêmement légèrement de cumin, d'un peu de basilic et d'un filet d'huile d'olive.
- Recouvrez la grille de votre four de papier d'aluminium. Déposez les tartines de chèvre et faites rôtir (sur grill).
- Surveillez et retirez du four lorsque les bûches commencent à dorer.

À la place du cumin, vous pouvez saupoudrer le chèvre de cannelle.

Facile





Facile

Petite salade fraîche *

4 fonds d'artichaut
1 boîte de coeurs de palmier
4 tomates
1 concombre
2 poivrons jaunes
100 g de petites olives noires
Quelques feuilles de trévisse

Sauce :

1 c.s. de moutarde
1 c.s. de crème fraîche
4 c.s. d'huile de colza
1 c.s. de vinaigre de vin
1 pincée de poivre de Cayenne

Sel

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 45 mn
- Pour 4 personnes

- Faites cuire les artichauts, retirez les feuilles et conservez les fonds.
- Coupez les coeurs de palmier en rondelles et les autres ingrédients en dés.
- Dénoyautez les olives.
- Mélangez l'ensemble à la sauce et laissez macérer au réfrigérateur au moins 15 minutes.
- Présentez sur un lit de trévisse

Choisissez de cuire les artichauts la veille au soir et citronnez-les au fur et à mesure de l'épluchage afin qu'ils ne noircissent pas.



Facile

Salade primevère piquante

Une salade très colorée qui annonce le printemps en en faisant une fête des saveurs.

2 aubergines
3 courgettes
3 poivrons (un jaune, un vert, un rouge)
3 tomates
1 salade roquette

Sauce :

1 piment fort frais
5 c.s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail écrasées
1 c.c. de piment doux en poudre

Sel

- Préparation : 30 mn
- Cuisson : 40 mn
- Pour 6 personnes

- Sans peler les courgettes et les aubergines, coupez-les en dés. Pelez et épépinez les tomates et coupez-les aussi en dés. Mettez-les dans une cocotte avec la sauce. Couvrez d'eau. Faites cuire à feu modéré, sans couvrir. Touillez de temps en temps.
- Pendant ce temps, faites griller au four les poivrons coupés en larges tranches. Laissez la porte du four ouverte. Ensuite, pour les éplucher plus facilement, enveloppez-les dans du papier absorbant mouillé. Coupez-les en rectangles, plongez-les dans la cocotte.
- Laissez cuire jusqu'à ce que presque toute la sauce soit réduite. Gardez-la pour assaisonner le lit de roquette.
- Servez froid.

Cette salade fera également un accompagnement délicieux de viande de bœuf grillée.





Facile

Crevettes et champignons *

1 batavia
 500 g de grosses crevettes roses cuites
 1 piment rouge
 100 g de petits champignons de Paris bien blancs

Sauce :

2 c.s. de jus de citron
 4 c.s. d'huile de noix
 1 c.s. de vinaigre de vin
 Quelques feuilles d'estragon frais
 1 c.s. de persil frais haché
 Tabasco
 Sel, poivre en grains au moulin

- Préparation : 20 mn
- Pour 4 personnes

- Lavez bien la batavia et détaillez-la finement.
- Épluchez les crevettes.
- Émincez le piment.
- Lavez les champignons dans une eau légèrement vinaigrée et émincez-les.
- Disposez tous ces ingrédients dans un saladier.
- Versez la sauce et mélangez doucement.

Ce mélange parsemé d'œufs de saumon sera plus appétissant encore.



Facile

Crevettes à l'armoricaine

Une présentation parfaite pour une salade inoubliable.

2 courgettes
 3 grosses tomates
 4 fonds d'artichauts cuits
 250 g de grosses crevettes roses, cuites et décortiquées
 2 œufs durs tranchés
 Quelques feuilles de laitue

Sauce :

1 c.s. de moutarde
 6 c.s. d'huile de colza
 3 c.s. de vinaigre de cidre
 Sel, poivre fraîchement moulu

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 15 mn
- Pour 4 personnes

- Coupez les courgettes bien lavées sans les éplucher et faites-les cuire quelques minutes à la vapeur. Réservez.
- Sur des assiettes individuelles, disposez des feuilles de laitue, les fonds d'artichauts entiers et garnissez-les avec les crevettes.
- Répartissez les tomates, les courgettes et les œufs durs.
- Préparez la sauce moutarde dans un bol.
- Nappez de sauce au moment de servir.

Pour plus de douceur, détendez la sauce moutarde avec une grosse cuiller à soupe de crème fraîche.





Facile

Salade de harengs *

Traditionnelle, cette excellente salade nous vient du Nord.

4 harengs de la Baltique
4 oignons blancs
1 pomme verte
Quelques feuilles de laitue iceberg
Tranches de pain de seigle

Sauce :

1 c.s. de moutarde
2 c.s. de raifort râpé
2 c.s. de vinaigre
4 c.s. d'huile
Poivre

- Préparation : 20 mn
- Pour 4 personnes

- Retirez la peau et les arêtes des harengs.
- Coupez les filets en tranches de 2 centimètres.
- Coupez les oignons en rondelles et la pomme en fines tranches.
- Servez sur un lit de laitue Iceberg et tranches de pain de seigle coupées en deux.

Vous pouvez décorer de rondelles de carottes mi-cuites et vinaigrées et de petites lamelles de tomates.



Moyen

Sardines en salade

La salade idéale pour les amateurs de poisson et de sardines en particulier.

200 g de roquette
24 sardines
1 aubergine
1 courgette
1 carotte
1 tomate
Quelques tomates cerises
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 gros oignon
1 bouquet garni
12 olives noires
150 ml d'huile d'olive
250 ml de vin blanc
20 ml de vinaigre

Sauce :

100 g de basilic mixé
10 g d'ail blanchi puis confit dans
250 ml d'huile d'olive

- Préparation : 30 mn
- Cuisson : 20 mn
- Marinade : 3 h
- Pour 6 personnes

- Écailliez, videz, ététez les sardines. Lavez les filets et passez-les à la poêle.
- Faites revenir à l'huile un peu d'oignon émincé, la carotte coupée en julienne ; ajoutez le vin blanc et le vinaigre. Portez à ébullition. Versez cette marinade sur les sardines et laissez baigner environ 3 heures.
- Faites une ratatouille en coupant en gros dés poivrons, aubergine, courgette, tomates, reste d'oignon. Faites revenir dans de l'huile d'olive et ajoutez pour la cuisson à feu doux le bouquet garni.
- Sur un lit de roquette, présentez les filets de sardines en rosace, intercalez la ratatouille refroidie, décorez d'olives noires coupées en petites rondelles, de tomates cerises et servez avec la sauce pistou.

Servez avec un vin rosé d'Afrique du Nord.





Facile

Saumon sauvage doré sur lit de salade*

250 g de jeunes pousses
de salade et d'épinards
4 filets de saumon de 200 g
4 c.s. d'huile d'olive
1 petit concombre
Fleur de sel, poivre blanc

Sauce :

2 c.s. d'huile d'olive vierge extra
4 c.s. d'huile de sésame
1 petite boule de gingembre hachée
1 gousses d'ail hachée
½ oignon blanc haché
1 citron zesté et pressé

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 5 mn
- Pour 4 personnes

- Frottez la peau des filets de saumon avec le sel et le poivre pour les faire pénétrer.
- Préparez la sauce en prenant soin de bien mélanger tous les ingrédients. Sur des assiettes individuelles, répartissez la salade et les rondelles de concombre, et nappez de sauce.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude, et faites-y cuire les filets de saumon 2 minutes de chaque côté pour qu'ils restent moelleux.
- Placez les filets de saumon, côté peau sur le dessous. Servez immédiatement.

