|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 39 recettespour que chaque jour soit un BON JOUR |  |
|  |  |

 |
| Une image contenant texte, clipart  Description générée automatiquementDu cours de français BONJOURAUTRICES et AUTEURSParticipantes et participants du cours de français pour adultes « BONJOUR », à Emmetten et à StansAinsi que « mes dames » de Pro Senectute  Février 2021  |

**Table de matières**

[HACHIS à la FERMIERE, de Lucerne 4](#_Toc95734899)

[GRATIN de NOUILLES 5](#_Toc95734900)

 [RISOTTO au MASCARPONE 6](#_Toc95734901)

[CITROUILLE au FOUR pour 2 personnes, préparation : 45 minutes 7](#_Toc95734902)

[TARTE aux COURGETTES avec du thym 8](#_Toc95734903)

[ESCALOPES de POULET à la sauce au MIEL 9](#_Toc95734904)

[FONDUE au FROMAGE 10](#_Toc95734905)

[SPAGHETTIS TOMATES-MOZZARELLA 11](#_Toc95734906)

[GRATIN de POIREAUX au JAMBON 12](#_Toc95734907)

[LASAGNES 13](#_Toc95734908)

[MACARONI de L’ALPAGE, à l’envers 14](#_Toc95734909)

[SALADE D’ EPEAUTRE 15](#_Toc95734910)

[MACARONI du CHALET 16](#_Toc95734911)

[LAPIN CHASSEUR 17](#_Toc95734912)

[TRESSE 18](#_Toc95734913)

[CAKE DOMINICAL à l’ancienne 19](#_Toc95734914)

[PAIN D’EPICES 20](#_Toc95734915)

[BISCUIT aux ABRICOTS et FRUITS ROUGES 21](#_Toc95734916)

[CRUMBLE aux FRAMBOISES et noix de COCO 22](#_Toc95734917)

[TIRAMISU à la MANDARINE 23](#_Toc95734918)

[TRESSE RUSSE 24](#_Toc95734919)

[AMARETTI 25](#_Toc95734920)

[BISCUITS de NOËL aux épices 26](#_Toc95734921)

[SOUPE à la COURGE 27](#_Toc95734922)

[« ZORA la ROUGE » 28](#_Toc95734923)

[GRATIN de CAPUNS des GRISONS 29](#_Toc95734924)

[AJRAR 30](#_Toc95734925)

[CORNETTES et HACHIS 31](#_Toc95734926)

[SOUPE à L’OIGNON 32](#_Toc95734927)

[PÂTES au PESTO de BETTERAVES 33](#_Toc95734928)

[GOUGERE 34](#_Toc95734929)

[GÂTEAU AUX AMANDES 35](#_Toc95734930)

[SOUPE GINGEMBRE COCO 36](#_Toc95734931)

[PÂTES aux BROCOLIS et MASCARPONE 37](#_Toc95734932)

[POLENTA CAPRESE 38](#_Toc95734933)

[Poitrine de POULET à la SAUGE et ESTRAGON 39](#_Toc95734934)

[PÂTES au THON 40](#_Toc95734935)

[POULET à l’INDIENNE 41](#_Toc95734936)

[La recette BONJOUR 42](#_Toc95734937)

# Comment conserver des tomates ?Recette Viande hachée fraîche - SebHACHIS à la FERMIERE, de Lucerne

## Il vous faut…

De la viande hachée, un poireau, des champignons de Paris, un oignon, une gousse d’ail, de la farine, du poivre, du sel, du romarin, du thym, du basilic, du vin blanc, des tomates pelées, de la purée de tomates, de la sauce brune, du beurre ou de l’huile.

## Les quantités précises

400 g de viande hachée

Une tige de poireau

400 g de champignons de Paris

1 dl de vin blanc

400 g de tomates pelées

1 cuillère à soupe de purée de tomates

2 dl de sauce brune liée

## Comment faire :

Faire revenir et dorer la viande hachée dans le beurre ou l’huile.

Couper le poireau en bandes.

Couper les champignons en tranches.

Hacher l’oignons et l’ail.

Mélanger avec la viande et cuire à l’étouffée.

Saupoudrer de farine.

Aromatiser avec du poivre, du sel, du romarin, du thym et du basilic.

A volonté, déglacer avec du vin.

Ajouter les tomates pelées, la purée de tomates et la sauce brune liée et cuire le tout pour 40 minutes.

**Merci Nina**

# GRATIN de NOUILLES

## Il vous faut…

Des nouilles larges, de l’huile, de l’émincé de volaille, de l’eau, des gousses d’ail, des oignons, du persil, de la farine, des courgettes, de la crème, du yaourt, des œufs, du gruyère, du sel, du curry, du poivre

## Saté de nouilles et poulet pané aux cacahuètes au wasabi, Recette Ptitchef

## Les quantités précises :

200 g de nouilles larges

1 cuillère à soupe d’huile

350 g d’émincé de volaille

2 à 3 gousses d’ail pressées

2 oignons hachés

1 bouquet de persil haché

2 à 3 courgettes coupées en lamelles longues et fines

2 dl de crème

180 g de yaourt nature

3 œufs

100 g de fromage de Gruyère rapé

## Comment faire :

Faire bouillir l’eau salée. Ajouter les nouilles et les cuire al dente. Chauffer l’huile dans la poêle. Saupoudrer l’émincé avec un peu de farine. Frire la viande et la mettre de côté. Verser les oignons, l’ail et le persil dans la poêle, remuer, ajouter les courgettes. Assaisonner avec le sel, le poivre et le curry. Laisser mijoter le tout 3-4 minutes. Beurrer un plat à gratin et verser le tout avec l’émincé et les nouilles. Faire une liaison homogène avec la crème, les œufs et le yaourt. Assaisonner et verser sur le tout. Recouvrir de fromage. Mettre gratiner au four à 220° pendant 30 minutes

**Merci Patricia**

# Recette - Risotto au Safran et au Gorgonzola - Risotto | Galbani RISOTTO au MASCARPONE

## Il vous faut…

Du bouillon de viande, du beurre, du mascarpone, du poivre, du riz pour risotto, du safran, du sel, des oignons

## Les quantités précises :

950 ml de bouillon de viande

200 g de mascarpone

70 g de parmesan râpé

Une pincée de sel

350 g de riz

2 cuillères à café de safran

Une prise de poivre

120 g d’oignons

## Comment faire :

Peler et hacher les oignons. Les faire sauter dans une poêle, avec un peu de beurre pendant environ cinq minutes. Ajouter le riz et faire revenir avec les oignons pendant 3-4 minutes. Ajouter le bouillon et le safran. Laisser cuire jusqu’à ce que le riz soit cuit. Assaisonner le riz avec du sel et du poivre. En dernier, ajouter le parmesan et le mascarpone. Bien mélanger le tout et servir immédiatement encore chaud.

