

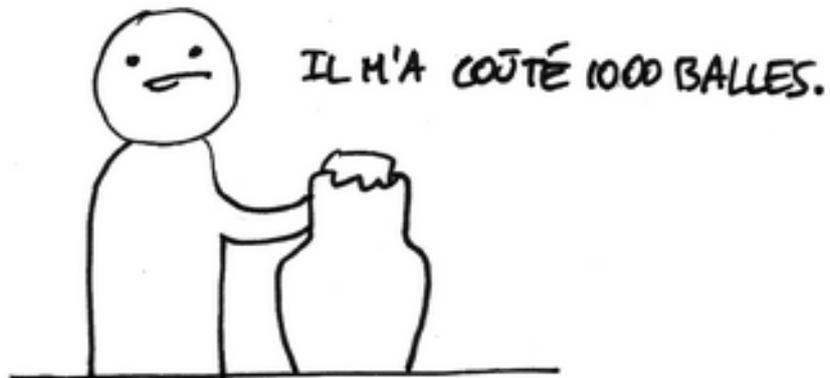
# LES ARCANES DE LA POELE

Par Vaclav

Dernière mise à jour : 28/06/23

J'ADORE CUISINER,  
C'EST POURQUOI J'AI  
ACHETÉ UN THERMOMIX!

IL FAIT TOUT À MA PLACE.



**EVERYTHING WILL KILL YOU**



**SO CHOOSE SOMETHING FUN**

# AVANT PROPOS

## **Cuisiner à plusieurs sans se prendre la tête**

- si possible, préparer des choses à l'avance
- comme partout, ça marche mieux si tout le monde a une vision claire de l'objectif commun
- déléguer !
- ne pas oublier la musique !
- l'autogestion reste la méthode la plus intéressante (ne serait-ce qu'humainement), mais si l'on travaille avec des bénévoles qui n'ont pas l'habitude de la cuisine collective, consignes pour ne pas être trop sollicité·e : 1 – « servez-vous à boire », 2 – « attendez qu'on vous sollicite »

## **Ne pas s'exploser le bide**

Règles simples qu'on a tendance à oublier :

- poser la fourchette !
- en cas de doute : attendre, boire de l'eau, aviser

## **Utilitaire**

<b>Ingrédient</b>	<b>1 cc</b>	<b>1 cs</b>	<b>1 verre (20 cL)</b>
Amandes (poudre)	6 g	15 g	75 g
Beurre	7 g	20 g	-
Cacao	5 g	10 g	90 g
Crème épaisse	1,5 cL	4 cL	20 cL
Farine, féculé	3 g	10-15 g	100 g
Fromage râpé	4 g	12 g	65 g
Liquides	0,7 cL	2 cL	20 cL
Raisins secs	8 g	30 g	110 g
Riz	7 g	20 g	110 g
Sel	5 g	15 g	150 g
Semoule	5 g	15 g	150 g
Sucre (poudre)	5 g	12-15 g	150 g
Sucre (glace)	3 g	10 g	110 g

1 œuf ≈ 35 g

1 gros œuf ≈ 50 g (1 ¼ à 1 ½ œuf)

Noix : cerneaux = ⅓ à ½ du total

Volume : 1 moule à cake = 1 petit moule rond (13 cm de diamètre)

<b>Ingrédient</b>	<b>Densité</b>
Lait	1
Crème	1
Beurre	0,9
Huile	0,8-0,9

- cc = cuillère à café
- cs = cuillère à soupe
- pc = pincée
- pgn = poignée
- prs = personne
- barré = version précédente de la recette

# Table des matières

Avant propos.....	3
Cuisiner à plusieurs sans se prendre la tête.....	3
Ne pas s'exploser le bide.....	3
Utilitaire.....	3
En-cas.....	7
Pains.....	7
Conseils de cuisson.....	7
Pâtes levées (pains à la levure vivante).....	7
La pâte à pain.....	7
Bretzel / Bun.....	7
La levée de la pâte.....	8
La croûte du pain.....	8
Pâtes express (pains à la levure chimique).....	8
La levure chimique et le bicarbonate.....	8
Pain à la bière/au lait ribot.....	8
Pain de maïs.....	8
Pains sucrés et brioches.....	9
Pâtes levées (pains à la levure vivante).....	9
La levure vivante.....	9
Tsureki.....	9
Mise en forme de la pâte à brioche.....	10
Pâtes express (pains à la levure chimique).....	10
Scones.....	10
Stollen.....	10
Goûters.....	11
Crêpes & crumpets.....	11
Pancakes.....	11
Krêpes véganes du Karna.....	11
Gaufres liégeoises.....	12
Boissons.....	13
Thé.....	13
Gingembrette (d'après Viktor).....	13
Repas.....	15
Bonnes pratiques.....	15
Préparations et à-côtés.....	15
Pour ajouter des féculents (à côté).....	15
Pain pita/Naan :.....	15
Gallettes.....	15
Biscottis apéro.....	15
Allumettes au fromage.....	15
Onigiris.....	16
Pour ajouter des féculents (dedans).....	16
Gnocchis.....	16
Knedlikly (quenelles tchèques).....	16
Pour compléter un plat.....	17
Pitoulitzès.....	17
Pâtés végétaux.....	17
Gallettes de légumes.....	17
Légumes rôtis.....	17
Légumes marinés (pickles express).....	17
Petites salades.....	17
Pensez-y aussi.....	18
Pour apporter du goût/de la texture.....	18
Granola & autres.....	18
Sauces cuites.....	18
Sauces non cuites.....	18

Mélanges d'épices.....	19
Plats.....	20
Cuillère.....	20
Faire de la soupe.....	20
Soupes de saison.....	20
Bouillons réconfortants.....	20
Soupes sans légumes frais.....	20
Fourchette.....	21
Féculents+sauce.....	21
Salades tièdes, salades riches.....	21
Couteau-fourchette.....	21
Clafoutis aux tomates cerises.....	21
Lasagnes végés.....	22
Cake salé.....	22
Desserts.....	25
Préparations de base.....	25
Pâtes :.....	25
Pâte sablée.....	25
Pâte sablée végane.....	25
Pâte brisée.....	25
Garnitures.....	25
Ganache au chocolat.....	25
Glaçages.....	26
Crème aux marrons.....	26
Tartinades.....	26
Petits gâteaux.....	26
Melomacaron.....	26
Le KooKie.....	27
KooKie ChoKo.....	27
KooKie Sésame végane.....	27
Mantecaos.....	28
Flapjacks.....	28
Gâteaux.....	28
Cakes.....	28
Improviser un gâteau.....	28
Gâteau au yaourt.....	28
Sfouf.....	29
Pitta Nistis.....	29
Carrot cake.....	29
Indécences chocolatés.....	31
Choisir son chocolat.....	31
Mégacoulant.....	31
Gâteau grand-mère.....	31
La bête noire végane.....	31
Fondant chocolat-ricotta.....	32
Gâteaux-desserts.....	32
Cheesecake.....	32
Pudding tchèque aux pommes.....	32
Tourte médiévale aux pois-chiches.....	33
Desserts de fête.....	33
Mousse au chocolat.....	33
Tiramisu.....	34
Lamington.....	34
Notes.....	35
Associations de goût.....	35
Appropriation culturelle.....	35
Que faire avec :.....	35
Par quoi remplacer :.....	35

« Les chasseurs de mammouths sont sous les feux de la rampe, mais, en réalité, pour rester vivants et gras, nous ramassions des semences, des racines, des pousses, des germes, des noix, des baies, des fruits et des graines [...]. Et ça ne demandait pas tant de travail – moins, en tous cas, que de nous échine dans des champs appartenant à autrui une fois qu'on aura inventé la civilisation. »

« Ces habiles chasseurs revenaient en titubant sous le poids de la viande et de l'ivoire, mais ils rapportaient aussi une histoire. [...] Ce récit ne comporte pas seulement de l'Action, mais aussi un Héros. C'est puissant, un Héros. En un clin d'œil les hommes et les femmes du champ d'avoine ainsi que leurs enfants, le travail de l'artisan, les pensées des penseurs et les chants des chanteurs se retrouvent embringués, entraînés de force dans le récit du héros et mis à son service. Mais ce n'est pas leur récit à eux. C'est le sien. [...] Continuez de raconter comment le mammouth est tombé sur Oub, comment Caïn est tombé sur Abel, comment la bombe est tombée sur Nagasaki et le napalm sur les villageois, comment les missiles tomberont sur l'Empire du Mal, entre autres étapes de l'Ascension de l'Homme. »

« Le fourre-tout de la fiction, une hypothèse », Ursula K. Le Guin.