Pour parachever ce délice, ajoutez sur chaque assiette une cuiller à soupe d'œufs de saumon et décorez avec des quartiers de citron vert.



Facile

Salade de flétan aux petits légumes

Une salade très complète qui peut être servie en plat principal, surtout en été.

4 filets de flétan
2 tomates
8 fleurettes de chou-fleur cuit
8 olives vertes farcies aux
poivrons, émincées
8 petites carottes cuites
Persil frais, haché

Sauce :

2 c.s. de vinaigre de vin
3 c.s. d'huile d'olive
1 gousses d'ail écrasée et hachée
Sel, poivre du moulin

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 5 mn
- Pour 4 personnes

- Cuisez le flétan à la vapeur quelques minutes et émiettez-le.
- Sur le plat de service, disposez le chou-fleur, les carottes détaillées en bâtonnets, les tomates coupées en quartiers.
- Ajoutez le flétan.
- Versez la sauce préalablement préparée dans un bol.
- Parsemez avec les olives et le persil.

Ajoutez quelques rondelles d'œufs durs et des quartiers de citron vert, et servez avec un muscadet sur lie bien frais.





Facile

Salade trois matelots *

Voici la salade la plus maritime que vous puissiez imaginer !

200 g de salade frisée
200 g de moules
200 g de calmars
500 g de crevettes moyennes
¼ concombre

Sauce :

2 c.s. d'huile de colza
1 c.s. de vinaigre
2 c.s. de crème fraîche
1 c.s. de persil haché
Quelques gouttes de sauce
aux piments forts
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 30 mn
- Pour 4 personnes

- Lavez et coupez les concombres en fines rondelles sans l'éplucher.
- Coupez les calmars en anneaux. Faites cuire en évitant une chaleur trop vive en début de cuisson.
- Faites cuire et décortiquez les moules.
- Décortiquez les crevettes.
- Dressez la salade et les ingrédients.
- Versez la sauce sur les fruits de mer.

Vous pouvez faire frire vos calmars en les trempant dans une pâte à frire et en les servant croquillants et bien égouttés. (Mais gare aux calories !)



Salade de haricots coco blancs et de crevettes

Facile

250 g de haricots coco blancs écossés
200 g de petits pois frais écossés
¼ de concombre
2 tomates
1 branche de persil plat
150 g de crevettes
6 olives noires

Sauce :

4 c.s. d'huile de colza
1 c.s. de vinaigre de vin
1 c.c. de moutarde
2 échalotes
Sel, poivre

- Préparation : 45 mn
- Cuisson : 20 mn
- Pour 6 personnes

Découvrez cette recette originale aux airs britanniques.

- Faites cuire les haricots blancs à l'eau dans une garniture aromatique de carotte, oignon et clou de girofle.
- Écossez les petits pois et faites-les cuire dans une garniture aromatique de bouquet garni et gros sel.
- Épluchez les crevettes, coupez les tomates en quartiers, le concombre en rondelles, les olives en julienne.
- Décorez de persil haché.

Préparez la vinaigrette assez à l'avance pour qu'elle s'imprègne bien de l'échalote.





Facile

1 cœur de laitue
 200 g de thon au naturel
 10 radis
 2 tomates
 8 anchois au sel
 12 olives noires (olives de Nice)
 150 g de haricots verts frais
 2 œufs durs
 1 grosse pomme de terre
 1 oignon

Sauce :

4 c.s. d'huile d'olive
 1 c.s. de vinaigre de vin
 1 gousse d'ail hachée
 ½ c.c. de moutarde
 1 c.s. de persil haché

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 1 mn
- Pour 4 personnes

Salade niçoise *

Enfin la véritable recette de la niçoise, ce grand classique des salades !

- Ébouitez les haricots verts et déposez-les dans une casserole remplie d'eau bouillante salée.
- Blanchissez-les une minute, égouttez-les et plongez-les dans un bol d'eau glacée. Égouttez-les à nouveau.
- Disposez les ingrédients dans l'ordre cité, en émiettant le thon, en coupant les radis, les tomates, la pomme de terre, l'oignon en rondelles, les œufs durs en quatre.

Vous pouvez remplacer la pomme de terre par du riz.



Facile

Salade de lotte et fruits frais

Surprenante, cette salade va devenir la star de vos repas.

850 g de lotte
 1 sachet de court-bouillon
 1 salade frisée
 300 g de fraises
 60 g de framboises
 90 g de cerises
 75 g de groseilles
 3 oranges
 3 c.s. d'huile d'olive
 50 g de gingembre frais

Sauce :

Le jus de 1 orange
 2 c.s. de vinaigre de framboise
 4 c.s. d'huile de noixette
 Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Cuisson : 10 mn
- Pour 8 personnes

- Mettez la lotte dans une casserole, saupoudrez-la avec le sachet de court-bouillon, couvrez d'eau. Portez à ébullition, laissez frémir 10 minutes, puis refroidir dans le court-bouillon, hors du feu. Égouttez sur du papier absorbant.
- Lavez, égouttez les fraises, les framboises, les cerises et les groseilles. Épluchez, lavez et essorez la salade.
- Pelez le gingembre, détaillez-le en lamelles fines et faites-le dorer à l'huile d'olive. Préparez la sauce en mélangeant bien tous les ingrédients.
- Dressez la salade et le poisson sur des assiettes individuelles, décorez de fruits rouges, de rondelles d'orange et de lamelles de gingembre. Arrosez de sauce.

Vous pouvez remplacer le gingembre par quelques feuilles de menthe fraîche et décorer avec des rondelles de citron vert.



Facile

Salade de riz au thon *

C'est la salade idéale pour les imprévus :
prête en quelques minutes et très gourmande.

150 g de riz nature
125 g de thon au naturel
100 g de maïs en grains
1 avocat
2 oranges
½ citron
1 scarole
Ciboulette

Sauce :

Mayonnaise

4 grosses feuilles d'épinards
3 branches de cresson
1 branche de cerfeuil
¼ botte de persil
1 branche d'estragon

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 15 mn
- Pour 4 personnes

- Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante.
- Pelez les oranges à vif (plus de peau), l'avocat dont vous découperez la chair en lamelles.
- Égouttez le maïs, le thon, que vous émietterez.
- Faites un lit de salade.
- Dans un saladier, mélanger le riz, la sauce, le maïs, le thon. Posez cette préparation sur la salade. Ajoutez l'avocat, les quartiers d'orange en rosace. Décorez de ciboulette.

Si vous accordez un reste de riz, pour le conserver au frigo, arrosez-le de quelques gouttes d'huile d'olive, mélangez-le et couvrez-le de film alimentaire.

Facile

Salade génoise

2 pommes de terre cuites à l'eau
200 g de haricots verts cuits
2 tomates
1 poivron
16 olives noires
8 filets d'anchois à l'huile d'olive
1 c.s. de câpres au vinaigre
2 œufs durs

Sauce :

6 c.s. d'huile d'olive vierge extra
1 c.s. de vinaigre de vin
1 c.c. de moutarde de Dijon
1 gousse d'ail hachée
Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Cuisson : 20 mn
- Pour 4 personnes

- Pelez et coupez les pommes de terre en cubes. Coupez les haricots en morceaux de 4 à 5 centimètres de long.
- Épépinez et coupez les tomates et poivrons en tranches. Épluchez les œufs durs et coupez-les en quatre.
- Coupez les anchois en deux dans le sens de la longueur. Préparez la sauce dans le fond du saladier.
- Placez tous les légumes et mélangez délicatement. Disposez les anchois et les œufs durs sur le dessus.