**Merci Maia**

# CITROUILLE au FOUR pour 2 personnes, préparation : 45 minutes

## Il vous faut…

Une citrouille, de l’ail, de l’huile d’olive, du sel, du poivre, du miel liquide, un mélange de noix, du persil, du fromage bleu (par ex. Gorgonzola)

## COOKING JULIA : GRATIN DE POTIMARRON AU GORGONZOLA

## Les quantités précises :

400 g de citrouille

2 gousses d’ail

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de poivre

2 cuillères à soupe de miel liquide

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

40 g de mélange de noix

1 bouquet de persil

100 g de fromage bleu (Gorgonzola)

## Comment faire :

Préchauffer le four à 200°. Couper la citrouille en tranches de 2 cm. Couper les gousses d’ail en tranches fines. Disposer les tranches de citrouilles dans un plat à gratin. Assaisonner avec le sel et le poivre. Mélanger l’huile et le miel. Verser ce mélange sur la citrouille et l’ail. Mettre le tout au milieu du four pour 25 minutes. Après 15 minutes, ajouter les noix. Sortir du four après 30 minutes et mettre le fromage coupé en morceaux sur le dessus.

S’accompagne très bien de riz.

 **Merci Irma**

# TARTE aux COURGETTES avec du thym

## Pas d’idée pour le repas de ce soir ? Voici une recette « bouche-trou »

## Il vous faut…

De la pâte feuilletée, des courgettes, de la crème, un œuf, du poivre, de la Feta, du thym, des pignons de pin

## Les quantités précises :

1 pâte feuilletée ronde

2-3 courgettes

250 ml de crème

1 œuf

Poivre noir du moulin

100 g de Feta

Thym

1 poignée de pignons de pin

## Comment faire :

Couper les courgettes et les mélanger à l’œuf et à la crème. Verser sur la pâte et ajouter la Feta et les pignons. Assaisonner avec le poivre et le thym.

Mettre dans le four à 180° pendant 30 minutes.

Variantes : remplacer les courgettes par du brocoli ou des tomates-cerises coupées. Le thym peut être remplacé par d’autres herbes aromatiques du jardin.

 **Merci Myrtha**

# ESCALOPES de POULET à la sauce au MIEL

## Il vous faut…

Des escalopes de poulet, du poivre, du sel, su bouillon de poulet, de la sauce soja, des abricots secs, des pignons de pin, du miel, du beurre

## Les quantités précises :

4 escalopes de poulet

½ cc de sel

Un peu de poivre

1 c.s. de miel

2 c.s. de pignons de pin

2 c.s. de beurre

Pour la sauce :

2 dl de bouillon

1 c.c. de sauce soja

1-2 c.s. de miel

8 abricots secs

2 c.s. de beurre

## Comment faire :

Assaisonner les escalpes des deux côtés, badigeonner un côté de miel, faire griller les pignons de pin jusqu’à ce qu’ils dorent, les retirer et les mettre de côté. Faire fondre le beurre dans une poêle, rôtir la viande 4 minutes côté sans miel, puis 3 minutes côté miel, retirer et garder au chaud.

**Sauce :** chauffer le soja, le bouillon de poulet et le miel, ajouter les abricots, les laisser mijoter 2-3 minutes, les retirer et les mettre sur la viande.

Fouetter le beurre en flocon dans le liquide et verser le tout directement sur la viande

**Merci Silvia**

# FONDUE au FROMAGE

## Il vous faut…

du Gruyère, du Vacherin, du pain, du chou-fleur, des champignons, des légumes différents comme tu veux, par ex. du brocoli, des pommes de terre, de la courgette, etc., des poires, du vin blanc, du kirsch, de la Maïzena, de la muscade, du poivre, de l’ail

## Les quantités précises :

400 g de Gruyère rappé

400 g de Vacherin rappé

1-2 pain long

1 petit chou-fleur

200 g de champignon

un peu d’autres légumes, à choix

2 poires

2 dl de vin blanc

2 cuillères café de Maïzena

un peu de muscade et de poivre

5 gousses d’ail

## Comment faire :

Cuire les légumes et les champignons à point. Déposer les morceaux de pain, et les morceaux de poire dans un plat.

Frotter le caquelon avec 1 gousse d’ail. Ajouter le Gruyère, le Vacherin, 4 gousses d’ail pressées et le vin blanc dans le caquelon. Mélanger le kirsch et la Maïzena et ajouter. Épicer avec un peu de poivre et de muscade. Cuire en remuant constamment puis mettre le caquelon sur un réchaud préchauffé. Accompagner avec du vin blanc ou du thé.

**Merci Ursula**

# SPAGHETTIS TOMATES-MOZZARELLA

## Il vous faut…

Des tomates, de la mozzarella, des spaghettis, de l’huile, de l’ail, du poivre, du sel.

## Les quantités précises :

4 tomates

1 boule de mozzarella

4 c.s d’huile

1 paquet de spaghettis

6 gousses d’ail

Du sel

## Comment faire :

Faire bouillir une grande casserole d’eau salée. Ajouter les spaghettis. Une fois al dente, passer les spaghettis à la passoire.