# EN-CAS

## Pains

### **Conseils de cuisson**

- Dans un four traditionnel, une grande partie du transfert de chaleur se fait par rayonnement. Le rayonnement passe très bien à travers les plats en verre.
- En mode chaleur tournante, le transfert de chaleur est plus important car il y a plus de convection, il faut donc chauffer moins fort. En revanche, la chaleur tournante peut assécher l'air dans le four.
- Dans un four à gaz, la combustion rejette de l'eau : l'air est moins sec que dans un four électrique.
- Les temps et températures de cuisson sont ici données pour un petit four électrique, sans chaleur tournante. Le mieux reste de lire les instructions du four, et de surveiller la cuisson.
- Sauf mention contraire, il faut toujours préchauffer le four dans ces recettes.

### **Pâtes levées (pains à la levure vivante)**

#### **La pâte à pain**

La pâte à pain, c'est : de la farine, de l'eau, de la levure/du levain, du sel, et du temps. Les points importants :

- **la mouture (= finesse de la farine).** Une mouture fine (type 00, T45, T65) est moins riche en fibres et fera un pain plus léger. Une mouture grossière (T110, T130) donnera un pain rustique.
- **l'hydratation (= masse eau / masse farine).** Plus elle est élevée, meilleur sera le pain, sauf si l'on dépasse le seuil où le pain restera compact. Pour une mouture fine, on peut aller jusqu'à 100 % d'hydratation (1L pour 1 kg de farine), pour une mouture grossière on n'ira pas beaucoup eau dessus de 50 % (50cL pour 1 kg)

#### **Bretzel / Bun**

- 300 g+2cs de farine
- 50 g beurre mou (bretzels) / d'huile neutre (buns)
- 20 cL lait
- sel, bicarbonate pour la saumure
- 1/3 cube levure
  
- faire un levain avec la moitié du lait et 2 cs de farine (1-2h)
- mélanger les poudres, les liquides, le beurre
- travailler longuement, laisser lever sous un linge humide (1h30-2h)
- Bretzels :
  - faire des boudins de l'épaisseur d'un doigt, mettre en forme, laisser reposer 20 min
  - plonger ≈ 4min dans de la saumure frémissante, égoutter sur un torchon, cuire rapidement à 250°C
- Buns :
  - étaler la pâte sans l'écraser, découper des disques, laisser lever 30 min
  - cuire à 200°C
  - se conservent très bien 1 jour si emballés

## **La levée de la pâte**

A la levée, une croûte peu se former sur la pâte si l'air est trop sec, c'est pourquoi on la couvre d'un linge humide (ou qu'on la met dans le bac à légume si l'on la lève au frigo).

Dans l'idéal, la levée s'effectue en plusieurs pousses :

- pousse 1 : ≈1 h à température ambiante
- dégazer la pâte
- pousse 2 : ≈2 h à 1 nuit au frais
- mettre en forme
- pousse 3 : ≈1 h au chaud

## **La croûte du pain**

A la cuisson, la croûte se forme par choc thermique en présence de vapeur. Pour obtenir une belle croûte, il faut préchauffer le four et la plaque de cuisson, y glisser le pain, puis jeter un peu d'eau sur la sole du four pour former un jet de vapeur. On peut aussi laisser une coupelle d'eau pendant toute la cuisson pour obtenir un pain très moelleux.

## **Pâtes express (pains à la levure chimique)**

### **La levure chimique et le bicarbonate**

- **la levure chimique** s'active à la cuisson.
- **le bicarbonate** fait lever en réagissant avec l'acidité de la pâte. Il fonctionne mieux s'il y a un peu de citron/vinaigre dedans, mais toutes les pâtes sont naturellement acides. Son action est immédiate : il faut cuire la pâte toute de suite !
- **dose** : si l'on met trop de l'un ou de l'autre, on obtient une texture râpeuse sur la langue. Compter ½ sachet (total levure+bicarbonate) pour un moule à cake. On peut en mettre un peu plus si la pâte est très humide ou bien grasse.

### **Pain à la bière/au lait ribot**

Rapide, au four. Pour 1 moule à cake.

- 300 g de farine (100 % blé, ou mi blé-mi seigle)
- 1-2 cc de bicarbonate, 1 cc de sel
- 25 cL de bière / lait ribot ou yaourt+eau  
→ la dose c'est environ 10 cL pour 100g de farine
- 2 cs d'huile
- 1 cs de miel liquide  
→ avec le miel, ça peut brunir vite. Au besoin, protéger avec du papier cuisson.
- bonus : graines (lin-tourneseol-fenouil, nigelle...)
  
- tamiser les poudres
- mélanger le reste, verser dans les poudres
- mélanger rapidement
- cuire 35-45 min à 180°C\*, laisser reposer 10 min avant de démouler  
→ pour donner une jolie forme, trancher la croûte dans le sens de la longueur après 10 min de cuisson

### **Pain de maïs**

Ça fait un peu cake quand même. Pour 1 moule à cake.

- 250g de farine (50 % blé 50 % maïs)
  - 2 petits (1) œuf  
→ l'œuf permet un rendu brioché, qui se conserve mieux
  - 50-60 g de beurre fondu
  - 1 cs de sucre  
→ avec le miel, ça peut brunir vite. Au besoin, protéger avec du papier cuisson.
  - 12 cL de lait, ou yaourt+eau  
→ 25 cL si on ne met pas d'œuf
  - sel, levure chimique, bicarbonate
- mélanger les poudres, mélanger les liquides, mélanger.
  - cuire 20-25 min à 210°C (35-45min à 180°C). Laisser refroidir avant de découper.
  - bonus : badigeonner le pain de 20g de miel+20g de beurre à la sortie du four.

## Pains sucrés et brioches

### Pâtes levées (pains à la levure vivante)

#### La levure vivante

La levure de boulanger existe sous deux formes : fraîche (en cubes, près des yaourts ou des croissants en supermarché) ou sèche (en sachets). En sachets, il vaut mieux réactiver la pâte 15-60 min dans de l'eau/du lait tiède, avec un peu de sucre et de levure.

Il faut compter environ 1 h pour que la levure fasse effet et que la pâte lève, mais ça dépend beaucoup de son humidité (plus rapide si c'est humide) et de la température (plus rapide s'il fait chaud).

Attention, au-dessus de 45-50°C la levure meure !

#### Tsureki

Brioche grecque au lait, pour le Nouvel An et Pâques.

- 400 g farine
  - 10-12cL lait
  - 60-100 g beurre
  - 1-3 cs sucre
  - 2 œufs
  - ½ cube levure
  - parfums : carvi ; maklepi-vanille-anis ou cardamome ; ouzo-zeste d'orange-noix  
→ dose : faire pour 2 œufs max pour 1 moule à cake, 3 pour 1 moule à tarte
- mélanger la levure, les œufs, les liquides, le sucre
  - incorporer la farine
  - incorporer le beurre bien mou
  - pétrir 15 min au moins  
→ pour donner une jolie forme, trancher la croûte dans le sens de la longueur après 10 min de cuisson
  - laisser lever, mettre en forme de tresse
  - cuire sur une plaque déjà chaude, avec un peu d'eau dans le four, à 170°C, 20 à 40 min. Au besoin, protéger avec de l'alu.