Si vous la servez sur un lit de roquette, cette recette sera à la fois plus légère et plus parfumée.





Facile

Salade de lapin *

Cette salade très originale vous séduira ainsi que vos convives.

200 g de lapin confit
100 g de copeaux de parmesan
2 tomates mûres (mais fermes)
Quelques feuilles de laitue

Sauce :

200 g de crème aigre
1 pincée de piment de Cayenne
1 piment émincé très finement
2 ciboules hachées
Le jus de 2 citrons verts
Fleur de sel

- Préparation : 15 mn
- Pour 2 personnes

- Dressez les feuilles de laitue sur le plat de service.
- Découpez les tomates en quartiers.
- Préparez la sauce dans un bol et nappez la préparation.
- Déposez les morceaux de lapin.
- Répartissez le fromage sur le dessus.

Pour leur couleur et leur saveur, vous pouvez ajouter 100 grammes de petits pois frais et quelques bâtonnets de carottes primeur.



Moyen

Salade mariage

Une salade d'exception pour un jour d'exception, mais aussi pour toutes les petites occasions de se faire plaisir.

1 magret d'ole fumé
24 langoustines
150 g de mesclun
3 petites oranges sanguines
Beurre
Thym, sel et poivre

Sauce :

4 c.s. d'huile de noixette
½ c.s. de sauce de soja
1 c.s. de moutarde
Le jus de ½ citron
Le jus de ½ orange
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 5 mn
- Pour 6 personnes

- Décortiquez les langoustines, assaisonnez de sel, de poivre, de thym. Répartissez-les par trois sur des feuilles d'aluminium beurrées.
- Arrosez d'un peu de jus d'orange. Fermez le papier, faites cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Retirez-les, mais maintenez-les au chaud.
- Assaisonnez la salade. Dressez-la au milieu de l'assiette. Autour, disposez les langoustines, les rondelles d'oranges pelées à vif.
- Sur la salade, posez de très fines tranches de magret.

Pour parfaire la présentation, prévoyez quelques langoustines entières.



Facile

Salade Cæsar au poulet*

1 laitue romaine
4 tranches de pain
4 filets de poulet
50 g de parmesan

Ail

1 c.s. d'huile d'olive

Sauce :

125 ml d'huile de colza
1 jaune d'œuf
½ c.s. de moutarde
2 c.s. de vinaigre de vin rouge
2 c.s. de jus de citron
1 gousse d'ail hachée finement
2 c.s. de parmesan râpé
2 gouttes de sauce Worcestershire
4 anchois coupés en lanieres

Sel, poivre

- Préparation : 25 mn
- Cuisson : 10 mn
- Pour 8 personnes

Une salade classique, estivale et facile à préparer : n'hésitez pas à l'essayer.

- Faites des croûtons de pain, revenus à la poêle, à l'huile d'olive et à l'ail.
- Grillez les filets de poulet, découpez-les en lamelles.
- Préparez la sauce au mixer, en finissant par l'huile.
- Par-dessus la salade, déposez le parmesan, découpé en copeaux.

Idéalement, préparez la sauce 6 heures avant de la servir et réservez-la au réfrigérateur.

Facile

Salade de dinde à la gelée de groseilles

400 g de filets de dinde
2 oranges
1 bouquet de cresson
4 c.s. de pistaches

Sauce :

4 c.s. de gelée de groseilles
4 c.s. d'huile de colza
1 c.s. de vinaigre blanc
Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Pour 4 personnes

- Sur un lit de cresson, déposez les tranches de dinde cuite coupées finement.
- Ajoutez les quartiers d'oranges pelées à vif et sortis des peaux.
- Assaisonnez et saupoudrez de pistaches concassées à la main.

Facile

Salade de penne à la romaine

350 g de penne rigate
cuites al dente
8 tomates séchées
hachées
4 cœurs d'artichauts
1 boîte de haricots blancs
12 tranches de salami
90 g de mozzarella
Basilic frais

Sauce :

6 c.s. d'huile d'olive
3 c.s. de vinaigre balsamique
1 c.s. de moutarde
3 gousses d'ail blanchies
Sel, poivre noir

- Préparation : 25 mn
- Cuisson : 10 mn
- Pour 4 personnes

- Préparez la sauce au fond du saladier de service.
- Mettez les pâtes, les tomates séchées, les cœurs d'artichauts découpés en quartiers, les haricots rincés et égouttés et les boules de mozzarella, Mélangez bien.
- Sur le dessus, disposez le salami coupé en julienne et le basilic haché.





Facile

Fondue au chocolat et fruits frais

Tout ce que les gourmands préfèrent :
des fruits, du chocolat et c'est facile à préparer.

1 pomme
2 bananes
1 poire
1 orange
½ ananas
1 kiwi
½ mangue
100 g de framboises
100 g de fraises
300 g de chocolat noir
15 cl de lait
10 cl de crème fraîche
40 de beurre
1 paquet de sucre vanillé
Le jus de 1 citron

- Préparation : 30 mn
- Cuisson : 5 mn
- Pour 6 personnes

- Découpez les fruits en dés, pas trop petits.
- Arrosez de jus de citron les pomme, bananes et poire de jus de citron afin qu'elles ne noircissent pas.
- Faites fondre à feu doux, dans une casserole à fond épais, le chocolat, ajoutez le beurre, puis la crème, et enfin le sucre vanillé. Remuez jusqu'à obtention d'une crème lisse.
- Transvasez cette sauce dans un poëlon que vous déposerez à table sur un réchaud réglé à feu doux.

Pour ravir les petits et les grands, mettez un bol de Chamallows sur la table. Ils improviseront ainsi de la guimauve au chocolat.



Salade envie d'ailleurs *

Facile

Douceur de vivre et soleil sont au programme avec cette salade de fruits exotiques.

1 ananas mûr
3 kiwis
15 litchis
2 mangues
Alcool de framboise
40 g de sucre

- Préparation : 15 mn
- Réfrigération : 2 h
- Pour 5 personnes

- Enlevez l'écorce de l'ananas et coupez-le en dés en faisant attention d'enlever la partie centrale un peu dure.
- Épluchez les kiwis et coupez-les en rondelles. Enlevez la peau des litchis et coupez-les en deux afin d'en extraire les noyaux.
- Faites de même pour la mangue que vous détaillerez en petits dés.
- Mélangez le tout, saupoudrez de sucre et arrosez de 3 cuillères à soupe d'alcool de framboise. Mettez au frais minimum 2 heures.

Pour un sirop plus épicé : portez à ébullition 200 millilitres d'eau, 200 grammes de sucre, 1 bâton de cannelle, 4 clous de girofle, 1 branche de menthe, le zeste de 1 orange, 1 gousse de vanille.



Facile

Salade de pamplemousse et de grenade *

Cette salade de fruits est à la fois élégante et parfumée.

1 pamplemousse
1 grenade
½ citron
4 c.s. de sirop de grenadine
6 feuilles de menthe
200 ml d'eau

- Préparation : 20 mn
- Pour 2 personnes

- Faites une infusion de menthe. Laissez refroidir.
- Épluchez le pamplemousse et prélevez la pulpe. Coupez la grenade et récupérez les grains.
- Arrosez les fruits du sirop de grenadine, de citron et de l'infusion à la menthe.
- Mélangez. Servez frais.

Ajoutez des éclats de pistaches épluchées pour leur couleur et leur croquant !