La sauce : hacher petit les tomates et la mozzarella. Couper l’ail en tranches. Chauffer 4 c.s. d’huile dans une poêle. Mettre les tomates et la mozzarella sur l’ail et laisser mijoter à couvert. Quand la mozzarella fond, verser tout de suite sur les spaghettis.

**Merci Doris**

# GRATIN de POIREAUX au JAMBON



## Il vous faut…

Des poireaux, du lait, du jambon en tranches, des œufs, du fromage râpé, du beurre

## Les quantités précises :

1 kg de poireaux

8-12 tranches de jambon

du beurre

40 g de fromage râpé

2 œufs

4 dl lait

## Comment faire :

Laver les poireaux et les couper en tronçons de 10 cm. Cuire les poireaux dans l’eau. Les retirer et les égoutter. Enrouler chaque morceau de poireau dans une tranche de jambon. Beurrer le plat à gratin et placer les rouleaux.

Pour la garniture : mélanger le lait, les œufs et le fromage râpé. Verser sur les rouleaux.

Cuisson 30 minutes dans le four préchauffé.

Accompagnement : pommes de terre frites ou sautées, riz ou salade.

 **Merci Claudia**

# LASAGNES

## Il vous faut…

De la viande hachée, des oignions, des carottes, des poivrons, de l’huile, des tomates, du bouillon de bœuf, du beurre, des pâtes à lasagne, du lait, de la sauce béchamel



## Les quantités précises :

300 g de viande hachée

1 oignon

3 carottes

1 poivron

1 c.s. d’huile

400 g de tomates pelées en morceaux

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d’eau

1 c.s. de beurre

1 paquet de pâtes à lasagne

500 ml de lait froid

1 sachet de sauce idéal (ou sauce béchamel

## Comment faire :

Hacher l’oignon, peler les carottes et les hacher, laver et hacher le poivron. Chauffer l’huile et faire revenir l’oignon, ajouter la viande et frire, ajouter les carottes et le poivron, cuire l’eau et ajouter le bouillon, ajouter les tomates à la viande, déglacer la viande avec le bouillon, laisser mijoter env. 2 heures et ajouter de temps en temps du bouillon.

Préparer la sauce idéale. Beurrer le plat à gratin, mettre alternativement la sauce béchamel, la viande hachée et les pâtes. Finir avec une couche de sauce béchamel. Préchauffer le four à 180°. Gratiner environ 30 minutes à 180°.

**Merci Therry**

# MACARONI de L’ALPAGE, à l’envers

## Il vous faut…

Des oignons, du beurre, des pommes de terre, un paquet de macaroni, de la crème, du fromage râpé, du sel, du bouillon

## Älplermagronen | Betty BossiÄlplermagronen | Betty BossiLes quantités précises

## 1 grand oignon

## 50 g de beurre

## 100 g de pommes de terre

## 2 l d’eau

## 1 c.c. de sel

## Bouillon

## 1 dl de crème

## 200 g de fromage râpé

## Comment faire :

## Couper l’oignon et les pommes de terre en petits morceaux.

## Les faire sauter dans le beurre fondu. Déglacer avec l’eau. Assaisonner avec le sel et le bouillon.

## Cuire jusqu’à ébullition. Ajouter les pâtes. Ajouter le fromage et la crème.

## Mélanger et savourer.

 **Merci Sabine**

# SALADE D’ EPEAUTRE

## Il vous faut…

De l’eau, de l’épautre, du vinaigre balsamique, de l’huile de colza, du sel, des épices, du poivre, des tomates, du poireau, des carottes, des oignons

## Les quantités précises :

1 l d’eau

300 g d’épeautre ancien

1 c.s. de sel

4-5 c.s. de vinaigre balsamique blanc

3-4 c.s. d’huile de colza

1 prise de sel épicé

du poivre

2 tomates

2 carottes

1 poireau

1 petit oignon



## Comment faire :

Bouillir l’eau et ajouter l’épeautre. Laisser cuire 2-3 minutes, saler, égoutter et mettre de côté. Préparer la vinaigrette avec le vinaigre balsamique, l’huile, le poivre du moulin et le sel épicé.

Séparer les grains d’épeautre avec une fourchette, ajouter la vinaigrette et mélanger. Ajouter les tomates coupées en petits dés. Faire revenir le poireau, les carottes et l’oignon dans du beurre fondu. Ajouter les légumes, mélanger et servir.

 **Merci Margrit**

# Älplermagronen | Betty BossiMACARONI du CHALET

## Il vous faut…

De l’eau, du sel, des pommes de terre, des macaronis, du poivre, du fromage Tilsit, du beurre, de la crème des oignons, de la muscade.

## Les quantités précises :

1,5 l d’eau

un peu de sel

500 g de pommes de terre

500 g de macaronis

5 dl de crème

du poivre

une prise de muscade

200 g de fromage Tilsit

3 c.s. de beurre

2-3 oignons

## Comment faire :

Bouillir l’eau salée. Couper les pommes de terre en morceaux. Ajouter les macaronis et les pommes de terre à l’eau salée. Laisser cuire. Égoutter.

Verser la crème dans une poêle avec le sel, le poivre et la muscade. Chauffer. Verser sur les pommes de terre et macaronis avec le fromage et mélanger.

Fondre le beurre dans la poêle et y faire revenir les oignons coupés jusqu’à ce qu’ils soient légèrement bruns. Présenter les macaronis dans l’assiettes et mettre des oignons dessus.

 **Merci Linda**

# LAPIN CHASSEUR

## Il vous faut…

De la viande de lapin, du beurre, du vin blanc, des oignons, des carottes, du céleri, du concentré de tomates, des cèpes, du bouillon végétal, un bouquet garni, du sel, du poivre.