## **Mise en forme de la pâte à brioche**

- brioche roulée : étaler la pâte, garnir, serrer le rouleau. Mettre au frais, couper en deux dans la longueur, tresser. Pour que cela se voit, il faut une garniture grasse. 200g de pâte à tartiner ou choco+beurre pour 400 g de farine.
- pavage de boules
- tresse
- si la pâte est collante, bien fariner le plan de travail
- on peut dorer avec un jaune d'œufs

Tresse à trois brins inversée



## **Pâtes express (pains à la levure chimique)**

### **Scones**

Pour 1 petite plaque :

- 40 cL flour (=250 g)
- 7,5 cL buttermilk
- ½ -1 egg
- 25 g clotted cream (=1 fork)
- 25-50 g sugar
- 50-65 g butter
- ½ packet of baking soda

Bake at 200°C. The secret is to cover them with molten butter juste before baking.

### **Stollen**

Il existe plein de versions, les meilleures sont celles au quark (fromage blanc épais). Les versions à la levure boulangère font plus « pain brioché » et se conservent moins. Préparer quelques jours avant les fêtes et conserver au frais, emballé dans de l'alu, pour que les arômes se développent. Marche aussi avec des épices à lait doré.

Recette de Yaya :

- 1 kg farine
  - 1/2 pqt beurre
  - 2-3 pqt levure chimique
  - parfums (vanille-rhum-orange ou épices à lait doré)
  - pépites (noisettes, fruits confits)
  - 3 œufs
  - sucre (1 cs / œuf)
  - lait (~15 cL)
- 
- travailler légèrement la pâte. Si levure boulangère, filmer et laisser reposer 30 min au frais.
  - pour la mise en forme, travailler sur un plan de travail très fariné (pâte collante).
  - après cuisson, arroser de beurre fondu ou de confiture d'abricot, puis de sucre en poudre.

## Goûters

### Crêpes & crumpets

Pas besoin de recette pour les crêpes ! Mais c'est pratique pour prévoir les courses. Version d'Apolline, pour 15-20 crêpes :

- 250 g de farine
- 25 cL++ lait
- 25 cL de bière
- 3 œufs
- 2 cs d'huile ou beurre, sel

**Les crumpets** : faire une pâte à crêpes épaisse, avec de la levure vivante. On peut aussi y ajouter des flocons d'avoine. Et pour ravir les esprits mathématiques, doses pour 4 :

- 3 œufs (soit 15 cL avec la coquille)
- levure boulangère
- 30 cL de lait (6 volumes)
- 5 cL de sucre (1 volume)
- 5 cL de beurre clarifié (1 volume)  
→ *en prévoir un peu plus, pour la cuisson*
- 15 cL d'avoine (3 volumes)
- 30 cL de farine (6 volumes) (180 g)

Laisser reposer 1 h, cuire à feu fort. Pas trop cuits, les pancakes restent bien souples.

**Les crumpets de la veille pour le matin** : faire une pâte à pancakes avec des flocons d'avoine, laisser reposer la nuit au frais. Le lendemain, on obtient une espèce de porridge à cuire à la poêle.

### Pancakes

Recette très précise pour des pancakes tout gonflés. Pour 4 pancakes de la taille d'une paume :

- 1 œuf + 1 blanc
  - 2x15 g de sucre
  - 2,5 cL de lait
  - 30 g de farine
  - 1 pincée de levure chimique
- 
- mélanger les jaunes et la moitié du sucre, ajouter le lait, la farine et la levure
  - monter les blancs en neige, y incorporer le reste du sucre
  - incorporer les blancs à la pâte en 3 fois
  - dans une poêle graissée, déposer de la pâte dans des emporte-pièces et cuire 3-4 min sous couvercle, retourner pour finir la cuisson

### Krêpes véganes du Karna

Pour un seau de 4 L :

- 1,4 L de farine
- 25 cL de maïzena
- 2 L de lait de soja
- 1 grosse cs d'huile neutre
- 1 pc de sel

- mélanger les poudres
- incorporer le lait petit à petit, puis l'huile
- laisser reposer 30min-1h

### **Gaufres liégeoises**

Pour 2 grands plats de gaufres

- 25 cL de lait (ou de yaourt+eau)
  - 2 œufs
  - 1 cube de levure
  - 65 g de sucre  
→ *en mettre plus si l'on ne met pas de gros sucre, ou bien garnir les gaufres*
  - 500 g de farine
  - jusqu'à 250 g de beurre mou  
→ *à ce niveau là on sent que c'est gras quand même*
  - 65 g de gros sucre (ou muscovado)
- mélanger le lait, les œufs, le sucre simple, la levure
  - incorporer la farine, puis le beurre, puis le sucre muscovado
  - laisser reposer 1h environ
  - cuissons : soit croustillant (moule très chaud), soit un peu mou/mi-cuit  
→ *ne pas verrouiller le moule à gaufres, pour qu'elles puissent gonfler*  
→ *ramollissent si on les couvre après la cuisson*
  - se conservent bien au congèl'. Pour servir : décongeler, passer au grille-pain.



## Boissons

### Thé

Thé	Thé noir	Thé Oolong	Thé vert	Thé blanc	Tisane
Température	100°C	85°C	85°C	65°C	
Infusion	2-3 min	5-7 min	≈3 min	≈10 min	5-10 min osez

- pas besoin de bouilloire hi-tech, mélangez de l'eau chaude et de l'eau du robinet (15°C) !
- temps donnés pour du thé en feuille (pour le thé brisé en sachet, faire 1 min max)
- essayez aussi l'infusion froide (ou macération), au moins une nuit
- essayez aussi l'infusion chauffée : mettre le thé dans l'eau froide et porter à ébullition
- pour du thé déthéiné, tremper 30 s, jeter l'eau, puis faire infuser dans de l'eau neuve

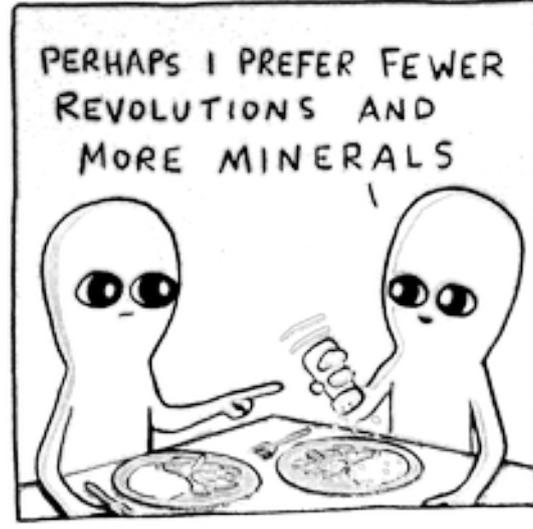
**Thé glacé** : pour 10 L : 8 cs thé (vert au jansin), 50 g sucre, 5 L eau bouillante. Laisser reposer la nuit. Compléter d'eau pour servir (70% eau 30% concentré)

**Thé chaï** : pour 1 L : 0,5 L d'eau, 4 cc de mélange thé/[épices chaï](#), bouillir 5 min. Ajouter 0,5 L de lait et 4 cs de sucre, porter à ébullition. Laisser tiédir, filtrer, servir.

### **Gingembre (d'après Viktor)**

A feu doux, faire infuser du gingembre dans  $\frac{2}{3}$  d'eau et  $\frac{1}{3}$  de jus de pommes. Ajouter du citron et du sucre, en quantités à peu près égales (le moment importe peu).

