

## **BOULETTES DE VIANDE DE BŒUF**

### **Recette du Maghreb**

Recette de Marie-Christine

#### **Pour une vingtaine de boulettes (taille balle de ping-pong)**

50g de boulgour fin cuit

1 bouquet de menthe fraîche

1 œuf

Sel, poivre

400g de viande hachée

Mélanger le tout de façon homogène, former les boulettes.

Cuire 5 à 8 minutes à four chaud ( 200°) à surveiller.

Servir avec une sauce à la menthe composée de 1 fromage frais, de la menthe hachée, sel, poivre

*Pour des boulettes de viande d'agneau, même proportions mais on rajoute aux boulettes de l'oignon, du cumin, des pignons et des pruneaux. La sauce d'accompagnement est la même .*

# La cade toulonnaise

(variantes niçoise, pied-noir, etc )

## **La pâte**

160 g de farine de pois chiches spéciale farinata

sel (1 cuillerée à café), poivre – **ou sucre !**

huile d'olive (2 cuillerées)

600 ml d'eau

Tamiser la farine, mélanger le tout

Laisser reposer 2h

## **Cuisson au four à bois :**

Compter une dizaine de bûchettes, 2h de chauffage du four, et 25 min de cuisson à 250-300°

## **Variante niçoise, la socca:**

augmenter la proportion de farine de pois chiches (pour socca) –  
sinon, proportion normale : 1 volume de farine pour 4 vol d'eau

## **Variante dessert :**

**sucrer** au lieu de saler

## CHICKEN PIE

### *(croustade de poulet)*

Recette de Danièle Ricard

#### **Pour 6 personnes :**

3 ou 4 blancs de volaille selon la grosseur

1 pâte brisée

250g de champignons de Paris frais

1 gros oignon

4 belles carottes

1 ou 2 tranches de jambon (facultatif)

1 verre de vin blanc

½ l de bouillon de volaille

Un peu de crème fraîche

1 poignée de persil haché

Thym, laurier, noix de muscade

Fariner les blancs de volaille coupés en morceaux, les faire revenir dans l'huile avec l'oignon émincé. Y ajouter les carottes coupées en morceaux, le vin blanc, le bouillon de volaille. Cuire 5 à 6 minutes.

Ajouter les champignons et le jambon en morceaux, thym, laurier noix muscade râpée. Vérifier l'assaisonnement. Cuire à petit feu pendant 15 minutes.

Disposer dans le plat de préparation ( plat à pie, moule à manqué). Saupoudrer de persil haché.

Faire une béchamel avec 40 g de beurre, 40 g de farine et la moitié du bouillon de cuisson. Cuire cette béchamel environ 10 minutes, y ajouter un peu de crème fraîche. Verser la préparation sur la viande.

Couvrir de la pâte brisée que vous pouvez décorer.

Cuire à four chaud 25 à 30 minutes, thermostat 7/8

*P.S. Ce n'est pas une croustade avec de la pâte dessous ET dessus. La pâte brisée fait un couvercle à la préparation*

**CORONATION CHICKEN IN ENGLISH**

*Joanna's version*

The meat from one cooked chicken

One large onion

1 tablespoon of oil

1 tablespoon of tikka masala (or curry)

2 tablespoons of apricot jam

4 tablespoons of mayonnaise

Lemon juice

6-8 dried apricots, chopped

Toasted sliced almonds

Boiled, cooled rice to serve

Strip the meat from the skin and bones and cut into bite-sized pieces.

For the sauce, fry the onion in the oil until soft. Stir in the tikka masala/curry (to taste) and cook for 2 minutes to develop flavour.

Blend in the apricot jam; allow to cool.

Stir in the mayonnaise and add the lemon juice to taste and to thin the sauce. Stir in the strips of chicken and add chopped apricots.

Serve, sprinkled with toasted sliced almonds.

Rice can be served either as a border or in a separate dish.

*Joanna Moody*

## CORONATION CHICKEN / POULET POUR LE COURONNEMENT

*(façon Joanna)*

1 poulet cuit

1 oignon

1 cuillère à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de tikka masala ( ou curry)

2 cuillères à soupe de marmelade d'abricot

4 cuillères de mayonnaise

1 jus de citron

6 à 8 abricots séchés et hachés

Amandes effilées et grillées

### **La viande :**

Détachez la viande des os et découpez -la en morceaux.

### **La sauce :**

Faire bien frire l'oignon dans l'huile. Ajoutez du tikka masala/curry (selon son goût)et cuire 2 minutes. Ajoutez la marmelade d'abricots.

Laissez refroidir.