Facile

Fruit en salade et son sorbet

4 boules de sorbet à la mangue
4 boules de sorbet à la pomme
4 boules de sorbet à la framboise
150 g de myrtilles
2 pommes
1 mangue mûre
250 g de framboises
1 c.s. de sucre glace

- Préparation : 10 mn
- Pour 4 personnes

- Épluchez, évidez et coupez les pommes en quartiers. Faites de même pour la mangue.
- Servez à l'assiette : dressez les trois boules de glaces, disposez autour harmonieusement les fruits. Saupoudrez de sucre glace et décorez de feuilles de menthe.

Facile

Salade Le Rouge et le Noir

800 g de fraises
2 citrons verts
Poivre du moulin

- Préparation : 15 mn
- Pour 4 personnes



- Lavez, équeutez et coupez les fraises en quatre.
- Pressez le jus des citrons et arrosez-en les fraises.
- Donner quelques tours de moulin de poivre par-dessus.
- Mélangez.





Facile

Salade de fruits et sirop d'agrumes*

2 oranges
1 orange sanguine
2 citrons verts
1 c.c. d'eau de fleur d'oranger
1 c.a. d'extrait de vanille
2 cm de racine de gingembre
150 g de sucre
1 ananas
2 bananes
100 g de cerises
2 kiwis
1 poire
1 pomme
Le jus de 1 citron
1 orange
200 g de fraises
2 pêches

- Préparation : 45 mn
- Cuisson : 10 mn
- Repos : 1 h
- Pour 8 personnes

- Préparez et découpez les fruits sans oublier de citronner les poires et les pommes pour éviter qu'elles ne noircissent.
- Préparez le sirop d'agrumes : prélevez les zestes des citrons verts et émincez-les finement. Pressez les citrons et les oranges.
- Cuissez ce jus à feu doux en ajoutant le gingembre (en rondelles), la vanille, la fleur d'oranger et les 150 grammes de sucre jusqu'à obtention d'un sirop léger. Filtré pour enlever le zeste de citron et les rondelles de gingembre.
- Laissez refroidir 5 minutes, puis versez le sirop encore chaud sur la salade de fruits. Laissez macérer 2 heures au frais.

Parfumez éventuellement d'un peu de rhum.



Facile

Prunes, pruneaux et marinade

Découvrez et faites découvrir cette salade à la fois gourmande et fruitée.

16 pruneaux d'Agen
2 prunes jaunes
2 prunes rouges / 1 poire
1 pomme Pink Lady
1 grappe de raisin noir
25 g de cerneaux
Le jus de 1 citron
Sucre en poudre

- Préparation : 20 mn
- Réfrigération : 1 h
- Pour 4 personnes

- Lavez la poire et la pomme, enlevez le trognon, conservez la peau, coupez en fines lamelles.
- Arrosez-les du jus de citron pour leur éviter de s'oxyder. Lavez, égrenez le raisin, coupez les grains en deux, ôtez les pépins. Concassez dans vos mains les cerneaux. Lavez, coupez en deux, dénayautez les prunes, coupez des quartiers.
- Coupez les pruneaux en deux, ôtez les noyaux. Récupérez le jus de citron dans lequel les poires et les pommes ont macéré et arrosez votre salade.
- Saupoudrez de sucre. Gardez au réfrigérateur 1 heure.

Vous pouvez alcooliser ce dessert avec du kirsch ou du rhum.





Difficile

Pâte feuilletée

Cette pâte est un véritable défi pour tous les amateurs de cuisine. Il vous faudra de la patience, mais vous en serez récompensé.

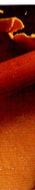
- 250 g de farine
- 125 g de beurre pommade
- 15 cl de lait
- 1 c.c. de sel



- Préparation : 10 mn
- Cuisson : 20 mn
- Pour 4 personnes

- Dans une casserole, faites tiédir le lait. Laissez le sel se dissoudre dans le lait tiède. Incorporez le lait à la farine et laissez reposer 30 minutes au frigo. Déposez un peu de farine sur le plan de travail et étalez la pâte en rond dessus.
- Étalez le beurre sur toute la surface de la pâte et refermez-la en rabattant chaque côté du cercle vers le centre. Laissez reposer une dizaine de minutes. Étalez de nouveau, mais cette fois de manière rectangulaire.
- Pliez le rectangle en 3 portions égales. Retournez la pâte et faites-lui faire un quart de tour. Étalez encore une fois de manière rectangulaire. Repliez en trois et laissez reposer une vingtaine de minutes. Recommencez le cycle encore 3 fois avant de vous servir de la pâte.

Vous pouvez remplacer le lait par de l'eau, mais dans ce cas il faudra augmenter légèrement les proportions de beurre.



Facile

Pâte brisée

Une pâte croustillante et délicieuse, facile et rapide à préparer.

- 300 g de farine
- 150 g de beurre pommade
- 5 cl de lait
- 1 pincée de sel

- Préparation : 15 mn
- Cuisson : 30 mn
- Pour 1 pâte

- Mélangez dans un saladier la farine et le sel.
- Incorporez le beurre au mélange jusqu'à l'obtention d'une texture de type semoule.
- Ajoutez le lait petit à petit et malaxez jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.
- Laissez reposer une petite heure avant de l'étaler avec un peu de farine.



Afin de modifier un peu son goût, il est intéressant d'ajouter 50 grammes de parmesan à la farine. Dans ce cas, vous pourriez vous passer du sel.

Tarte aux oignons *

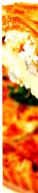
Découvrez et partagez cette tarte à la fois simple et délicieuse.

1 pâte feuilletée
 400 g d'oignons
 15 cl de bière blonde
 1 c.s d'huile d'arachide
 100 g de parmesan
 2 c.s. de moutarde à l'ancienne
 1 c.s. de graines de sésame
 Sel, poivre

- Préparation : 3 h
- Cuisson : 20 mn
- Pour 1 pâte

- Faites préchauffer votre four à 220 °C.
- Dans un plat à tarte recouvert de papier sulfurisé, faites précuire votre fond de tarte préalablement piqué avec une fourchette et lesté. Pelez et hachez finement vos oignons.
- Dans une poêle, faites revenir les oignons à feu doux avec l'huile et les graines de sésame. Quand ils sont transparents, ajoutez la bière, le sel et le poivre, et laissez cuire jusqu'à disparition des liquides.
- Râpez le parmesan et réservez. Tartinez le fond de tarte avec la moutarde à l'ancienne. Disposez les oignons sur le fond de tarte avant d'enfourner. Servir tiède.

Ajoutez des olives et des anchois et faites cuire les oignons avec un peu de vin rouge, remplacez le sésame par des herbes de Provence.



Facile

Tarte aux épinards*

Voici une tarte qui fera aimer les épinards aux plus récalcitrants.

1 pâte brisée
500 g d'épinard frais
1 gousse d'ail
150 g de lardons fumés
1 bêche de chèvre
1 c.s. d'huile d'olive
Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Cuisson : 10 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Dans un plat à tarte recouvert de papier sulfurisé, faites précuire votre fond de tarte préalablement piqué avec une fourchette et lesté. Dégermez la gousse d'ail avant de la réduire en purée.
- Faites revenir à feu doux, dans l'huile, l'ail, les lardons et les épinards, et laissez-les réduire 10 minutes. Répartissez les épinards sur le fond de tarte.
- Couvrez avec le fromage émietté, salez, poivrez et enfournez. Servez chaud.

Pour ceux qui n'aiment pas les lardons, le saumon les remplace parfaitement.

Facile

Tatin de tomates

Une tarte renversée renversante !