## Les quantités précises :

1 kg de lapin en morceaux

1 c.s. de beurre

2 dl de vin blanc

2 oignons en dés

1 tige de céleri

2 c.s. de concentré de tomates

100 g de cèpes séchés

8 dl de bouillon

1 bouquet garni

1 prise de sel

du poivre

## Comment faire :

Laisser tremper les cèpes dans de l’eau chaude. Peler les oignons, les couper en dés. Idem pour les carottes et le céleri. Faire fondre le beurre dans une casserole. Verser la viande et frire à feu fort pendant quelques minutes. Déglacer avec le vin blanc. Ajouter les légumes, le bouquet garni et le concentré de tomates. Mélanger et ajouter le bouillon. Saler, poivrer. Laisser cuire pendant 1 heure environ en remuant de temps en temps. Ajouter du bouillon si nécessaire. Servir bien chaud avec de la polenta de maïs.



 **Merci Cristina**

# TRESSE

## Il vous faut…

De la farine, du sel, du sucre, du beurre, de la levure, un œuf.

## Tresse bernoise - Cookidoo® – la plateforme de recettes officielle de  Thermomix®Les quantités précises :

500 g de farine pour tresse

1,5 c.c. de sel

1 c.s. de sucre

60 g beurre mou

20 g de levure

3 dl environ de lait

1 œuf

## Comment faire :

Mélanger la farine, le sel et le sucre dans une terrine.

Ajouter le beurre et la moitié du lait mélangé à la levure.

Bien pétrir la pâte.

Laisser reposer la pâte 2-3 heures, au chaud.

Partager la pâte en trois et tresser.

Enduire avec l’œuf battu.

Cuire au four pendant 40 minutes.

 **Merci Margrit**

# Cake nature : découvrez les recettes de cuisine de Femme Actuelle Le MAGCAKE DOMINICAL à l’ancienne

## Il vous faut…

Des œufs, du citron, du sucre, de la semoule, des noisettes moulues, du rhum.

## Les quantités précises :

4 jaunes d’œufs

180 g de sucre

Jus de 1 citron

Zeste d’un citron

90 g de semoule

80 g de noisettes râpées

2 c.s. de rhum

4 blancs d’œufs battus

## Comment faire :

Mélanger les jaunes d’œufs et le sucre jusqu’à ce qu’ils soient mousseux. Ajouter et mélanger soigneusement le zeste et le jus de citron, les noisettes, le rhum et la semoule. Battre les blancs d’œufs en neige et les ajouter délicatement au tout. Tapisser le moule à cake de papier sulfurisé. Verser la pâte dans le moule. Préchauffer le four à 200°.

Mettre au four et cuire pendant 30-40 minutes. Sortir le cake, laisser refroidir et saupoudrer légèrement de sucre glace.

**Merci Éliane**

# PAIN D’EPICES

## Il vous faut…

De la farine, du sucre, du lait, de la crème, mélange d’épices, du bicarbonate de soude, du sel, du concentré de poires (Birnell).

## Les quantités précises :

Yt = yaourt, env. 1.8 dl)

3 yt de farine

1 yt de sucre

1 yt de lait

2 c.c. de mélange d’épices

1 c.c. de bicarbonate

1 pincée de sel

3 c.s. de concentré de poires

## Comment faire :

Mélanger tous les ingrédients (le bicarbonate en dernier) pour obtenir une pâte.

Cuire pendant 25-30 minutes à 180°.

Tartiner le gâteau de Birnell.

 **Merci Kathrin**

# Biscuit aux 4 fruits rouges, Recette PtitchefBISCUIT aux ABRICOTS et FRUITS ROUGES

## Il vous faut…

Du beurre, du sucre, des œufs, de la farine, de la poudre à lever, des abricots et des fruits rouges.

## Les quantités précises :

450 g de beurre

450 g de sucre

9 œufs

450 g de farine

1 c.c. de poudre à lever

Abricots et fruits rouges

## Comment faire :

Préchauffer le four à 180°. Mélanger les œufs, le beurre mou et le sucre jusqu’à ce que le mélange soit mousseux et lumineux. Ajouter et mélanger la farine et la poudre à lever. Beurrer une grande plaque de cuisson. Verser le mélange sur la plaque et disposer les abricots et les fruits rouges sur le mélange.

Mettre au four et cuire 30-40 minutes à 180°.

 **Merci Erika**

# CRUMBLE aux FRAMBOISES et noix de COCO

## Il vous faut…

De la farine blanche, de la poudre à lever, du sel, du sucre, du citron, du beurre, un œuf, de la crème fraiche, une gousse de vanille, de la noix de coco râpée, du jus de citron, des framboises.

## Les quantités précises :

200 g de farine blanche

¼ c.c. de poudre à lever

1 prise de sel

70 g de sucre

1 citron lavé chaud

120 g de beurre en morceaux

1 œuf

Pour le crumble :

300 g de crème fraiche

1 gousse de vanille

200 g de noix de coco râpée

100 g de sucre

2 c.s. de jus de citron

500 g de framboises

## Comment faire :

Mélanger la farine et la poudre à lever. Ajouter le sel, le sucre, le zeste de citron et l’œuf. Former une pâte et la mettre au frigo pour 1 heure. Étendre la pâte avec un rouleau et la presser dans la plaque de cuisson. Remettre au frigo pour 30 minutes.

Préparer le crumble : mélanger tous les ingrédients SANS les framboises. Déposer la ½ de la masse sur la pâte. Déposer les framboises sur la masse. Déposer le reste de la masse sur les framboises.

Préchauffer le four à 180° et cuire 60 minutes.

 **Merci Luzia**

# TIRAMISU à la MANDARINE

## Il vous faut…

Des mandarines, du sucre, de la liqueur d’oranges, des biscuits à la cuillère (Ladyfingers), du quark crème, du mascarpone, du lait, de la poudre de cacao, de la cannelle.

