

LES PÂTES

(2 personnes)

		SABLEE	BRISEE	LEVEE	A CHOUX
INGREDIENTS	Œuf	1/2 (jaune)			1
	Beurre	30g	30g		20g
	Farine	60g	60g	70g	40g
	Sucre	30g	+		5g
	Eau		20mL	30mL	60mL
	Vanille				+
	Levure			5g	
	Sel		+	+	
	Huile			10mL	
RECETTE		<ul style="list-style-type: none"> - Mélanger farine, et sucre - Ajouter le beurre jusqu'à obtenir l'aspect de sable - Verser en fontaine le jaune d'œuf battu - Sans pétrir former une boule - Fraiser 2-3 fois - Laisser reposer 20 minutes au frais - Abaisser la pâte sur la farine du centre vers l'extérieur - Mettre dans le moule sur du papier sulfurisé, avec du papier par-dessus et des haricots - Cuire à blanc - Mettre l'appareil - Cuire 20 minutes, à 180°C (6). - Démouler et laisser refroidir sur grille 	<ul style="list-style-type: none"> - Mélanger farine, sel (ou sucre) - Couper le beurre en lamelles - Ajouter le beurre à la farine et sabler - Mettre le sable en fontaine et verser l'eau - Pétrir du bout des doigts - Fraiser 2-3 fois - Laisser poser 20 minutes au frais - Abaisser la pâte sur la farine du centre vers l'extérieur (4-5 minutes) - Mettre dans le moule - Piquer la pâte - Cuire 20-30 minutes à 210°C (7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Délayer la levure dans de l'eau tiède - Dans une terrine tiède, faire une fontaine avec la farine et le sel mélangés - Ajouter la levure délayée - Pétrir énergiquement pendant 10 minutes jusqu'à que la pâte ne colle plus au doigt et à la terrine. - Incorporer l'huile d'olive à la fin du pétrissage - Laisser lever la pâte 40 minute à couvert au bain-marie - Etaler dans un moule sur du papier sulfurisé - Garnir - Cuire 20 minutes à 210°C (7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire bouillir l'eau avec le beurre - Hors du feu, ajouter la farine et sucre et battre vigoureusement - On obtient une boule de pâte qui se détache très bien des parois - Remettre sur feu doux pendant quelques secondes pour dessécher - Dans une terrine, ajouter l'œuf battu petit à petit en battant énergiquement entre chaque ajout - Former des petites boules (avec un pic) sur du papier sulfurisé en espaçant bien - Cuire 15 minutes à 200°C (7) et baisser à 180°C (6) pendant 10 minutes

LES BISCUITS ET GATEAUX

(4 personnes)

		GENOISE	BISCUIT DE SAVOIE	BISCUIT A ROULE
INGREDIENTS	Œuf	2	2	2
	Beurre	15g (+5)	5g	
	Farine	50g (+5)	25g	50g
	Sucre	50g	40g	50g (+5)
	Sel	+	+	+
	Sucre vanillé	+	½ sachet	
	Fécule de pdt		25g	
	Sucre glace			20g
	Fourrage		100g	100g
RECETTE	<ul style="list-style-type: none"> - Chemiser le moule - Faire fondre le beurre et laisser refroidir - Au bain-marie chaud : travailler l'œuf entier et le sucre au batteur électrique, la pâte doit doubler de volume et former un bec - Oter du bain-marie et continuer à battre pour refroidir - Ajouter la farine en 2 ou 3 fois - Ajouter le beurre fondu après la farine - Verser dans le moule - Cuire 20-30 minutes th 4/5. 	<ul style="list-style-type: none"> - Préchauffer le four à 150°C (5) - Chemiser le moule - Réaliser l'appareil : technique du biscuit roulé - Enfourner 30 minute th 5 - Faire refroidir sur une grille - Couper en deux et tartiner - Décorer le dessus - Dresser 	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer la plaque du four avec la papier sulfurisé plié au fond - Clarifier les œufs - Mélanger le jaune avec le sucre - Battre en neige les blancs - Mélanger les 2 préparations - Ajouter la farine en 2-3 fois - Repartir sur le papier sulfurisé de la plaque et enfourner 15-20 minutes à 180°C. - Mettre sur le plan de travail un papier avec 5g de sucre réparti dessus - Lorsque le biscuit est coloré, retirer et le mettre entre les 2 feuilles de papier (celle de cuisson et celle avec le sucre) - Rouler rapidement pour ne pas que le biscuit se casse - Dérouler, tartiner de fourrage et rouler à nouveau en serrant bien. - Couper les bouts pour un meilleur aspect 	