1 pâte feuilletée
4 tomates
8 tomates poires
3 cl de vinaigre balsamique
20 g de sucre
1 c.s. de graines de fenouil
2 c.s. d'huile d'olive
1 jaune d'œuf
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 25 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 220 °C. Versez l'huile dans le plat et répartissez-la uniformément sur le fond.
- Coupez les tomates en quatre et ôtez la partie centrale. Coupez les tomates poires en deux. Disposez les tomates uniformément dans le plat huilé ; salez et poivrez. Saupoudrez la pâte avec les graines de fenouil et appuyez légèrement dessus avec la paume de la main pour les incruster.
- Déposez la pâte sur la garniture en repliant les bords vers l'intérieur. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf et enfournez.
- Dans une casserole, faites fondre le sucre et le caramel à feu doux en remuant régulièrement, jusqu'à obtenir un caramel liquide et nappant. Retournez la tarte et servez immédiatement nappée de caramel.

Vous pouvez également ajouter un oignon coupé en fines lamelles pour accentuer l'acidité des tomates.





Facile

Tarte aux poireaux *

Cette tarte classique et généreuse met toujours tout le monde d'accord avec ses arômes et sa douceur.

1 pâte brisée
3 blancs de poireaux
6 tranches de jambon de pays
30 cl de lait
1 pincée de muscade
50 g de noixettes
2 œufs
20 g de fromage râpé
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 40 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 220 °C.
- Disposez la pâte dans votre moule préalablement recouvert de papier sulfurisé. Hachez grossièrement les noixettes et laissez-les griller légèrement sur la plaque pendant 1 minute.
- Rincez les poireaux, émincez-les et faites-les cuire dans une noix de beurre pendant 10 minutes. Coupez le jambon en petits morceaux.
- Fouettez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Remuez sans arrêter jusqu'à obtention d'une béchamel bien liquide. Incorporez les noixettes.
- Déposez les poireaux et le jambon sur le fond de tarte, couvrez de crème et parsemez de fromage. Servez chaud.



Facile

Quiche à la roquette

Les parfums du fromage de chèvre et du gingembre s'ajoutent à celui de la roquette pour une quiche des plus appétissantes.

1 pâte brisée
200 g de chèvre frais
150 g de roquette
16 tomates cerises
20 cl de crème fraîche
4 œufs
50 g de farine
1 c.c. de gingembre
2 c.s. d'huile de tournesol
1 c.c. de vinaigre balsamique
1 c.c. de sirop d'érable
Sel, poivre

- Préparation : 25 mn
- Cuisson : 30 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Déposez la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé. Dans un bol, mélangez les œufs avec la crème, le gingembre, la farine, le sel et le poivre.
- Écrasez le fromage et incorporez-le à la préparation à base d'œufs. Disposez la roquette et les tomates sur le fond de tarte. Versez la préparation sur la pâte et enfournez.
- Dans un bol, mélangez rapidement l'huile, le vinaigre, le sirop d'érable, le sel et le poivre.
- Servez chaude ou froide, napée de sauce.

Cette quiche peut également se préparer avec de jeunes pousses d'épinards, ou de betteraves.





Facile

Tarte aux courgettes *

Une belle tarte savoureuse pour combler vos convives.

1 pâte brisée
2 courgettes
50 g de roquefort
25 cl de lait
2 œufs
2 branches de thym frais
2 c.s. d'huile d'olive
Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Cuisson : 10 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Dans un plat à tarte recouvert de papier sulfurisé, faites précuire votre fond de tarte préalablement piqué avec une fourchette et lesté.
- Rincez et coupez les courgettes en fines lamelles, puis faites-les suer dans un peu d'huile pendant 10 minutes.
- Fouettez les œufs avec le lait, salez et poivrez, puis ajoutez le thym effeuillé.
- Répartissez les courgettes sur la pâte, versez le flan, puis émiettez le fromage et mettez au four.

Vous pouvez également mixer les olives avec le fromage et un ou deux anchois et étaler la préparation sur le fond de tarte.



Moyen

Tatin d'asperges

Laissez-vous tenter par cette tarte originale et printanière.

1 pâte feuilletée
16 asperges
1 oignon
1 bûche de chèvre
8 tranches de lard
3 c.s. d'huile d'olive
1 c.c. de paprika
1 jaune d'œuf
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 25 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 220 °C. Versez 2 cuillères à soupe d'huile dans le plat et répartissez-la uniformément sur le fond. Rincez les asperges, ôtez-en la partie dure et détaillez-les en tronçons de 5 centimètres d'épaisseur.
- Pelez et hachez finement l'oignon. Dans une poêle, faites chauffer l'huile à feu doux, puis faites-y revenir l'oignon. Déposez les asperges et l'oignon dans l'huile au fond du plat ; salez et poivrez.
- Détaillez la bûche de chèvre en morceaux de 1 centimètre d'épaisseur et répartissez-les sur les légumes. Recouvrez le tout avec le lard. Saupoudrez la pâte de paprika.
- Déposez la pâte sur la garniture en repilant les bords vers l'intérieur. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf et enfournez. Démoulez et servez immédiatement.

Pour séparer la partie dure des asperges, rien de plus simple, il suffit de la prier légèrement et elle cassera au-delà de la partie trop compacte.





Facile

Tourte au poulet*

La mystérieuse tourte renferme des trésors de saveurs pour tous les gourmets.

2 pâtes briées
 3 blancs de poulet
 200 g de maïs en grains
 200 g de champignons de Paris
 2 tomates
 1 c.s. de crème fraîche
 1 bouquet d'estragon
 2 c.s. d'huile d'arachide
 1 jaune d'œuf
 Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 40 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Disposez une des deux pâtes dans votre moule préalablement recouvert de papier sulfurisé. Détaillez le poulet en morceaux. Rincez et coupez les tomates en dés après avoir retiré la partie centrale.
- Rincez les champignons et coupez-les en quatre. Hachez finement l'estragon. Dans un récipient, mélangez les ingrédients, salez, poivrez et ajoutez l'huile. Déposez la préparation sur le fond de tarte. Couvrez avec l'autre pâte.
- Humidifiez les bords et, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf. À l'aide de papier d'aluminium, formez un tube et plantez-le au centre de votre pâte avant d'enfourner. Servir chaud.

Vous pouvez utiliser des restes de blanquette ou de boeuf bourguignon pour cette recette.



Moyen

Tarte aux gésiers de canard

1 pâte feuilletée
 200 g de gésiers
 1 orange
 30 g de shiitake
 150 g de roquette
 1 c.c. de sauce de soja
 1 c.s. d'huile de sésame
 Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Cuisson : 15 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 220 °C. Dans un plat à tarte recouvert de papier sulfurisé, faites précuire votre fond de tarte préalablement piqué avec une fourchette et lesté. Zestez les oranges.
- Faites des suprêmes avec les quartiers d'orange en ôtant la pellicule blanche qui sépare chaque quartier. Découpez les portions en trois.
- Dans une poêle, faites revenir à feu doux dans l'huile les morceaux d'orange et les zestes pendant 5 minutes. Hachez grossièrement les champignons. Hachez grossièrement les gésiers.
- Mélangez la roquette, les oranges, les gésiers et les champignons. Salez, poivrez, disposez sur le fond de tarte et enfournez. À déguster tiède.

Vous pouvez ajouter un peu de miel à la cuisson pour caraméliser légèrement les oranges.