## Les quantités précises :

6 mandarines

3 c.s. de sucre

2 c.s. de liqueur d’oranges

100 g de biscuits à la cuillère

150 g de quark

250 g de mascarpone

½ dl de lait

1 c.s. de poudre de cacao

½ c.s. de cannelle

## Comment faire :

Presser le jus de 3 mandarines. Mélanger le jus avec le sucre et la liqueur. Peler les mandarines restantes, les couper en 2, dans la longueur. Répartir la moitié des biscuits dans le plat. Verser la moitié du liquide dessus. Déposer les mandarines sur le dessus. Mélanger le quark, le mascarpone et le lait. Verser la moitié de ce mélange sur les mandarines. Poser les biscuits, arroser avec le liquide restant et étaler le reste du mélange dessus. Couvrir et mettre au frigo pendant 2 heures. Mélanger le cacao et la cannelle et saupoudrer le tiramisu avant de servir.

  **Merci Janine**

# TRESSE RUSSE

## Tresse russe - Recette | fooby.chIl vous faut…

De la farine, du beurre, du lait, du sucre, un œuf, de la levure, des noisettes moulues, du sel, du sucre en poudre, de la confiture d’abricots, de la crème à café, du jus de citron, du zeste de citron.

## Les quantités précises :

Pour la pâte :

500 g de farine

60 g de sucre

60 g de beurre mou

40 g de levure

2 dl de lait

1 œuf

1,5 c.c. de sel

1 citron

Pour la farce :

250 g de noisettes moulues

4 c.s. de confiture d’abricots

1.5 dl de crème à café

100 g de sucre

## Comment faire :

Préparation de la pâte : Mélanger la farine, le sel, le sucre, le beurre, le zeste de citron dans un grand bol. Délayer la levure et ajouter avec le lait et l’œuf. Pétrir la pâte jusqu’à ce qu’elle soit lisse et molle. Laisser la pâte reposer et doubler de volume.

Préparation de la farce : Mélanger les noisettes, la confiture, le sucre, le zeste et la crème à café.

La tresse : Étendre la pâte en un rectangle d’environ 30cm/40cm. Répartir la farce en laissant un bord de 2 cm. Rouler la pâte. Mettre 20 minutes au frais. Partager le rouleau en deux dans la longueur et torsader les deux parties ensemble. Laisser lever 30 minutes. Badigeonner avec le jaune d’œuf.

 **Merci Margrit**

# AMARETTI

L’original de Saronno en Lombardie, province de Varese (1.2021)

 Pour 436 g de biscuits, environ 30 pièces ou 3 paquets de 150 g.

## Une image contenant texte  Description générée automatiquementIl vous faut… un THERMOMIX (dans la recette : TM)

des amandes, du sucre brun, du sucre blanc, des œufs, de l’arôme d’amandes amères, de la liqueur d’Amaretto, du sel, du zeste de citron, du sucre vanillé, du sucre en poudre, du chocolat blanc Galak

## Les quantités précises :

200 g d’amandes pelées (mieux de les peler soi-même, pas de pignons !)

100g de sucre brun

100g de sucre blanc

2 blancs d’œuf

1 flacon d’arôme d’amandes amères

1-1,5 c.s. de liqueur d’Amaretto ( !! pas trop sinon devient trop liquide)

1 pincée de sel

En option : 1 zeste de citron ou de l’arôme d’orange

½ sachet de sucre vanillé

Du sucre en poudre pour la déco.

½ tablette de chocolat blanc Galak

## Comment faire :

## **Préparation des amandes** : mettre les amandes dans l’eau cuite et laisser mijoter 2 min. Retirer les amandes de l’eau et les peler à la main. BIEN laisser sécher (de préférence toute une nuit)

## **1ère étape :**

## Pulvériser les amandes **TM-10s10**. Pulvériser le sucre brun le sucre blanc et le sucre vanillé **TM-15s9**

## Battre les blancs d’œuf en neige (Schmetterling) **TM-2m3.5**

## Ajouter les autres ingrédients et laisser reposer toute la nuit.

## **2ème étape :**

## Couvrir une plaque de papier sulfurisé et saupoudrer de sucre en poudre. Déposer des portions de 15 g à l’aide d’une cuillère et d’un couteau. Saupoudrer de sucre en poudre tamisé. Laisser sécher une nuit sur la plaque

## **La cuisson :** Préchauffer le four 10 min. à 180°, position haut/bas, cuire 12-13 min.

## Verser finement le chocolat blanc fondu sur les biscuits refroidis pour décorer.

## Laisser bien refroidir toute une nuit le tout sur la plaque et ensuite seulement les mettre dans une boîte ou dans des sachets.

 **Merci Rolf**

# Biscuits de Noël Recette | Dr. OetkerBISCUITS de NOËL aux épices

## Il vous faut…

De la farine d’épeautre, du beurre, du sucre de canne, deux œufs, de la levure, du sucre vanillé, de la cannelle, des clous de girofle, de l’arôme citron, du rhum, du macis, du sel.

## Les quantités précises :

500 g de farine intégrale d`épeautre

150 g de sucre de canne

250 g de beurre (fondu)

2 paquets de sucre de vanillé

1 flacon d’arôme citron

1 cuillère à soupe de rhum (ou 1 flacon d’arôme de rhum)

2 c.c. de cannelle

1 c.c. de poudre de clou de girofle

1 c.c. de poudre de macis

1 paquet de levure chimique

1 pincée de sel

2 œufs

## Comment faire :

D`abord mélanger les ingrédients secs, ensuite ajouter les ingrédients restants

Refroidir la pâte dans le réfrigérateur pour au moins 3 heures

Abaisser la pâte sur une surface farinée et découper les biscuits de noël

Cuire dans un four préchauffé (190° au four à convection)

(Les biscuits sont anti-inflammatoires an raison de épices)

 **Merci Kerstin**

# SOUPE à la COURGE

## Il vous faut…

du potiron, des carottes, des pommes de terre, du beurre, du sel marin, du poivre, de l’eau, du bouillon de légumes, de la crème, de la maïzena, du romarin OU du gingembre, du pain



## Les quantités précises :

500 g de potiron

1 carotte

1 pomme de terre

1 à 2 c.s. de beurre

un peu de sel marin

un peu de poivre

1 ¼ litre d’eau

2 cubes de bouillon de légumes

1 dl de la crème

1 c.c. de maïzena

un peu de romarin OU un morceau de gingembre frais

du pain en dés

1 c.c. de beurre

## Comment faire :

Couper le potiron, la carotte et la pomme de terre en petits dés

Assaisonner avec un peu de sel marin et de poivre

Ajouter l’eau et les cubes de bouillon de légumes

Laisser bouillir jusqu’à ce que tout soit mou

Passer tout par le passe-vite

Mélanger la maïzena à la crème

Assaisonner avec romarin OU gingembre frais et du sel aux herbes

Faire griller le pain en dés dans une poêle avec du beurre et le mettre dans les assiettes

Remplir les assiettes avec de la soupe bien chaude.