- pour les doses et le temps d'infusion, faire au goût (goûter toutes les 15 min)
- mieux vaut faire une gingembre trop forte et la diluer pour servir
- le gingembre peut servir 3 fois



# REPAS

## **Bonnes pratiques**

- ne pas abuser des sauces et garnitures ! Ça gâche un peu.
- ne pas forcément tout mélanger dans le plat, ça fait de moins bon restes.
- faire un peu plus, ou bien avoir des à-côtés de dispo
- plats : prévoir 1 assiette à soupe par personne, ou 1 bol + 1 truc à côté

## **Préparations et à-côtés**

### **Pour ajouter des féculents (à côté)**

#### **Pain pita/Naan :**

[pâte à pain](#) cuite à la poêle. Bonus : graines de nigelle. Pour une pâte plus souple, remplacer l'eau par de l'eau + du yaourt.

#### **Galettes**

Pour 100 galettes (d'après Cantines)

- 5 kg de blé noir
- 150-180 g de gros sel
- 10-11 L d'eau
  - on peut aussi mettre de l'œuf (≈1 pour 1 kg de farine)
  - on peut mettre un peu de miel pour la couleur

Mélanger la farine et  $\frac{1}{3}$  de l'eau, puis le reste. Laisser fermenter 24 h, cuire sur un bilig très chaud.

#### **Biscottis apéro**

- 100 g de farine
- 50 g de semoule
- 50 g de farine de maïs
- 50 g de sésame non grillé
- 50 g d'huile (tournesol ou olive)
- 2x50 g d'eau
- sel, bicarbonate, piment
- éventuellement sucre (1cc) ou nigelle
- 
- verser 50g d'eau bouillante sur la semoule, couvrir, laisser gonfler
- mélanger les ingrédients secs, puis l'huile et l'eau
- malaxer, étaler sur une planche et découper des petites cuillères
- cuire 30-40 min à 180°C
  - attention, noirci d'un coup !

#### **Allumettes au fromage**

- Rapide, prévoir temps au frais + cuisson + laisser tiédir. 1 plaque (2-3 personnes)
- 120g de farine

- 1 pc sel, cumin ou paprika
  - *graines de cumin : les enfoncer au rouleau*
  - *épices en poudre : tendance à brûler*
- 50-60g fromage frais/petit suisse
- 60g de beurre mou
- 60g de fromage râpé
- mélanger, malaxer
- réserver 15-30 min au frais
- étaler, découper, cuire (15-25 min à 180°C, assez haut)
  - *bien surveiller, ça brûle vite*
- laisser tiédir !

### **Onigiris**

Pratique à faire à l'avance. Pour 2 portions (ou 4 1/2 portions)

- 150 g de riz à sushi
  - rincer, faire tremper 30-60 min dans 175 mL d'eau
- 150 g de légumes crus (patate douce, châtaigne...)
  - (facultatif) faire tremper au besoin
  - ½ cc de sel, 25 mL de vinaigre/saké
  - tout mélanger
  - cuire à feu doux dans l'eau du riz, sans soulever le couvercle
  - pour cette quantité, utiliser une casserole à fond épais de 15 cm de diamètre
  - laisser refroidir
- si l'on a pas mis de légumes avec le riz, garnir les onigiris avec une compotée de *whatever*.

...mâcher lentement !

### **Pour ajouter des féculents (dedans)**

#### **Gnocchis**

Pour 4-6 portions :

- 1kg de patates farineuses (Bintje)
- 250g de farine
- sel, muscade
- cuire les patates en dés de de 4-5cm jusqu'à ce qu'elles soient fondantes
- égoutter, écraser, ajouter la moitié de la farine et les épices, puis le reste
- mettre en forme (attention ça colle)
- cuire dans l'eau salée jusqu'à ce qu'ils flottent
- rincer pour raffermir

#### **Knedlikly (quenelles tchèques)**

Pâte levée (75 g farine + 1 œuf pour 2 portions), faire pocher dans un bouillon. On peut y incorporer du pain sec ou des patates cuites écrasées, et les arroser de beurre fondu au service.

## Pour compléter un plat

### **Pitoulitzès**

- mélanger fêta, crème, œuf (un peu), poivre, huile neutre  
→ *variante : ajouter des épinards grillés aux oignons*
- mettre en forme de nems dans des feuilles de brick  
→ *pour un rendu croustillant, mettre plusieurs couches de brick huilées*  
→ *extra : dorer à l'œuf*
- cuire à four chaud, laisser tiédir

Apprendre le grec en s'~~amusant~~ se bouchant les artères :

- Au fromage : tyropita ; aux épinards : spanakopita
- Au singulier : pita, au pluriel : pitès
- Petit (≈nem) : pitoulitza, gros (≈rouleau de printemps) : pita

### **Pâtés végétaux**

Pour deux pâtés bien épais :

- 250 g de légumineuses cuites
- 1 oignon, voire légumes grillés
- paprika, cumin, sel poivre tabasco coriandre ail

Caraméliser l'oignon à la poêle, mixer les légumineuses, ajouter les épices (à la fourchette), puis l'oignon . Cuire au four (10 min à 200°C) ou à la poêle, fariné.

### **Galettes de légumes**

- râper du céleri-rave, des carottes, de l'ail, de l'oignon
- ajouter de l'œuf, des flocons d'avoine, des épices
- faire frire sous forme de galettes farinées

### **Légumes rôtis**

Tout cuit environ 40 min à 180°C, avec de l'huile d'olive, du sel, des épices. Suivant la saison : courge, patate douce, choux de Bruxelles, panais, carottes, poivrons, aubergine, champignons...

Très pratique d'en avoir à l'avance, on peut en mettre un peu partout !

### **Légumes marinés (pickles express)**

- porter à ébullition 1 volume d'eau, 1 volume de vinaigre, sel et épices  
→ *le volume total doit faire un peu moins que le volume du bocal*
- remplir le bocal de légumes émincés, couvrir de saumure, laisser refroidir
- déguster avant de servir

### **Petites salades**

- orange (en tranches fines), huile d'olive, gros sel ou cannelle (ou spéculoos !)
- légumes grillés marinés à l'huile avec : ail-oignon rouge, sel poivre citron
- Céleri rémoulade : céleri rave, mayo rémoulade ([mayo](#)+câpres, cornichons, persil, ciboulette).
- radis noir (si râpé, l'égoutter), huile d'olive, graines, persil

- Bohnensalat : oignons rouges (grillés, caramélisés), haricots (blancs, et autres) (recuits avec eau et balsamique), salade amère (blanchie 1-2min)
- Pastèque-fêta

### ***Pensez-y aussi***

- œufs (durs, mollets, frits)
- yaourt à la grecque
- pois chiches trempés, séchés puis frits (attention, peut éclater en projetant de l'huile)
- comme du Labneh : 1 yaourt, 60g de fêta émiettée, granola. Servir avec une soupe.
- protéines de soja : réhydrater (eau+sauce soja salée), faire griller, déglacer à la sauce soja sucrée. Bonus : pousses de haricot

### **Pour apporter du goût/de la texture**

#### ***Granola & autres***

##### **Granola :**

- 50-100 g graines
- 100 g avoine
- 0-100 g farine
- 2 cs purée d'amande/tahin
- sucrant à l'envi

Mélanger le sec, ajouter le gras, puis plus ou moins d'eau pour amalgamer (la pâte doit rester un peu sèche, pas collante). Plus on met de farine, plus il y aura de grosses pépites. Cuire 35 min à 180°C en mélangeant à mi-cuisson. On peut mettre des raisins secs, mais après cuisson (sinon ça brûle).