Ajoutez à la préparation la mayonnaise, le jus de citron( selon son goût et pour alléger la sauce)

Ajoutez les morceaux de poulet, les abricots séchés, saupoudrez d'amandes effilées.

Servir avec du riz cuit à l'eau et froid.

## GOULASH A LA HONGROISE

Recette de Martine et Robert

700 g de ragoût de bœuf

150 g de lard de poitrine non fumé

500 g d'oignons

30 g de beurre ou margarine

1 à 2 cuillerées à café de paprika

1 tasse de crème fraîche

1 kg de pommes de terre

Sel

Couper la viande et le lard en cubes. Hacher les oignons.

Dans une cocotte type Seb, faire fondre le beurre, y jeter pêle-mêle viande, lard et oignons. Saler. Saupoudrer de paprika (plus ou moins suivant votre goût).

Mouiller avec un verre d'eau, fermer la cocotte et laisser mijoter 35 mn à partir de la mise en rotation de la soupape.

Ouvrir la cocotte, ajouter les pommes de terre épluchées et disposées dans le panier de la cocotte. Refermer, laisser cuire environ 10 mn.

Servir cette goulash arrosée de crème fraîche.

## L'HISTOIRE de CORONATION CHICKEN ou POULET REINE ELIZABETH

Elizabeth II est devenue reine en 1952. Cette année, c' est The Diamond Jubilee, c'est à dire «les soixante ans de règne».

Cette recette a été conçue par Rosemary Hume, la chef et la fondatrice de l'Ecole Cordon Bleu en Angleterre, et son amie, la célèbre fleuriste Constance Spry, spécialement pour le Couronnement le 2 juin 1953, et comme une représentation du «British Empire». On y trouve une salade de poulet cuit au goût de curry, de fruits et mayonnaise.

Ce jour-là, il y avait 300 hôtes au grand banquet du palais de Buckingham; mais les gens dans tout le pays pouvaient cuisiner le plat pour ce grand jour. C'était un compromis délicat entre le luxe et l'économie pour un pays encore sous le joug du rationnement d'après guerre.

On dit que ce fut le premier «TV dinner». Mme. Hume savait que tout le monde se trouverait toute la journée devant la télévision pour l'émission. Pour être «un succès gourmand», il était nécessaire d'avoir un plat facile à manger avec une fourchette seulement. C'est devenu un favori pendant les années suivantes.

Dans ma famille, souvent, le plat a été fait par ma mère pour les fêtes. Elle aimait la cuisine et à l'époque, elle a pris, avec une copine, des cours à l'école de cuisine de Hume et Spry à Winkfield, pour apprendre, et pour partager, les idées et les recettes des experts.

La recette originale se trouve dans: *Constance Spry Cookery Book*. Ma mère a donné un exemplaire du livre à chacune de ses trois filles.

I (1) la recette originale de Rosemary Hume

(2) ma recette un peu plus facile. Chacun a créé la sienne.

Joanna Moody

## LA TERRINE DE LA BLEONE

### Au foie d'agneau bio de la vallée de l'Ubaye

Recette de Béatrice

325g de foie d'agneau

150g de lardons frais

3 cuillérées à soupe de chapelure

1 œuf

8 noisettes décortiquées

1 barde de lard

1 cuillère à soupe de Porto

2 feuilles de laurier

Sel poivre de baies roses, persil

Allumer le four à 180°. Dans le bol d'un mixer, déposer foie, lardons, œuf, chapelure, noisettes, sel, persil, baies roses...et mixer...l'ensemble doit être haché, mais il restera des minis morceaux.

Goûter... : du bout de la langue, on doit sentir le sel.

Déposer la barde de lard dans le fond d'une petite terrine, puis une feuille de laurier, puis la préparation, puis une feuille de laurier.

Mettre le couvercle, et placer dans le four environ 30 à 35 minutes.

Contrôler la cuisson avec une lame de couteau.



## LES PETITS FARCIS A LA TOMATE

du pays toulousain

Recette de Colette

Les petits farcis à la tomate ne farcissent rien, ils se suffisent à eux-mêmes. Ils simulent l'abondance, détournant l'attention du contenu pour la fixer sur la forme : car les petits farcis sont un plat rudimentaire, fait plus de pain que de viande.

La recette est prévue pour 8 convives :

4 ou 5 poignées de pain sec émietté

4 œufs

½ oignon

4 à 5 gousses d'ail

1 tranche épaisse de jambon cru (de Lacaune si possible !), coupée en dés

Un peu de saucisse sèche (surtout pas crue, le goût serait différent)

Un coulis de tomates (oignon et ail hachés, tomates pelées et épépinées, thym, laurier, persil, 1 morceau de sucre, sel, poivre)

Dans une terrine, mélanger le pain émietté, les œufs, l'oignon et l'ail hachés menu, le jambon cru et la saucisse sèche coupés en petits dés.