LES CREMES

		CREME PATISSIERE (pour 1 génoise à 2 œufs)	CREME CITRON (3 personnes)	CREME RENVERSEE (2 personnes)	CREME MEUNIERE (1 personne)	CREME ANGLAISE (1 personne)
INGREDIENTS	Lait	125mL		175mL	100mL	125mL
	Œuf	1	2	1		1
	Sucre	10g	100g	20g		15g
	Farine	10g	10-15g		10g	
	Vanille	1/10		1/6		
	Beurre				10g	
	Crème					
	Sucre glace					
	Sucre vanillé					
	Citron		2			
RECETTE	<ul style="list-style-type: none"> - Chauffer le lait dans une casserole à ébullition - Clarifier l'œuf - Battre le jaune avec le sucre pour obtenir un mélange blanchis, mousseux - Incorporer la farine - Délayer le mélange en versant petit à petit le lait chaud - Remettre le tout dans la casserole - Cuire à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à épaissement et petite ébullition. 	<ul style="list-style-type: none"> - Laver les citrons et récupérer le zeste - Mettre le jus et les zestes dans une casserole - Ajouter sur et farine et chauffer à feu doux - Battre les œufs et ajouter au mélange - Mettre à feu fort, et continuer à battre avec un fouet - Retirer lorsque le mélange s'épaissit. - Verser dans la tarte et mettre la meringue - Cuire à 160-170°C pour dorer la meringue 	<ul style="list-style-type: none"> - Chauffer le lait parfumé sans atteindre l'ébullition - Battre les œufs en omelette avec le sucre renversé progressivement - Délayer le mélange en versant peu à peu le lait chaud - Remplir le moule (caramélisé au fond) - Cuire au bain-marie chaud au four 20-30 minutes à 150-180°C - Baisser le feu si une ébullition apparait - Refroidir au BMF 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire fondre le beurre à feu doux - Hors du feu : ajouter la farine en une seule fois en remuant avec une spatule et remettre sur le feu - Laisser 3-4 minutes pour un roux blond et 3-4 minutes pour un blanc : mélange mousseux - Laisser refroidir - Délayer en ajoutant le lait rapidement - Cuire à feu doux en remuant sans cesse 10 minutes (pour la farine et 2-3 minutes pour la maïzena). 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire chauffer le lait - Clarifier l'œuf et battre le jaune avec le sucre pour obtenir un mélange mousseux et blanchi - Délayer le mélange hors du feu et remettre sur le feu jusqu'à que la crème recouvre la spatule (pas d'ébullition). 	

POULET

(1 personne)

	A LA CREME AUX CHAMPIGNONS	BORDELAISE	BASQUAISE	FRICASSEE	AUX CAROTTES
INGREDIENTS	<p>1 escalope 50g de crème 100g de champignons 10mL d'huile</p>	<p>1 escalope 5mL d'huile 10g de beurre 30mL de vin 1 brin de persil 40g d'échalotes</p>	<p>1 cuisse 15mL d'huile 2 brins de persil ½ gousse d'ail 35g d'oignons 35g de poivrons rouges 190g de tomate ½ bouquet garni 1 c.a.s de fond de volaille</p>	<p>1 cuisse 30g de crème 30g de champignons 10mL d'huile 10g (+5+5) de beurre 10g de farine 25g d'oignons 200g de petits oignons* 1/8 de citron 1/10 de bouquet garni 125mL de fond de volaille</p>	<p>1 cuisse 15mL d'huile 1 c.a.c de fond de volaille 20mL de vin 1 bouquet garni 1 clou de girofle ½ gousse d'ail 250g de carottes 40g d'oignons</p>
RECETTE	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer les champignons et les émincer finement - Faire étuver les champignons - Faire sauter l'escalope dans l'huile, sel et poivre et réserver au chaud - Lorsque les champignons sont cuits, ajouter la crème - Remuer, saler et poivrer - Servir l'escalope recouverte de sauce 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire suer les échalotes finement hachés dans ½ beurre jusqu'à coloration dorée - Ajouter 2/3 du vin, faire réduire et ajouter 30mL d'eau et cuire à feu doux 10 minutes - Réserver au chaud - Dans la même poêle, faire saisir l'escalope sur une face dans l'huile et retourner sans piquer - Réserver au chaud - Déglacer la même poêle avec les 1/3 de vin - Remettre les échalotes et hors du feu ajouter 1/2 beurre et le persil. - Saler, poivrer et napper 	<ul style="list-style-type: none"> - Monder et éplucher les tomates et oignons - Couper les tomates et les oignons et les poivrons en morceaux - Dans une cocotte en fonte : faire dorer le poulet dans l'huile et réserver - Faire ensuite suer les oignons sans coloration, ajouter poivron, poulet, ail et bouquet garni - Saupoudrer de fond de volaille et ajouter 2 c.a.s d'eau - Ajouter la tomate - Couvrir 20 minutes à petit feu 	<p>VIANDE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire suer les oignons 3-4min - Saupoudrer de farine - Mouiller avec le fond et mélanger - Couvrir 25 minutes en autocuiseur - Retirer la viande et ajouter la crème à la sauce - Laisser réduire <p>CHAMPIGNONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuire les oignons coupés dans de l'eau, du citron, du beurre pendant 5 minutes <p>PETITS OIGNONS</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuire dans un peu d'eau et du beurre 	<p>DANS UNE COCOTTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parer la viande et la faire sauter et réserver - Rissoler les carottes taillées en rondelles - Ajouter les oignons émincés - Remettre la viande - Mouiller avec du vin blanc et un peu d'eau - Ajouter la gousse d'ail, le bouquet garni et le clou de girofle - Fermer pendant 30 min - Retirer le bouquet, l'ail et le clou et laisser réduire