**Granola express** : graines de sarrasin grillées à sec (+lin, sésame ou tournesol), + sel, poivre et thym ou origan

**Vermicelles frites** : on peut faire frire des vermicelles (crués!) pour donner du croustillant

#### ***Sauces cuites***

- **Confit d'oignon** : huile, oignon, beurre. Cuire 1 h. Finir avec du vinaigre balsamique, sel, poivre.
- **Sauce Bak** : dorer des oignons, couvrir de bière, ajouter laurier et baies de genièvre. Laisser mijoter, puis récupérer le jus et l'épaissir avec de la farine, à feu doux.
- **Carbonnade** (du Nord, hivernal, roboratif) : griller oignons, carottes. Ajoute bœuf, griller sur toutes les faces (30 min jusqu'ici), couvrir de bière (Goudale par ex.), de pain d'épices, cuire 1h30. Attention, la bière peut donner un goût amer. On peut se passer de viande et mettre du rutabaga.
- **Sauce blanquette** (d'après Val) : béchamel (beurre, farine, bouillon), citron, crème, poivre. Ajouter les légumes du bouillon (top : poireaux !). Extras : câpres, cornichons, quenelles.
- **Sauce appropriation culturelle exotique** : poivron rouge, oignon, pois chiches, citron confit, crème coco. Épices : 5 parfums (hiver) ou coriandre fraîche (été).

#### ***Sauces non cuites***

- **Salsa Verde d'Ariane** : 1 botte d'herbes, 1 à 4 gousses d'ail, (1 petit oignon ou échalote), (1 radis noir en cubes, des petits pois) 2-3 cs de tahin, huile d'olive-citron-gingembre frais-sel suivant le bon sens. Excellent avec des galettes nature, des pâtes chaudes ou froides.

- **Sauce salade de Tatalie** : vinaigre de vin, citron jus+zeste, Maggi, huile de tournesol, échalote
- **Eksili Antakya** (Turquie) : tomates séchées (réhydratées 30min, eau chaude + un peu d'huile), noix, piment, sucre
- **Satay** : beurre de cacahuètes ou tahin, sauce soja, jus de citron, sucrant, piment
- **Mayo** : mélanger 1 œuf, 1 petite cs moutarde, 1 larme vinaigre. Ajouter l'huile petit à petit en mixant. Être patient, ça ne monte pas tout de suite. Tous les ingrédients doivent être à T ambiante. Ne rien ajouter contenant de l'eau après l'huile.
- **Sauce tahin** : tahin ( $\frac{1}{3}$  à  $\frac{1}{2}$ ), eau. Un peu de citron, sel, poivre.

### ***Mélanges d'épices***

- **Gomasio** : sésame grillé écrasé avec un peu de sel (10%)
- **Satay** : cacahuètes mixées torréfiées (à sec, feu doux), gingembre et ail frais, piment
- **Ras-el-hanout** : curcuma, cannelle ; fenouil, girofle, muscade ; poivre, piment, laurier, gingembre
- **Curry Madras** : cumin & coriandre torréfiés (50%) ; sel, sucre, piment (33%) ; gingembre, moutarde
- **Garam Massala** : cardamome & coriandre ; cumin, cannelle, poivre ; girofle, muscade
- **5 parfums** : cannelle, fenouil, poivre, girofle, badiane
- **Chai** : cannelle, cardamome, gingembre, badiane, poivre, vanille

# Plats

## Cuillère

### *Faire de la soupe*

1. **Dans l'huile** : Oignon, farine, épices, ail (à griller), légumes à griller/faire réduire, vin
2. **Dans l'eau froide** : Légumineuses, légumes-racines farineux (patates...), carottes si on les veut fondantes
3. **A l'ébullition** : légumes-racine fermes (navets...), carottes (si on les veut fermes), légumes pas racine.
4. **A la fin** : ce qui doit cuire un tout petit peu : ail (frais), herbes fraîches, jus de citron, lait/crème, fruits secs trempés, sel. On sale à la fin !
5. **Au service** : fromage, crème, croûtons, graines germées ou grillées, huile, œuf mollet, chips de légumes...

Attention : si l'on a prévu de mixer la soupe, mettre le bouillon de côté et le rajouter petit à petit pour ajuster la texture.

Adapter la taille des morceaux de légumes suivant leur temps de cuisson.

Si la soupe cuit longtemps, on peut y mettre des gros morceaux de pain sec, ils vont regonfler.

### *Soupes de saison*

- **Hiver** : base oignon, potimarron/courge/patate douce. Patates ou lentilles corail pour une soupe plus dense. Epices : cumin ou zeste d'orange. Extras :
  - « Ravigote » : granola, légumes rôtis, œuf mollet, jeunes pousses, oignon rouge
  - « Pointe du Grouin » : croûtons, dés de fromage, céleri rave blanchi. Servir avec galette et lait ribot au paprika.
  - marrons, échalotes, crème
- **Printemps** : oignons, poireaux grillés, amandes en poudre (1 verre = 2 prs), laurier. Mixer, ajouter légumes amers (choux de Bruxelles, endives, fenouil...), un peu de crème.
- **Été** : oignon, patate douce, poivron jaune, pomme, lentilles corail. Servir avec citron et yaourt.

### *Bouillons réconfortants*

- **Été** (« à la Yaya » ; goûteux, régressif) : base vin blanc, citron, huile d'olive, sel, oignon, patates mi-cuites, pain sec. Extras : crème au beurre, muscade
- **Automne** (« à la Léa » / Kabul Kitchen ; doux) : oignon, ail, carottes, lentilles corail. 4 épices, poivre. Extras :
  - « à la Léa » : dans le bouillon : figues séchées et amandes trempées.
  - « Kabul Kitchen » : épinards grillés, vermicelles grillées, yaourt à la grecque, menthe.
- **Hiver** (« on se sent purifié ») : pois cassés, poireaux, oignons-ail, patates, gingembre-cardamome-poivre-sel, huile d'olive. Extras : radis noir cru
- **Printemps** : oignon, ail grillé ou frais choux, courgette, riz-pâtes-patates ou les 3. Extras : champis, pois chiches, pesto, ravioles. Epices : fenouil-menthe ou coriandre-citron.

### *Soupes sans légumes frais*

- **Crème de maïs** : oignon, maïs égoutté, bouillon. Extras : crème, roquette, paprika fumé.
- **Velouté de tomates** : ail grillé, concentré de tomate, crème de riz, paprika fumé.
- **Yoğurt çorbasi** (soupe riz-yaourt) : riz rond complet trop cuit, faisselle ou yaourt à la grecque, beurre fondu à la menthe, piment.

## Fourchette

### ***Féculents+sauce***

- pâtes sauce potiron, bleu, noix
- pâtes ou frites, [sauce bak](#)
- oignon, poivron & tomates grillées ; piment, sel. ; pâtes cuites, beurre de cacahuètes.
- les vraies pâtes carbo : oignons grillés, parmesan, jaune d'œuf, pâtes. Au besoin, mouiller avec l'eau de cuisson des pâtes.
- pâtes froides + [céleri rémoulade](#)
- [blanquette de Val](#)
- [carbonnade](#)
- risotto : faire dorer riz+oignon jusqu'à ce que le riz soit translucide, ajouter bouillon petit à petit, 5 min avant la fin ajouter poireaux/champis/marrons déjà cuits, ajouter la tome fraîche râpée/parmesan et la ciboulette
- [gnocchis](#) sauce tomate maison, paprika fumé, champignons grillés
- [gnocchis](#) avec juste du gorgonzola...

### ***Salades tièdes, salades riches***

Principe :

- mélanger les textures, les saveurs, les températures. Frais et croquant, frais et fondant, chaud et croustillant, chaud et fondant, sec et croquant. On peut aussi jouer sur le sucré-salé.
- pratique si une partie des ingrédients est préparée à l'avance, ou si l'on travaille à partir de restes.

Idées :

S'adapter suivant ce qu'on a ; pas besoin de tout mettre à chaque fois.