Facile

1 pâte brisée
 400 g de thon en boîte
 1 citron vert
 500 g d'épinards
 2 œufs
 10 cl de lait
 2 c.s. de crème fraîche
 6 tomates cerises
 20 g de pignons de pin
 Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Cuisson : 40 mn
- Pour 4 personnes

Tarte au thon *

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Disposez la pâte dans votre moule préalablement recouvert de papier sulfurisé. Dans un bol, mélangez, à la manière d'une omelette, les œufs, le lait, la crème, le sel et le poivre. Prélevez les zestes du citron.
- Lavez les épinards et faites-les cuire 1 minute. Émiettez le thon et mélangez-le au flan avec les zestes et les épinards.
- Déposez la préparation sur le fond de tarte, parsemez de pignons, ajoutez les demi-tomates cerises et mettez au four.
- Servez chaud.

Pour changer un peu le goût, déposez au fond de la tarte une purée à base de tomates confites et d'ail.



Moyen

Tourte aux moules

Cette tourte délicieuse et originale est à retenir pour changer des habitudes.

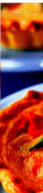
2 pâtes feuilletées
 1 kg de moules
 1 oignon
 1 fenouil
 10 cl de vin blanc
 1 c.c. de curry
 1 jaune d'œuf
 Sel, poivre

- Préparation : 30 mn
- Cuisson : 40 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 220 °C.
- Disposez une des deux pâtes dans votre moule préalablement recouvert de papier sulfurisé. Dans une casserole, disposez les moules à couvert avec le vin blanc et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent.
- Ôtez les coquilles des moules et réservez. Pelez et hachez l'oignon. Rincez et hachez grossièrement le fenouil. Mélangez les ingrédients avec le curry ; salez et poivrez. Déposez la préparation sur le fond de tarte. Couvrez avec l'autre pâte.
- Humidifiez les bords avec un pinceau, badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf. À l'aide de papier d'aluminium, formez un tube et plantez-le au centre de votre pâte avant d'enfourner. Servez chaud.

Les moules ayant précuit, elles risquent d'être un peu sèches. Pour éviter cela, ajoutez un peu de crème fraîche parfumée avec le jus de cuisson par la cheminée en aluminium.





Moyen

Tourte au saumon*

Une tarte à la fois riche et savoureuse, à accompagner d'une salade verte.

1 pâte brisée
400 g de saumon
2 tranches de saumon fumé
2 pamplemousses
1 c.s. de graines de cumin
2 œufs
25 cl de lait
1 bouquet de persil
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 40 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Disposez la pâte dans votre moule préalablement recouvert de papier sulfurisé. Pelez les pamplemousses et détaillez-les en suprêmes en ôtant la pellicule blanche entre chaque portion.
- Hachez grossièrement les saumons. Mélangez les saumons avec le cumin, le sel et le poivre, et déposez le tout sur le fond de tarte.
- Ajoutez les pamplemousses par-dessus.
- Fouettez les œufs avec le lait, salez, poivrez, ajoutez le persil haché, puis versez sur le saumon et mettez au four.

Si vous n'aimez pas trop le pamplemousse, préférez-lui un mélange orange/citron vert.



Facile

Tarte aux sardines

Les sardines et les légumes frais font de cette tarte une véritable tarte provençale.

1 pâte brisée au parmesan
8 sardines
8 tomates confites
4 tomates séchées
½ poivron vert
1 œuf
1 c.c. de thym frais
Quelques feuilles de romarin
1 c.c. d'huile d'olive
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 10 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Dans un plat à tarte recouvert de papier sulfurisé, faites précuire votre fond de tarte préalablement piqué avec une fourchette et lesté.
- Ôtez la tête des sardines, retirez l'arête centrale et la queue et réservez. Pelez le poivron, ôtez-en les graines et hachez-le en petits dés. Hachez finement les tomates. Dans un mortier, écrasez le thym et le romarin, puis ajoutez l'huile d'olive.
- Dans un bol, battez l'œuf en omelette et ajoutez les légumes et la pulpe d'herbe. Déposez la préparation sur le fond de tarte ; salez, poivrez. Disposez les sardines et enfournez. Laissez refroidir avant de servir.

Presque une pizza, sans en être une, cette tarte est idéale en été avec une salade. Vous pouvez utiliser des sardines à l'huile, mais pensez à bien les éponger avant avec du papier absorbant.





Quiche lorraine

Facile

Voici la recette de la célèbre quiche lorraine comme vous l'avez rêvée.

1 pâte brisée
200 g de lardons fumés
200 g d'emmental
1 oignon
20 cl de crème fraîche
4 œufs
40 g de farine
Tomates cerises
Sel, et poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 30 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Déposez la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé. Pelez et hachez finement l'oignon. Séparez les blancs des jaunes.
- Dans un bol, mélangez les jaunes d'œufs avec la crème, la farine, le sel et le poivre. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement aux jaunes.
- Déposez, à même la pâte, les lardons, le fromage et les oignons. Versez la préparation à base d'œufs sur le fond de tarte, décorez de demi-tomates cerises enfournez. Servez chaude ou froide.

Classique et délicieuse, sa texture se trouve ici aérée par les blancs en neige. Mais cette opération n'a rien d'un passage obligé.



Tourte au bœuf*

Moyen

Voici une tourte riche et savoureuse pour ravir tous vos carnivores.

2 pâtes brisées
400 g de viande de bœuf
4 navets
4 carottes
1 oignon
20 cl de vin rouge
1 c.s. d'huile
1 c.s. de farine
1 jaune d'œuf
Sel, poivre

- Préparation : 30 mn
- Cuisson : 40 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C. Disposez une des deux pâtes dans votre moule préalablement recouvert de papier sulfurisé. Pelez et détaillez les carottes en rondelles d'environ ½ centimètre d'épaisseur. Rincez les navets et détaillez-les en huit.
- Pelez et hachez l'oignon. Détaillez la viande en dés d'environ 2 centimètres. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu doux avec les oignons. Quand ils sont translucides, ajoutez la viande.
- Une fois la viande saisie, ajoutez la farine et mélangez. Ajoutez, les carottes, les navets et le vin, et laissez réduire jusqu'à évaporation presque totale du vin. Déposez la préparation sur le fond de tarte. Couvrez avec l'autre pâte. Humidifiez les bords et badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf. Formez un tube de papier d'aluminium, et plantez-le au centre de votre pâte avant d'enfourner. Servez chaud.

Vous pouvez remplacer les légumes par des vermicelles et du soja. Un peu de sauce de soja en plus, et le bœuf prendra des parfums d'Asie.



Facile

Quiche aux brocolis*

La douceur du brocoli et la force du roquefort s'associent pour le plaisir de tous.

1 pâte brisée
300 g de brocolis
200 g de Fourme d'Ambert
20 cl de crème fraîche
4 œufs
40 g de farine
Sel, poivre

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 30 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Déposez la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé.
- Dans un bol, mélangez les œufs avec la crème, la farine, le sel et le poivre. Hachez grossièrement le fromage après en avoir retiré la croûte.
- Rincez et séparez les têtes du pied de brocoli. Disposez le brocoli et la Fourme d'Ambert sur le fond de tarte. Versez la préparation sur la pâte et enfournez. Servir chaude.

Si vous n'aimez pas le bleu, remplacez-le par un poisson blanc et un peu de curcuma et de gingembre.

Facile

Quiche au chou-fleur

Découvrez cette nouvelle manière d'apprécier le chou-fleur, très gourmande.