Mouler les farcis à la cuillère et les faire dorer dans une poêle chaude. Les égoutter puis les plonger dans le coulis de tomates où ils cuiront pendant environ ¾ d'heure.

On peut les manger chauds, tièdes ou froids

*D'après « les quatre saisons gourmandes de Marie Abadie et Colette Olive, édition Grasset »*

## NAVETTE ALBIGEOISE

Recette de Colette

On attribue à ce gâteau une origine cathare. Il reproduit la forme de la navette, instrument des tisserands, qui aurait servi de signe de reconnaissance aux Cathares. La vente de ce gâteau n'est attestée à Albi qu'à la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle.

250 g farine

100 g sucre en poudre

100 g cédrat et écorces d'oranges confits

75 g beurre

60 g amandes effilées

8 g levure de boulanger

3 œufs

½ verre de lait

2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger

1 pincée de sel

Faire un levain avec 80g de farine, la levure, le lait tiède. Laisser reposer 1 heure.

Mettre le reste de la farine dans une terrine, creuser un puits, ajouter le sucre, les œufs, le beurre fondu, les fruits confits coupés en morceaux, l'eau de fleur d'oranger. Bien travailler cette préparation.

Incorporer le levain à la pâte et laisser lever 2 ou 3 heures. Rouler la pâte sur un plan fariné de façon à obtenir un boudin, l'abaisser sur 1 à 2 cm d'épaisseur, lui donner la forme d'un losange.

Placer les amandes dessus, faire cuire à four chaud pendant 30 minutes

*D'après « la cuisine du Tarn, de Fabienne Carme, éditions Sud-Ouest »*

## SALADE DE GAMBAS THAIE

L'Asie du Sud-Est est notre étape obligée sur la route de la Nouvelle-Zélande où nous nous rendons régulièrement pour visiter la famille d'Owen. Nous sommes donc devenus des familiers de l'Indonésie du Vietnam et de la Thaïlande dont nous avons adopté la richesse gastronomique.

Nous apprécions tant les gambas qu'à l'occasion d'un séjour aux Célèbes (Sulawesi) en pays Toraja nous avons fait un arrêt spécial dans une anonyme petite ville côtière, capitale des grosses gambas...mais nous nous sommes retrouvés après tout cet effort avec de minuscules bestioles dans nos assiettes, ce qui est bien assez bon pour les populations locales... Tout le reste part à l'exportation.

Depuis, nous achetons les gambas de Sulawesi ici, au supermarché !

A propos, pour les tiges de citronnelle, ne les cherchez pas. Pas une seule en vente dans tout Salon. Mais il paraît que dans le jardin de Marie-Françoise vous trouverez tout ce qu'il vous faut !

Mireille et Owen Leeming

## SALADE DE GAMBAS THAIE

### Ingrédients pour 4

- Gambas et marinade

12 gambas

200 ml de lait de coco (1/2 grosse boîte)

1 tige de citronnelle fraîche du jardin de Marie-Françoise (!), sinon 2 cm de gingembre

2 citrons verts

¼ de botte de coriandre fraîche

Sel, poivre

- Salade

½ botte de coriandre

½ botte de menthe

½ salade feuille de chêne

100 g vermicelles de riz

3 grosses échalotes

3 carottes

- Sauce

## SALADE DE PATATES DOUCES, NON SUCREE

Recette de Chantal V

Ingrédients :

1 livre de patates douces

1 oignon haché

1 bonne pincée de safran

½ cuillerée à café de gingembre

5 cuillerées à soupe d'huile

1 bonne pincée de cumin

Le contenu d'1 cuillère à soupe de coriandre et persil hachés et mélangés

1 cuillerée à café de piment doux

4 cuillerées à soupe de jus de citron

1 citron confit (n'employer que l'écorce)

6 ou 7 olives confites

Sel

Faire cuire l'oignon dans l'huile avec sel, safran, gingembre. Ajouter un verre d'eau.

Ajouter ensuite les patates coupées en quartiers. Couvrir d'eau à mi-hauteur. Surveiller la cuisson (environ 10 minutes).

Ajouter cumin, piment doux, persil et coriandre, jus de citron et enfin les olives et le citron confit coupé en morceaux.

La sauce étant réduite de moitié et onctueuse, retirer du feu et laisser refroidir.