**Merci Monika**

# « ZORA la ROUGE »

## Il vous faut…

des pommes de terre pas trop grandes, du fromage à raclette, du paprika en poudre.



## Les quantités précises :

800g de pommes de terre

300g de fromage à raclette

du paprika selon goût


## Comment faire

Laver les pommes de terre. (Surtout si on veut les manger avec leur peau)

Faire cuire les pommes de terre à la vapeur, (pas à pression)

Les éplucher ou pas (si elles sont de qualité BIO, pas nécessaire)

Entre-temps couper le fromage en tranches d’environ 5 mm

Faire chauffer le four à 180 degrés

Couper les pommes de terre en deux, les placer (partie coupe vers le haut) dans un plat à gratin, elles devraient bien remplir le fond.

Mettre le fromage régulièrement sur les pommes de terre, afin que chacune en ait.

Saupoudrer avec du paprika. Si on a envie, on peut dessiner un visage sur les pommes de terre avec le paprika. Voilà la "Rote Zora"

 \*)

Mettre le plat au milieu du four chaud pour environs 25 minutes jusqu’à ce que le fromage soit bien fondu, mais pas brulé.

 \*) Jusqu’à ce moment le plat se laisse préparer à l’avance.

Servir bien chaud avec une salade.

 **Merci Blanca**

# GRATIN de CAPUNS des GRISONS

## Il vous faut…

Des côtes de bette, du bouillon de légumes, de la farine, du lait, des œufs, de la noix de muscade, un salsiz des Grisons (sorte de salami), du fromage des montagnes des Grisons, de la ciboulette, du sel, du poivre, de la demi-crème

Les quantités précises :

400g de côtes de bette

5 dl de bouillon de légumes

300 g de farine

2 1/2 dl de lait

2 oeufs

¼ c.c. de noix de muscade

200 g de salsiz

100 g de fromage des montagnes des Grisons

un bouquet de ciboulette

¾ c.c. de sel

un peu de poivre

2 dl de demi-crème

## Comment faire :

Première étape :

Couper les côtes de bette en morceaux, les faire cuire dans le bouillon bouillant pendant environ 3 minutes, puis retirer-les. Les mettre de côté. Placer la moitié des côtes de bette dans un plat à gratin graissé.

Deuxième étape :

Mélanger la farine, le lait, les œufs et la noix de muscade. Couper le salsiz en cubes, râper grossièrement la moitié du fromage. Hacher finement la ciboulette, incorporer le tout au mélange, assaisonner, verser dans le plat à gratin préparé.

Troisième étape :

Étaler le reste des côtes de bettes sur le dessus. Mélanger environ 1 dl bouillon et la moitié de la crème et verser dessus, puis râper grossièrement le reste du fromage.

Cuisson : 25 minutes au milieu du four préchauffé à 220 degrés. Finis !

**Merci Fabian**

# AJRAR

## Il vous faut…

Des poivrons corne de bœuf (allongé) rouges, des aubergines, des oignons, des petits poivrons, de l’ail, du vinaigre de vin blanc, de l’huile d’olive, du sel, du paprika, du poivre

Les quantités précises :



1 poivron corne de bœuf (allongé) rouge

1 aubergine

1 oignon

1 petit poivron

3 gousses d’ail

1 cl de vinaigre de vin blanc

1 cl d’huile d’olive

2 c.c de sel

1 c,c, de paprika

1 pincée de poivre

## Comment faire :

Chauffer le four à 200° (chaleur tournante)

Peler les oignons et les gousses d’ail

Laver et déposer les poivrons et aubergines sur une plaque

Ajouter les oignons et l’ail, avec un peu d’huile d’olive

Cuire au four pendant 15 minutes

Retirer les légumes du four

Laisser refroidir un moment

Retirer la peau des poivrons et aubergines, vider les graines et retirer la tige

Tout couper en petits morceaux

Passer les légumes et les condiments en purée.

Refroidir une heure.

 **Merci Manja**

# CORNETTES et HACHIS

## Il vous faut…

Des carottes, du cèleri, de la viande hachée de bœuf, un oignon, de l’ail, du sel, du poivre, du paprika, de la purée de tomates, de la poudre pour sauce à rôtir, des pâtes « cornettes ».

Les quantités précises :



200 g de carottes

150 g de cèleri

500 g de vainde hachée

4 gousses d’ail

1 gros oignon

500 g de cornettes

3 dl de vin rouge de cuisine

3 c.c. de purée de tomates

3 c.s. de sauce à rôtir

## Comment faire :

Peler et couper en petit tous les légumes

Assaisonner la viande avec le sel, le poivre et le paprika

Rissoler la viande dans de l’huile

Faire revenir les légumes dans un peu d’huile

Ajouter la viande rissolée aux légumes

Ajouter 3 c.c. de purée de tomates et 3 c.s. de sauce à rôtir

Ajouter le vin et laisser réduire

Ajouter 1 l d’eau

Laisser mijoter une heure

Cuire les cornettes dans l’eau salée

Mélanger le hachis aux cornettes

  **Merci Johnny**

# SOUPE à L’OIGNON

## Il vous faut…

Des oignons, du thym, du laurier, du beurre, de la farine, du vin blanc, du bouillon de légumes, du sel, su poivre, du Gruyère AOP, de la baguette

Les quantités précises :