- **Phô-Bobun** : salade, choux+carottes marinés, concombre/pomme, nouilles ou vermicelles de riz, cacahuètes, nems, bœuf ou protéines de soja, menthe & coriandre, sauce pour nems
- **Salade de pâtes du Karna** : pâtes, tomates séchées, comté ou bleu, olives, roquette ou mâche, noix, huile d'olive, (vinaigre balsamique ou citron ou jus des tomates séchées), échalotes, croûtons aillés. Secrets : la fermentation (~12 h), mettre suffisamment de sauce. Mettre la salade et les croûtons au dernier moment.
- **Salade de l'Hellespont** : riz ou pâtes, poisson fumé (rincé pour enlever le sel), olives à la grecque, fêta, pois chiches, citron confit, salade frisée. Huile d'olive, jus de citron.
- **De choux fleur** : choux-fleur (à la vapeur ou au micro-ondes), huile d'olive, sel, citron. poivre, coriandre, cardamome. Bonus : pâtes, fêta, pois chiches.
- **Kartoffelsalat** : patates (cuites entières, avec la peau, coupées tièdes), bouillon de cuisson, persil. Pas d'autre assaisonnement ! Bonus : maquereaux (rincés).
- **Cæsar** : salade, croûtons, œuf, copeaux de parmesan, sauce césar (crème, vinaigre, anchois, parmesan, jaune d'œuf, huile d'olive, ail, piment), estragon frais. Les tomates cerises c'est pas forcément nécessaire.
- **Montagnard & frais** : patates, yaourt, roquefort, confiture de myrtilles. Bonus : noix, échalotes, mesclun...

### ***Couteau-fourchette***

#### ***Clafoutis aux tomates cerises***

- 4 kiris ou 25 cL de crème fraîche
- ≈30 cL de lait (ou 50 cL de lait bouilli refroidi)

- 100 g de farineuses 4 œufs
- 15-20 tomates cerises (750 g)
- caraméliser les tomates avec du sucre et du vinaigre balsamique
- placer dans un plat huilé, couvrir du clafoutis
- cuire 30 min à 210°C
- poivrer, laisser tiédir

### **Lasagnes végés**

Lasagnes, coulis de tomates, béchamel, [légumes grillés](#) (poivrons rouges, aubergines, courgettes).

### **Cake salé**

Pour 1 cake (≈6 prs)

- 200 g tomates séchées
- 180 g farine
- 100 g fêta
- 50 g gruyère râpé
- 3 œufs
- 12 cL de lait
- 6 cL d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- 1 bouquet d'herbes, sel, poivre
- découper les tomates séchées, la fêta, les herbes
- mélanger la farine et la levure, ajouter les œufs un à un, le lait, l'huile
- saler, poivrer, incorporer le reste des ingrédients
- cuire 40 min à 200°C dans un moule beurré

### **L** a liberté comme délivrance :

« [...] Elle se définit par le désir d'être délivré des nécessités de la vie quotidienne, c'est-à-dire des activités liées à la subsistance, jugées en général pénibles et ennuyeuses [...] On n'est vraiment libre que lorsqu'on est libéré de ces « nécessités », au sens relatif de « choses à faire » tellement constitutives de notre mode de vie qu'on ne voit pas comment s'en passer [...].

Pourtant, cette aspiration si commune pose de nombreux problèmes. Car pour être délivré des nécessités du quotidien, il n'y a pas 36 solutions : soit on les fait faire par d'autres personnes, soit on les fait faire par des machines ou des robots. [...] De fait, l'histoire montre que les minorités dominantes se sont toujours débarrassées d'un certain nombre de tâches liées à la subsistance sur les groupes qu'elles dominaient. [...] Mais dans l'Occident moderne, cette aspiration à la délivrance vient contredire la promesse de liberté universelle. C'est à partir de cette contradiction qu'il faut comprendre les efforts faits par la bourgeoisie moderne pour masquer sa domination sociale derrière l'apparence de liberté et d'égalité dans les rapports marchands, quand bien même le dispositif du marché permet effectivement aux riches de faire faire aux pauvres ce qu'ils ne veulent pas faire eux-mêmes, tout en estimant qu'il faut bien que quelqu'un (d'autre) s'en charge. Mais elle permet surtout de comprendre la fascination qu'a exercé le progrès technoscientifique moderne. »

### **L** a liberté comme autonomie :

« [...] En fait, cette conception de privilégiés [la liberté comme délivrance, ndlr] s'est imposée contre les aspirations des classes populaires. En général, ces dernières ne se battaient pas pour être déchargées des nécessités de la vie, mais pour accéder aux ressources, en premier lieu la terre, permettant justement de les prendre en charge elles-mêmes. [...] S'émanciper ne signifie pas être exonéré des nécessités du quotidien, mais les assumer pour abolir les rapports de domination qui reposent sur la dépendance matérielle. [...]

L'autonomie n'est pas « l'indépendance » matérielle. [...] L'autonomie, à quelque niveau qu'on la pense, repose en fait sur le rejet des dépendances asymétriques, celles qui mettent « à la merci » des puissants. [...] »

« Désertier le monde industriel, renouer avec l'autonomie », Aurélien Berlan



# DESSERTS

## Préparations de base

### Pâtes :

#### ***Pâte sablée***

Pour une tourte :

- 400 g de farine
- 100 g de cassonade
- 200 g de beurre
- 6 cL d'eau (ou 4 jaunes)
- zeste ½ citron

Mélanger les poudres, puis le beurre, puis l'eau si c'est trop sec (notamment si la pâte ne va pas cuire avec des trucs humides). Si l'on s'en sert comme fond de tarte, laisser durcir 1 h au frais avant de cuire.

On peut compléter la farine de flocons, de sarrasin...

#### ***Pâte sablée végane***

Pour l'équivalent d'un cookie :

- 25 g de purée d'oléagineux
- 7,5 g de sucre
- 10 g de purée de pommes
- 40 g de farine
- 4 g de flocons (1cc)

Difficile à travailler ; durcit au frais

#### ***Pâte brisée***

Recette du refuge de Félix. Pour un grand moule à tarte :

- 250 g de farine  
→ *pour une pâte sucrée, remplacer 50-100 g de farine par du sucre*
- 100 g de beurre fondu
- 1 œuf
- 1-2 cs d'eau très chaude

Mêler l'œuf et un peu de farine, ajouter le beurre à la main, puis l'eau. La pâte est souple, et bien farinée on peut même la plier comme une crêpe pour la transporter dans un moule.

Précuire à blanc à 180-200°C.

### Garnitures

#### ***Ganache au chocolat***

Pour glacer 1 cake :

- 100 g de crème fraîche, 100 g de chocolat

- porter la crème à ébullition, incorporer le chocolat hors du feu
- laisser refroidir pour qu'elle épaississe
- froide = presque solide

Ganache au chocolat FACILE :

- mettre du chocolat dans un pot en verre, mettre de la crème à niveau, faire fondre au bain-marie
- pour conserver, on a juste à fermer le pot

Ganache croquante (pour 1 moule rond) : 100 g chocolat +1 cs huile de coco ou beurre, au bain-marie

## **Glaçages**

Toujours prévoir un peu plus de glaçage que nécessaire.

- **Glaçage croquant au chocolat** : 80 g choco corsé, 5 cL eau
- **Glaçage fondant au chocolat** : 75 g chocolat, 3 cL crème liquide. Verser le chocolat dans le liquide bouillant, réchauffer au besoin. Laisser tiédir avant usage.
- **Crème au yaourt** : 15 cL de crème fleurette en chantilly, 150 g de yaourt à la grecque

## **Crème aux marrons**

Un peu sucrée ! Dose pour 1 bûche.

- 250 g crème fraîche épaisse/mascarpone  
→ *en mettre plus pour un rendu moins sucré*  
→ *le mascarpone est plus doux, mais moins fin*
- 250 g crème de marrons
- temps de prise : 4 h aux frais.

## **Tartinades**

- **Choco-noisettes** : mixer longuement 100 g de noisettes grillées, ajouter 33 g de sucre, 4-8 g de cacao, 8 g d'huile, 1 pc de sel
- **Choco-tahin** : faire fondre 150 g de chocolat, ajouter 60 g de tahin, 7 cL d'eau, 1 cs d'huile. Conserver au frais.