1 pâte brisée au parmesan
300 g de chou-fleur
100 g de maïs
12 tranches de coppa
20 cl de crème fraîche
4 œufs
50 g de farine
Sel, poivre

- Préparation : 15 mn
- Cuisson : 30 mn
- Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Déposez la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé. Dans un bol, mélangez les œufs avec la crème, la farine, le sel et le poivre.
- Rincez le chou-fleur et séparez les têtes du pied. Déposez la coppa sur le fond de tarte, puis le chou-fleur et le maïs.
- Versez la préparation sur la pâte et enfournez. Servir chaude.

Ajoutez du comté râpé dans la préparation pour une quiche plus riche.



Moyen

Tartelettes aux fruits exotiques *

6 disques de pâte brisée
de 10 cm de diamètre

1 kiwi

1 mangue

6 kumquats

2 fruits de la passion

6 physalis

40 cl de lait

3 jaunes d'œufs

150 g de sucre

5cl d'eau

80 g de farine

Beurre pour les moules

* Préparation : 30 mn

* Cuisson : 20 mn

* Pour 6 personnes

- Versez le lait dans une casserole, portez-le à ébullition. Fouettez les jaunes avec 100 grammes de sucre, puis ajoutez la farine. Versez le lait dans la préparation en fouettant, puis faites cuire en fouettant sans arrêt jusqu'à épaississement. Préchauffez le four à 210 °C.
- Beurrez 6 petits moules à tartelettes et garnissez-les de pâte. Piquez le fond avec une fourchette, faites-les cuire 15 à 18 minutes et laissez-les refroidir. Coupez les kumquats en rondelles. Versez le reste de sucre dans une casserole, ajoutez 5 centilitres d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu, ajoutez les kumquats et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient confits.
- Passez la pulpe des fruits de la passion au mixeur, puis mélangez-la à la crème en fouettant et mettez au réfrigérateur. Pelez le kiwi et taillez-le en rondelles fines. Ouvrez les physalis. Pelez la mangue et coupez-la en lamelles fines.
- Remplissez les fonds de tarte de crème à la passion et répartissez dessus joliment les lamelles de mangues, les rondelles de kiwi, les rondelles de kumquats confites et les physalis. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Moyen

Tarte au chocolat

Voici la tarte préférée des gourmands, petits et grands.

1 pâte brisée au chocolat

200 g de chocolat noir

200 g de crème fraîche

1 jaune d'œuf

1 pincée de sel

1 c.s. de cacao

* Préparation : 25 mn

* Cuisson : 15 mn

* Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Disposez votre pâte dans un moule préalablement recouvert de papier sulfurisé et faites-la précuire.
- Dans une casserole, faites fondre au bain-marie le chocolat.
- Ajoutez la crème, le sel et l'œuf préalablement battu, et mélangez vivement. Versez la crème dans la pâte et enfournez.
- Servez froide saupoudrée de cacao.

Vous pouvez en plus ajouter quelques pépites de chocolat au lait, ou blanc, pour accentuer la force du chocolat.





Facile

1 pâte feuilletée
alcoolisée
1 pomme
70 g de beurre
50 g de sucre roux
1 c.c. de cannelle

- Préparation : 15 mn
- Cuisson : 15 mn
- Pour 4 personnes

Tarte aux pommes *

Quoi de plus chaleureux que le parfum d'une tarte aux pommes tiède en entrant dans la cuisine ?

- Faites préchauffer le four à 220 °C.
- Étalez la pâte dans le moule recouvert de papier sulfurisé et saupoudrez-la avec la cannelle. Pelez la pomme, coupez-la en quatre et ôtez-en le trognon.
- À l'aide d'une mandoline, faites des tranches aussi fines que possible avec la pomme.
- Disposez les lamelles de pomme sur la pâte. Faites des copeaux avec le beurre et disposez-le sur les pommes. Saupoudrez de sucre et enfournez. Servez tiède.

Si vous faites vous-même votre pâte, incorporez alors des morceaux de noix de pécan et les épices pendant la préparation.



Facile

1 pâte sablée nature
6 pêches
50 g de pignons
de pin
8 feuilles de basilic
1 c.s. de sucre
de canne

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 15 mn
- Pour 4 personnes

Tarte aux pêches

Avec les pêches, ce sont les saveurs de l'été que vous retrouvez dans vos assiettes.

- Pelez et dénoyotez les pêches. Coupez-les en quatre.
- Faites infuser, à feu doux dans une casserole, 10 centilitres d'eau avec les feuilles de basilic. Filtrez et laissez le sucre se dissoudre dans l'eau. Faites tremper les pêches dans la préparation pendant 2 heures. Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Disposez votre pâte dans un moule préalablement recouvert de papier sulfurisé et faites-la précuire. Disposez les pêches sur le fond de tarte avec les pignons et enfournez.
- Versez de temps en temps un peu d'eau sucrée sur la tarte pendant la cuisson. Sortez-la du four et laissez-la reposer quelques heures avant de la servir. Servir froide.

Le basilic va rehausser la saveur sucrée des pêches en leur donnant un goût surprenant. Si vous préférez rester dans le classique, diluez un peu de miel dans l'eau pour y faire tremper vos pêches.





Moyen

Tarte aux poires et chocolat *

1 rouleau de pâte sablée
 5 poires Williams mûres
 10 cl de lait
 25 cl de crème fraîche liquide
 1 gousse de vanille
 1 œuf
 60 g de sucre
 200 g de chocolat noir
 12 cl de crème fraîche liquide
 40 g de beurre

- * Préparation : 40 mn
- * Cuisson : 35 mn
- * Pour 6 personnes

- Versez le lait et la crème dans une casserole, ajoutez la gousse de vanille fendue en deux. Portez à ébullition. Au premier bouillon, retirez du feu, couvrez et laissez infuser jusqu'à ce que le lait soit refroidi. Garnissez un moule à tarte de pâte et piquez le fond avec une fourchette. Préchauffez le four à 200 °C. Enfouissez et faites cuire à blanc 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.
- Baissez le four à 120 °C. Dans une terrine, battez les œufs et le sucre au fouet et incorporez le mélange crème/lait après l'avoir filtré. Épluchez les poires, retirez le cœur et coupez-les en fines tranches. Arrosez-les de jus de citron. Réservez quelques lamelles pour la présentation.
- Séchez le reste des tranches de poire et disposez-les en rosace sur le fond de tarte. Ajoutez la crème. Enfouissez et faites cuire 10 minutes. Râpez le chocolat dans un saladier, portez la crème à ébullition, puis versez-la sur le chocolat. Mélangez en évitant les bulles d'air, puis incorporez le beurre ramolli. Versez ce mélange sur la tarte refroidie. Réservez dans un endroit frais, mais pas au réfrigérateur. Déposez délicatement quelques tranches de poire entrelacées sur le dessus.



Facile

Tourte aux raisins

Voici une recette originale pour un tarte de fin d'été, mais qui n'en est pas moins savoureuse.

2 pâtes brisées
 1 kg de raisin blancs
 150 g de raisins de Corinthe séchés
 75 g de poudre d'amande
 30 g de farine
 100 g de cassonade
 1 c.s. de cannelle
 2 œufs + 1 jaune

- * Préparation : 20 mn
- * Cuisson : 40 mn
- * Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 200 °C.
- Disposez une des deux pâtes dans votre moule préalablement recouvert de papier sulfurisé. Rincez le raisin et égrenez-le.
- Disposez les fruits frais et séchés sur le fond de tarte. Dans un bol, faites blanchir les œufs avec le sucre et la cannelle avant d'y ajouter la farine et la poudre d'amande. Versez la préparation par-dessus. Couvrez avec l'autre pâte.
- Humidifiez les bords et à l'aide d'un pinceau ; badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf. À l'aide de papier d'aluminium, formez un tube et plantez-le au centre de votre pâte avant d'enfourner. Servez tiède.