300 g d’oignons

Une branche de thym

Une feuille de laurier

1 bonne cuillerée de beurre

1 bonne cuillerée de farine

1 dl de vin blanc

8 dl de bouillon de légumes

Du sel

Du poivre

1 cuillerée de beurre

4 – 6 tranches de baguette

60 g de Gruyère AOP

 Comment faire :

1. Épluchez et coupez les oignons
2. Tirez le thym de la branche
3. Chauffez le beurre dans un poêle et faites cuire les oignons avec le thym, pour 15 minutes
4. Saupoudrez les oignons de farine et continuez à les faire cuire en les remuant
5. Mouillez avec le vin et le bouillon
6. Ajoutez le laurier
7. Faites cuire la soupe pour environ 30 minutes à feu doux
8. Enlevez le laurier, épicer la soupe avec du sel et du poivre
9. Chauffez le four à 250°C
10. Chauffez la deuxième portion de beurre dans une poêle et faites gratiner les tranches de baguette
11. Mettez la soupe chaude dans des grandes tasses à soupe,
12. Déposez les tranches de baguette gratinées sur la soupe et saupoudrez avec le gruyère
13. Mettez les tasses immédiatement dans le four et faites gratiner jusqu’à ce que le fromage soit fondu
14. Servez

 **Merci Danielle**

# Pâtes au pesto de betteraves - Sobeys Inc.PÂTES au PESTO de BETTERAVES

## Il vous faut…

Des betteraves, de l’ail, de l’huile d’olive, du sel, du poivre, du romarin, des graines de tournesol, de la sauge, du parmesan, des pâtes.

Les quantités précises :

550 g de betteraves crues
3 gousses d`ail
2 c.s. d`huile d`olive
½ c.c. de sel

un peu de poivre
2 brindilles de romarin

1 dl d`huile d`olive
4 c.s. de graines de tournesol grillées
6 c.s. de sauge hachée grossièrement
40 g de parmesan râpé

¼ c.c. de sel
500 g de pates

Comment faire :

Préparation :

Mélanger les betteraves, l’ail, et l’huile dans un bol

Assaisonner avec le sel et le poivre, ajouter le romarin

Verser le tout sur une plaque couverte de papier sulfurisé

Cuisson :

Préchauffer le four à 200°

Mettre la plaque au four et cuire 45 minutes.

Laisser refroidir et verser dans un bol à mixer

Pesto :

Ajouter l’huile d’olive, les graines de tournesol et la sauge à la masse refroidie.

Mixer le tout en purée.

Ajouter le fromage, assaisonner.

Cuire les pâtes à l’eau salée. Mettre de côté 1 dl du liquide de cuisson et le mélanger au pesto.

Mélanger le pesto aux pâtes.

  **Merci Charly**

# GOUGERE

## Il vous faut…

Du beurre, de l’eau, du sel, des œufs, de la farine de blé ou d’épeautre, du poivre, de la noix de muscade, du Gruyère, du jaune d’œuf.

Les quantités précises :

150 g de beurre

3 dl d’eau

1 c.c. de sel

200 g de farine

4 œufs

Du poivre

Une pincée de noix de muscade

180 g de Gruyère en petit cube

1 jaune d’œuf

Comment faire :

Porter à ébullition de beurre, l’eau et le sel dans une casserole.

Ajouter la farine et remuer vigoureusement jusqu'à former une pâte qui se détache du bord.

Retirer du feu, laisser refroidir. Puis ajouter un œuf après l’autre.

Ajouter l0assaisonnement et la moitié des cubes de Gruyère et bien mélanger.

Façonner la pâte en boulette à l’aide d’une cuillère à soupe et placer les boulettes rapprochées en cercle sur une plaque tapissée d’un papier sulfurisé.

Badigeonner de jaune d’œuf, répartir les cubes de fromage restants sur la pâte et presser légèrement.

Cuire au four préchauffé à 220° pendant 30 à 40 minutes.

Servir chaud avec de la soupe pour un repas ou avec un bon vin comme entrée.

 **Merci Jörg**

# GÂTEAU AUX AMANDES

## Il vous faut…

Pour le biscuit : des œufs, du sucre, du beurre, du sucre vanillé, de la farine, de la poudre à lever, du sel

Pour la courverture : des amandes d’effilées, du beurre, du sucre, de la farine, du lait ou de la crème

Les quantités précises :

Pour le biscuit :

2 œufs

120 g de sucre

100 g de beurre

1 sachet de sucre vanillé

150 g de farine

1 cuillère à café de poudre à lever

1 prise de sel

Pour la couverture :

150 g d’amandes d’effilées

100 g de beurre

150 g de sucre

2 cuillères à soupe de farine

4 cuillères à soupe de lait ou de crème



Comment faire :

**Le biscuit:** mélanger les œufs, le sucre et le beurre. Puis mélanger le sucre vanillé, la farine, la poudre à lever et le sel. Verse le biscuit dans un moule à gâteaux (26cm). Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes dans la partie inférieure.

**La couverture:** Verser les ingrédients pour la couverture dans une casserole, mélanger et chauffer lentement. Sortir le gâteau du four et verser la couverture sur le gâteau. Et maintenant cuire encore une fois au four pour 20 minutes à 180°C.

**Merci Ruth**

# SOUPE GINGEMBRE COCO

## Il vous faut…

Des carottes, des pommes de terre, un oignon, du lait de coco, du gingembre, du bouillon de légumes, du beurre, du sel

Les quantités précises :

5oo gr de carottes

200 gr de pommes de terre

1 oignon

½ l de lait de coco

100 gr de gingembre

1 c.c.de sel

20 gr de beurre

1 l de bouillon de légumes

Comment faire :

Faire revenir l’oignon dans le beurre. Ajouter les carottes et les pommes de terre coupées, faire revenir. Peler le gingembre et le couper en morceaux. Ajouter aux légumes. Ajouter le bouillon et cuire doucement. A la fin, ajouter le lait de coco, laisser chauffer un peu. Passer en purée. Assaisonner à volonté.