## **Petits gâteaux**

### **Melomacaron**

Gâteaux de carême grecs. Rapide, végane (sans le sirop au miel). Pour 1½ plaque.

- 2 tasses d'huile d'olive (= 15 cL)
- ¾ tasse de sucre
- ¾ tasse de jus d'orange
- ½ tasse de raki
- 7 tasses de farine
- 2 cc levure, 1 cc sel
- carvi, badiane, girofle
- battre l'huile, le sucre, le liquide
- ajouter rapidement la farine tamisée et les épices (au fouet ça passe)
- former des boulettes aplaties

- cuire 20 min à 175°C (ne gonflent pas à la cuisson)

Sirop au miel :

- 2 tasses de miel
- 2 tasses de sucre
- 2 tasses d'eau
- 20 clous de girofle par L d'eau
- faire chauffer 5 min le miel, le sucre, l'eau, les épices
- imbiber les gâteaux 15 min
- saupoudrer de noix et de cannelle

### **Le KooKie**

En vrai c'est un sablé ! Peut être cuit la veille ou le jour même ; pâte peut être faite la veille et conservée au frais. Dose pour un fat KooKie.

- 25 à 50 g beurre mou
- 1 cs sucre (pas moins)
- 6 petites cs farine (50-60 g)
- noix ou noisettes
  - *extras : plus de noix, raisins, pavot-citron, matcha, carré de chocolat...*
- mélanger farine, sucre
- incorporer le beurre
  - *si trop sec : ajouter 3cl eau, ou du jaune d'œuf*
- incorporer les noix
- cuire 5-10 min à 180°C
- laisser tiédir

Service rituel : avec jus d'orange, un kafé, et de eau.

### **KooKie ChoKo**

Régressif. Pour 2 petites plaques.

- 50-80g de beurre mou
- 15-25g de sucre
- 1 œuf
- 15-25g de cacao amer
- 75-100g de farine
- 100g de chocolat noir
- graines de courge
- mélanger beurre, sucre, puis œuf
- incorporer les poudres mélangées (difficile si l'on met peu de beurre)
- ajouter le chocolat en pépites, les graines
- cuire 10-15 min à 160°C

Le service rituel : avec du kafé, des cerises, ou une IPA

### **KooKie Sésame végane**

- 100 g de farine, 50 g de flocons, 50 g de sucre, sel, ½ cc de levure chimique
- 120 g de tahin (éventuellement mi-tahin mi-beurre)
- 4-6 cs d'eau (≈ 1 œuf?)

- cuire 1 min à 180°C

### **Mantecaos**

Sablés andalous, véganes. Pour 30 gros sablés :

- 2 kg farine
- 500-600 g sucre
- 3-4 cc épices (facultatif)
- 80 cL huile d'arachide ou neutre
- 25 cL d'eau ou eau de fleur d'oranger
- 4 cs jus de citron (facultatif)
- mélanger les poudres, sabler avec l'huile (ne pas tout mettre d'un coup)
- ajouter l'eau pour une pâte plus ferme
- sans pétrir, former de petites boules aplaties
- cuire 20 min, les gâteaux doivent craqueler

### **Flapjacks**

From Aberdeen's Liddle. 30 % oats, 30 % seeds (pumpkin, sunflower, flax), 15 % dried fruits, 15 % sugar, 15 % fats, 10 % water.

## **Gâteaux**

### **Cakes**

#### **Improviser un gâteau**

La plupart du temps, un gâteau c'est :

- des poudres (farines, oléagineux en poudre) : 250g/cake  
→ *farines de maïs, de pois chiche : jamais plus de 50 %, sinon c'est amer*
  - du gras (huile, beurre, œufs)  
→ *attention aux huiles vierges, qui peuvent prendre un mauvais goût ou brûler très vite exposées aux hautes températures du four*
  - de l'humidité (œufs, compote)
  - du sucre (50 g max pour un cake pas trop sucré. Si chocolat ou fruits, en mettre moins)  
→ *il paraît que ça change suivant qu'on l'incorpore dans le beurre ou les œufs*
- Remarque sur les épices : on ne sent pas les épices dans un gâteau cuit le jour même, il faut le laisser reposer.

#### **Gâteau au yaourt**

Le prototype du cake.

- 1 yaourt (12,5 cL)
- ½ pot d'huile (éventuellement +)
- ½ pot de sucre
- 2 œufs (petits-moyens)
- 3 pots de farine
- ½ sachet levure chimique
- sel, arômes (citron, orange, quatre épices, pavot...)
- mélanger l'huile et les œufs

- ajouter le yaourt et le sucre, puis la farine
- ajouter la levure et les arômes
- cuire 30-40 min à 150-160°C dans un moule beurré
- au bout de 10 min, trancher la croûte

Service : marmelade d'orange et fromage blanc, thé ou café

### **Sfouf**

Moelleux, addictif. Végane. Pour 1 moule à cake :

- 125 g semoule fine/farine de maïs
  - 125 g farine
  - ½ sachet levure chimique
  - 5 g curcuma
  - 50 g sucre
  - 20 cL lait ou infusion d'anis
  - 10 cL huile végétale
  - sésame, nigelle
- 
- mélanger semoule, levure, farine, curcuma
  - faire fondre le sucre dans le lait, ajouter l'huile
  - verser dans les poudres
  - bien mélanger, décorer de graines
  - cuire 25 min à 180°C (gonfle peu)

Servir avec du thé ou du café (pas de jus de fruits). Attention, encore plus addictif avec du beurre de cacahuètes !

### **Pitta Nistis**

Gâteau de Carême grec, végane.

- 3 tasses de farine
  - levure chimique, bicarbonate
  - 2x ½ tasse de raisins secs (blonds et noirs)
  - 1 tasse de sucre
  - ¾ tasse d'huile d'olive
  - ⅔ tasse de jus d'orange
  - ⅓ tasse de raki, ouzo, cognac ou rhum
- 
- mélanger les poudres tamisées
  - ajouter les raisins
  - battre à part le sucre et les liquides, y incorporer les poudres
  - cuire 20-30 min à 210°C, laisser refroidir dans le four

### **Carrot cake**

Moelleux, fondant, dense.

- 75 g de beurre mou
- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 300 g de farine
- 25 g de levure chimique
- 5 g de cannelle

- 1 yaourt à la grecque
- 300 g de carottes finement râpées
- 100 g de fruits secs
  
- battre le beurre et le sucre en pommade
- ajouter les œufs
- ajouter les poudres, tamisées et mélangées
- ajouter le yaourt, puis les carottes, puis les fruits
- cuire 35min à 180°C dans un moule beurré  
→ *Ordre des ingrédients à revoir (c'est trop sec quand on ajoute la farine)*

Carrot cake FACILE : comme le gâteau au yaourt, mais en remplaçant le yaourt par 2 carottes râpées (et avec moins de sucre).



## Indécences chocolatés

### **Choisir son chocolat**

Jusqu'à preuve du contraire, il n'existe que deux sortes de chocolat à pâtisser : le chocolat noir Nestlé Corsé et le chocolat à pâtisser Biocoop (ce dernier donnant les meilleurs chocolats chauds sur Terre).

### **Mégacoulant**

Pour 1 part. Un peu de repos à prévoir ; cuire sur le moment.

- 50 g choco
- 25-50 g beurre 1/2 sel
- ½ à 1 œuf
- 1cc sucre
- 1cs farine tamisée (15-20 g)
  
- faire fondre le chocolat et le beurre
- battre les œufs et le sucre, incorporer, puis la farine
- laisser 30 min au frais dans un petit moule (genre conserve vide)  
→ *Bonus : déposer 1 cc de crème de marrons dedans*
- cuire 5 min à 200°C  
→ *Attention on se brûle systématiquement la langue*

### **Gâteau grand-mère**

Simple, un peu de temps de repos au frais.