Vous pouvez faire mariner vos raisins secs la veille dans de l'alcool pour les parfumer. Sinon, ils se gorgent du sucre de la tourte.





Galette à la frangipane de noisette *

Facile

Un dessert normalement réservé à la fête des Rois, mais pourquoi ne pas en profiter plus souvent ?

2 pâtes feuilletées
parfumées au rhum
200 g de poudre
de noisettes
80 g de noisettes
200 g de cassonade
2 œufs + 1 jaune

• Préparation : 20 mn
• Cuisson : 40 mn
• Pour 4 personnes

- Faites préchauffer votre four à 220 °C. Déposez une des deux pâtes dans un moule préalablement recouvert de papier sulfurisé. Hachez grossièrement les noisettes. Faites blanchir les 2 œufs avec le sucre dans un saladier.
- Incorporez la poudre de noisettes. Dans une casserole, faites chauffer à feu doux pendant 5 minutes sans cesser de remuer. Ôtez le mélange du feu et ajoutez les noisettes concassées. Déposez la préparation sur le fond de tarte. Couvrez avec l'autre pâte.
- Humidifiez les bords et badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf. Percez la pâte avec la pointe d'un couteau en plusieurs endroits. Servez chaude ou froide.

La recette traditionnelle est à base de poudre d'amandes au lieu de noisettes.



Tarte au citron

Moyen

Une recette simple et délicieuse de la tarte au citron pour faire plaisir et pour se faire plaisir.

1 pâte brisée
100 g de farine
1 citron
3 c.s. de Lemon Curd
70 g beurre pommade
75 g sucre
1 œuf
25 g d'amandes
en poudre

• Préparation : 20 mn
• Cuisson : 15 mn
• Pour 4 personnes

- Faites préchauffer le four à 200 °C. Déposez la pâte dans le moule préalablement recouvert de papier sulfurisé et faites-la précuire. Zestez le citron et prélevez-en le jus. Réservez.
- Mélangez le sucre et le beurre afin de blanchir ce dernier. Ajoutez l'œuf et mélangez de nouveau. Tamisez au-dessus de la préparation la farine et la poudre d'amande tout en mélangeant.
- Ajoutez le jus de citron et les zestes au mélange, et versez-le sur la pâte recouverte de Lemon Curd. Faites cuire une quinzaine de minutes à 200 °C, puis descendez la température de votre four à 150 °C et laissez la cuire encore 25 minutes. Vous pouvez la servir tiède ou froide, mais jamais chaude.

N'hésitez pas à changer le classique citron contre un citron vert, voire un pamplemousse ou une orange. Pensez alors à adapter les « Curds ».





Facile

Tarte aux prunes

Voici la recette d'une des meilleures tartes aux fruits, gourmande et parfumée.

1 pâte sablée aux amandes
20 prunes
10 pruneaux
2 c.s. de confiture de prunes
3 c.s. de liqueur de prune
2 c.s. de cassonade.

- Préparation : 20 mn
- Cuisson : 15 mn
- Pour 4 personnes

- La veille, arrosez les pruneaux dénoyautés avec la liqueur et laissez-les tremper toute la nuit.
- Faites préchauffer votre four à 200 °C. Disposez votre pâte dans un moule préalablement recouvert de papier sulfurisé et faites-la précuire.
- Rincez les prunes et coupez-les en deux en ôtant le noyau. Badigeonnez la confiture sur le fond de tarte et déposez les prunes dessus. Saupoudrez avec le sucre et enfournez. Ajoutez un peu de liqueur à mi-cuisson sur le sucre pour le caraméliser. Servez froide.

Vous pouvez parfumer cette tarte avec un peu de cannelle.



Difficile

Tartelettes amandine aux framboises *

1 pâte sablée
70 g de framboises
1 c.c. de citron
150 g de beurre ramolli
150 g de sucre glace
150 g de poudre d'amande
3 œufs
600 g de framboises
Sucre glace

- Préparation : 15 mn
- Cuisson : 40 mn
- Pour 6 personnes

- Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte au rouleau et découpez 6 cercles de diamètre légèrement supérieur à la taille de vos moules à tartelettes. Beurrez les moules et déposez-y les 6 cercles de pâte. Piquez les fonds avec une fourchette et remettez-les 30 minutes au réfrigérateur ou 7 minutes au congélateur.
- Lavez et séchez 70 grammes de framboises et mixez-les avec le citron. Filtrez le coulis. Dans un saladier, travaillez le beurre avec le sucre glace, la poudre d'amande et enfin les œufs incorporés un à un pour finir par le coulis de framboises. Préchauffez le four à 180 °C. Découpez dans une feuille de papier sulfurisé 6 cercles au diamètre des tartelettes.
- Sortez les fonds de tarte du réfrigérateur ou du congélateur et versez la crème amande/framboises sur les fonds de pâte. Recouvrez chacun d'un cercle de papier sulfurisé, puis enfournez sur une grille en bas du four pour 40 minutes de cuisson. À la sortie du four, retirez les cercles de papier sulfurisé et laissez reposer les tartelettes 10 minutes avant de les démouler et de les laisser refroidir sur une grille. Au moment de servir, lavez et séchez délicatement les framboises et répartissez-les dans les tartelettes. Poudrez de sucre glace et dégustez.



Dans la même collection

- ▶ *Le meilleur de l'Apéro*
- ▶ *Le meilleur des Minis-tartes*
- ▶ *Le meilleur des Confitures maison*
- ▶ *Le meilleur de la Cuisine méditerranéenne*
- ▶ *Le meilleur des Tajines*
- ▶ *Le meilleur de la Cuisine végétarienne*
- ▶ *Le meilleur de la Pasta*
- ▶ *Le meilleur de la Cuisine Vapeur*
- ▶ *Le meilleur des Papillotes*
- ▶ *Le meilleur de la cuisine du Maroc*
- ▶ *Le meilleur des Verrines*
- ▶ *Le meilleur de L'Italie*
- ▶ *Le meilleur de la Machine à Pain*
- ▶ *Le meilleur du Tiramisu*
- ▶ *Le meilleur des Tartes & Tatins*
- ▶ *Le meilleur des Millefeuilles*
- ▶ *Le meilleur des Gratins*
- ▶ *Le meilleur de la Cuisine de bébé*
- ▶ *Le meilleur des Cupcakes*
- ▶ *Le meilleur de la Mini cuisine*





Une salade fraîche et généreuse accompagnée d'une tarte savoureuse : voilà le mariage parfait pour un repas simple et équilibré.

Ce livre propose les 80 meilleures recettes de tartes et salades avec des sauces pour ne jamais être en panne d'idée.

Laissez-vous tenter par les grands classiques comme une salade *tomates-mozzarella*, une moelleuse *tarte aux poireaux* ou bien une *salade mexicaine* avec une *tourte au bœuf*.

Essayez aussi des variations plus originales : *salade primevère piquante* et *quiche aux brocolis*, ou *salade de flétan aux petits légumes* et *tatin d'asperges*. Sans oublier les compositions sucrées, comme une *salade de grenades* ou une *galette frangipane de noisettes*...

Les meilleures recettes inratables et conviviales pour toutes les occasions !

Marie Joly est l'auteur de nombreux livres de cuisine à succès, notamment *Le meilleur de la pasta* ou *Verrines et verres gourmands*.

7,90 €

Rayon : CUISINE
www.city-editions.com

City
éditions

isbn : 978-2-35288-404-0
Hachette 50 7960 0