Accompagner à choix de graines de sésame, de flocons de cocos, d’une brochette de crevettes etc…

**Merci Brigitta**

# PÂTES aux BROCOLIS et MASCARPONE

## Il vous faut…

des pâtes, du mascarpone, du brocolis, du lard, du marjolaine, du poivre



Les quantités précises :

300 -400 g de pâtes (selon la faim) par exemple : orecchietti

 400 g de brocolis

 100 g de lard en petits cubes

 1 gobelet de mascarpone (250g)

 1 cuillère de marjolaine frais, ciselé

 du poivre à volonté

Comment faire :

Bien laver le brocolis, couper les tiges et diviser la tête du brocolis en bouquetons

Porter à ébullition abondamment de l’eau salée pour les pâtes

Entretemps rissoler les dés de lard sans ajouter de graisse

Mettre les pâtes dans l’eau bouillante et au bout de 6 minutes y ajouter également les brocolis, poursuivre la cuisson pendant encore 6-7 minutes, jusqu’à ce que les pâtes soient «al dente». Égoutter, remettre sur la plaque éteinte et ajouter le mascarpone. Faire fondre le mascarpone et bien mélanger le tout. Ajouter les dés de lard rissolés, la marjolaine et le poivre à volonté.

Servir chaud avec une salade de saison.

 **Merci Juliane**

# POLENTA CAPRESE

## Il vous faut…

## Des tomates cerises, de la rucola, de la mozzarella, de la semoule de maïs, du sel, du poivre, du basilic, du bouillon, du parmesan.

Les quantités précises :

8 dl de bouillon

200 g de semoule de maïs

50 g de parmesan

Un peu de sel et poivre

400 g de tomates cerises

2 pièces de mozzarella

30 g de rucola

Une pincée de basilic séché

2 c.s. d’huile d’olive

Comment faire :

Porter le bouillon à ébullition et ajouter le maïs. Laisser cuire. Ajouter le parmesan en fin de cuisson. Assaisonner. Éteindre la plaque.

Couper les tomates cerises par la moitié. Couper la mozzarella en quatre. Poser les tomates et la mozzarella sur la polenta. Saler légèrement. Ajouter le basilic. Couvrir. Laisser fondre la mozzarella. Ajouter la rucola (possible aussi avant). Ajouter un peu d’huile d’olive et de poivre.

**Merci Manuella**

# Poitrine de POULET à la SAUGE et ESTRAGON

## Poitrines de poulet à l'estragon et à la crème - Recettes Allrecipes Québec

## Il vous faut…

## De la poitrine de poulet, du beurre, du poivre, du sel, de l’estragon, de la sauge, de la crème, de la moutarde et de l’Emmental.

Les quantités précises :

2 kg de poitrine de poulet
2 c.s. de beurre
Poivre et sel
2 c.c. d’estragon et de sauge

Pour la sauce :

3.c.s. d’estragon

2 c.c. de moutarde

5dl de crème

100 g d’Emmental râpé

Comment faire :

Préparation : Graissez le plat, mettez la viande dedans. Versez le jus de citron sur la viande, salez et poivrez.

Faites fondre le beurre dans une casserole, faites revenir la sauge et l’estragon puis versez les herbes sur la viande.

Cuire au four à 200 degrés pour 45-50 minutes.

La sauce : Mélangez tous les ingrédients de la sauce et versez la sauce et le fromage sur la viande. Cuire encore une fois pour 15-20 minutes.

Délicieux avec du riz.

**Merci Rita**

# Une image contenant intérieur, ustensiles de cuisine  Description générée automatiquementPÂTES au THON

## Il vous faut…

## Des sachets de pâtes au thon lyophilisés avec : des pâtes, des tomates concassées, du thon à l’huile, du bouillon de poisson, de l’huile de colza, du fromage à pâte dure, du sucre, du piment, du basilic, du poivre et du sel.

Les quantités précises :

1 sachet de pâtes au thon lyophilisé par personne

Comment faire :



Ouvrir le sachet

Retirer l’absorbeur d’oxygène

Ajouter 300 ml d’eau

Mélanger le tout

Attendre 8 minutes

Servir

**Merci aux 3 Renards ; )**

# POULET à l’INDIENNE

## Il vous faut…

## Du riz basmati, du yogourt grecque, des tomates, de la poitrine de poulet, de la coriandre fraiche, de la cardamone, du curcuma, un peu de curry.

Les quantités précises : pour 4 personnes

2 tasses de riz

500 g d’émincé de poulet

1 boîte de tomates pelées

1 grand yogourt grecques (400mg)

1 portion de coriandre fraiche

2 oignons hachés

1-2 gousses d’ail pressées

1 cuillère à soupe d’épices indiennes

Comment faire :

La marinade : couper l’oignon et l’ail – préparer un grand saladier – mélanger l’ail et l’oignon avec le yogourt – ajouter les tomates – mélanger – ajouter les épices, le sel, le poivre – mélanger la masse – ajouter le poulet à la masse – laisser mariner 30 minutes au frigo

Cuire le riz à la vapeur

Beurrer un plat et ajouter le poulet mariné – couvrir avec une couche de galette naan – mettre au steamer 50 minutes.

 **Merci à Michaël**

# La RECETTE BONJOUR

## Une image contenant mur, intérieur, plancher, plafond  Description générée automatiquement

## Il vous faut…

Des personnes, du plaisir, de l’intérêt, de la curiosité, de la bonne humeur, du respect, de l’humilité, de l’entraide, un local et … Sylviane ; )

Les quantités précises :

1-5 personnes

Beaucoup de plaisir

Un peu d’intérêt pour la francophonie

Une pointe de curiosité pour d’autres cultures

Une bonne dose de bonne humeur

Un soupçon de respect

Une once d’humilité

Un chouia d’entraide

Un petit local agréable

Une Valaisanne bien mûre

Comment faire :

Se réunir une fois par semaine

Utiliser la langue française dans les échanges

Parler, lire, écouter, chanter, rire, regarder, apprendre

Partager un bon moment en français

****

**Merci à toutes et tous**