- chocolat noir, café serré, biscuits Thé
  
- faire fondre le chocolat avec assez d'eau pour qu'il reste liquides
- tremper les biscuits dans le café
- monter 5 couches de biscuit-chocolat, laisser 12h au frais  
→ *pour une forme plus classe (pyramide), le faire dans le coin d'un moule à cake calé en biais*

### **La bête noire végane**

Décadent, mais végane ! Prendre 2 parts max. Pour 12 personnes.

- 200 g amandes entières grillées moulues assez finement
- 40-60 g + 40-80 g de sucre
- 2-3 cs de beurre végétal (ou ≈100 g de purée d'amandes/tahin)
- 400 g de tofu soyeux
- 10 cL de café très fort
- 80 g de beurre végétal fondu (ou purée d'amandes/tahin)
- 240+100 g de choco Corsé
  
- mélanger amandes, sucre et beurre, en tapisser un moule chemisé de papier sulfurisé
- faire fondre le sucre et le beurre dans le café
- ajouter 240 g de chocolat, lisser
- laisser tiédir, ajouter le tofu et lisser (au fouet ça passe, au batteur c'est mieux)
- verser sur le fond, cuire 40 min dans un plat rempli d'eau
- laisser tiédir, ne pas démouler (important)

- faire une ganache avec 100 g de chocolat et 6,25 cL d'eau  
→ 100 g pour un moule de 24 à 27 cm
- étaler sur le gâteau, mettre au frais 2h environ

### **Fondant chocolat-ricotta**

Facile, léger. Peut se faire la veille. Pour 1 petit moule (2-4 personnes).

- 1 œuf  
→ pour 1 grand moule, faire pour 3 œufs
- 0-1 cs de sucre
- 125 g de ricotta
- 125 g de chocolat
- 35-65 g de farine  
→ 35 g pour un mi-cuit, 65 g pour un brownie sec
- battre les œufs et le sucre, puis la ricotta, puis le chocolat fondu
- ajouter la farine
- cuire 15-20 minutes à 180°C, laisser refroidir dans le four

### **Gâteaux-desserts**

#### **Cheesecake**

Plusieurs versions ! Pour 1 moule de 20-21 cm (ou 2 moules de 12-13 cm). faire la veille, servir frais.

Base :

- biscuits thé (pour la masse), spéculoos (pour le sucre/le goût), beurre, sucre (si pas de spéculoos)
- suivant les goûts : de 150 g de biscuits+50 g de beurre à 250 g de biscuits + 125 g de beurre

Appareil :

- 500-600 g de mélange (au choix) :
  - fromage blanc égoutté (léger mais peu onctueux)(\* 1,5 pour prendre en compte la perte d'eau)
  - crème épaisse (onctueux, un peu acide)
  - mascarpone (doux mais fade)
  - ricotta (léger mais peu onctueux)
- 100-125 g de sucre
- 2 œufs
- citron (zeste+jus)
- cuire 30-50 min à 180°C dans un plat rempli d'eau, laisser refroidir dans le four. Le centre doit être tremblotant.
- laisser ½ journée au frais au moins, c'est important pour la texture

#### **Pudding tchèque aux pommes**

Pour passer du pain sec, et des pommes. Pour 3-4 personnes.

- pain sec
- 1 gros œuf

- 50 g de sucre
  - 25 cL de lait entier
  - 25 g de raisins secs
  - 25 g de noisettes/amandes
  - 350 g+ de pommes
  - 25 g de beurre
  - (cannelle, sucre vanillé)
- battre l'œuf, le sucre et le lait, (une pc sel)
  - y faire tremper le pain en petits morceaux
  - mélanger les raisins, les noisettes, les pommes épluchées (fines lamelles ou dés), (la cannelle)
  - dans une terrine beurrée, alterner les couches de pommes et de pudding
  - couvrir du reste du beurre (et de sucre vanillé)
  - cuire 30 min à 180°C

### ***Tourte médiévale aux pois-chiches***

Pas si éloigné de la frangipane, en plus dense mais moins lourd (paradoxalement). Végane si la pâte brisée l'est.

- 1 [pâte brisée](#) (dose:250 g de farine)
  - 250 g de pois chiches cuits
  - 250 g d'amandes en poudre
  - 75 g de figues séchées
  - 40 g de pignons
  - 75 g de sucre
  - 10 cL d'eau (de rose !)
  - cannelle, gingembre
- réduire les pois chiches en purée, hacher grossièrement les figues et les pignons
  - tout mélanger, bien amalgamer
  - foncer un moule beurré, garnir, fermer la tourte
  - cuire 40 min à 180°C (ou 1h30 dans une terrine)

## **Desserts de fête**

### ***Mousse au chocolat***

Pour 4 petites parts :

<b>Ingrédients</b>	<b>Forte</b>	<b>Douce</b>	<b>Dense</b>
Chocolat	150 g	100 g	75 g
Œufs	3	1	2
Crème fleurette	-	5+5 cL	-
Mascarpone/ crème fraîche	-	-	150 g

- battre le jaune avec le sucre
- incorporer le mascarpone
- incorporer le chocolat fondu (et la moitié de la crème fleurette)
- incorporer le reste de crème fleurette en chantilly
- incorporer les blancs

Dressage :

- simple
- simple+[crème au yaourt](#)
- Tiramisu (ne pas mettre trop de biscuit, pas trop imbibé)
- Royal (biscuit, croquant praliné, mousse, cacao)

### ***Tiramisu***

1 h de prépa + 4 h au frigo. Pour 5 personnes :

- 250 g mascarpone (coupé à la crème fraîche)
- 3 œufs
- 30-60 g de sucre
- biscuits cuiller
- café, marsala ou rhum
- sucre vanillé (1 cs), citron (quelques gouttes)
  
- faire un café fort (≠trop infusé), laisser refroidir
- ajouter l'alcool (1-2 cs pour 1 assiette de café)
- blanchir les jaunes avec le sucre
- incorporer le mascarpone en plusieurs fois
- monter les blancs en neige avec le citron, puis le sucre vanillé. Incorporer à la crème.
- tremper les biscuits (1-3 secondes, pas détrempe !)
- monter, laisser 4 au frais. Servir avec du cacao.

### ***Lamington***

Le meilleur de la tradition australo-serbe (véridique !). Faire une génoise simple, couper en cubes (pas besoin d'enlever la croûte), enrober de ganache (1 tablette choco 1 cs crème épaisse 1 noix beurre), rouler dans la noix de coco.

# NOTES

## ***Associations de goût***

- 

## ***Appropriation culturelle***

- **Grèce** : cumin, poivres (4 couleurs !), cannelle. Persil, oignon rouge, aneth, menthe, origan. Poivron rouge, courgette, épinards, fêta, yaourt, citron, noix, miel.
- **Iran** : curcuma, cannelle, safran. Coriandre fraîche, épinards frais, ciboule. Yaourt, menthe, fleur d'oranger, pistache, dattes, pruneaux.
- 

## ***Que faire avec :***

- du pain sec : des croûtons, [du pudding](#), ou laisser cuire dans la soupe ou dans une sauce
- des vieilles viennoiseries : de la papara (porridge au lait)

## ***Par quoi remplacer :***

- du lait : du bouillon (recettes salées), du lait végétal (attention : ne pas faire bouillir fort), un mélange yaourt+eau (attention : ne pas faire bouillir fort)
- du beurre : de la margarine, de l'huile de coco, de l'huile neutre ou d'olive (attention, en pâtisserie réduire les doses par rapport au beurre. Fonctionne pour le beurre fondu, moins s'il fallait du beurre mou)

C'EST SUPER BON!

MERCI! C'EST GRÂCE  
À MON THERMOMIX.

IL M'A COÛTÉ 1000 BALLEs.