*N.B. Ne pas laisser la sauce s'épaissir trop longtemps sur le feu, elle deviendrait trop lourde.*

## TAJINE DE POULET AUX PRUNEAUX ET AU MIEL

Recette de Mireille S

Proportions pour 2 poulets de 3 livres chacun :

500g de pruneaux

1 cuillerée à soupe de sésame grillé

200g d'amandes

1 cuillerée à café bien remplie de poivre

1 cuillerée à moka de safran ( mélange de fleurs de safran pilées et de safran en poudre)

1 bâton de cannelle

2 oignons râpés

200g de beurre

1 cuillerée à café bien remplie de cannelle

4 cuillerées à soupe de miel épais

Sel

Trousser les poulets, les mettre dans une cocotte avec leurs abats, saler, ajouter le poivre, le safran, le bâton de cannelle, les oignons râpés, le beurre. Arroser de 2 grands verres d'eau. Cuire à couvert sur feu modérément chaud, en retournant les poulets de temps à autre. Ajouter de l'eau si nécessaire en cours de cuisson.

Lorsque les poulets sont cuits, que leur chair se détache facilement avec les doigts, les retirer du feu et les réserver.

Laver les pruneaux et les verser dans la cocotte toujours sur le feu. Au bout de 15 minutes, Ajouter la cannelle et le miel. Réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce mielleuse. Vérifier l'assaisonnement et remettre les poulets dans la cocotte sans écraser les pruneaux. Retirer du feu.

D'autre part, émonder les amandes, les faire frire à l'huile bouillante quelques minutes avant le repas et passer au four les graines de sésame.

Au moment de servir, réchauffer les poulets sans plus laisser réduire la sauce. Dresser sur un plat, placer les pruneaux sur les poulets. Verser la sauce par-dessus, décorer avec les amandes frites et le sésame grillé. Servir aussitôt.

## TARTE A LA TOMATE ET MOUTARDE

*Toujours réussie et toujours très bonne*

Recette de Marie-Ange Chaumette

### **Pour la pâte :**

Achetée toute préparée

OU : 250g de farine, 150g de beurre, 1 pincée de sel, eau.

Dans une terrine, mélangez du bout des doigts le beurre coupé en morceaux avec la farine. Vous obtenez du sable épais. Versez alors un peu d'eau jusqu'à ce que votre pâte devienne homogène. Laissez-la reposer une heure.

### **Pour la garniture :**

1 pot de moutarde

4 ou 5 tomates

300g de gruyère

Thym, sel poivre, huile d'olive.

Après avoir étalé la pâte dans le moule, y disposer tout un lit assez épais de moutarde, puis dessus des lamelles de gruyère et enfin les quartiers de tomates qui auront été pressés pour éviter l'excédent de jus. On peut y ajouter quelques feuilles de thym, sel, poivre.

Cuire à four chaud 40 minutes.

*In : Recettes de Provence, d'André Maureau, Edisud 1991*

## TARTE A L'OIGNON

Recette de Marie-Ange Chaumette

**Pâte à l'huile d'olive :**

250g de farine, 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, eau, sel.

Mélanger les ingrédients, mettre en boule, laisser reposer au moins 20 minutes.

**Pour la garniture :**

1kg d'oignons

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

6 cuillerées à soupe de lait

1 œuf

Muscade, gruyère râpé

Faire fondre les oignons coupés très, très fins pendant 20 minutes. Ajouter sel et noix de muscade, l'œuf entier et le lait. Saupoudrer de gruyère râpé.

Cuire 20 minutes à four chaud.

Il est possible de rajouter des olives noires et/ou des anchois .

*In : Recettes de Provence, d'André Maureau, Edisud 1991*

## TIRAMISU

*Du vénitien tira mi su « tire-moi vers le haut ». A comprendre comme « emmène-moi au 7° ciel » ou au sens propre : considéré comme aphrodisiaque, il était offert par les vénitiennes à leurs amants.*

*Une de mes recettes sucrées favorites donnée par mon amie italienne Roxane.*

*Recette de M.F. Pillard*

500g de mascarpone

5 œufs

150g de sucre glace

40 biscuits à la cuillère

5 tasses de café fort non sucré

2 cuillerées à soupe de Marsala ou de Grappa

Cacao amer en poudre, non sucré.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le mascarpone, mélangez bien.

Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation.

Mélangez le café refroidi et l'alcool, trempez-y rapidement les biscuits.

Disposez la moitié des biscuits dans le fond d'un plat (type plat à gratin), recouvrez avec la moitié de la préparation, puis disposez le reste des biscuits et terminez par le reste de la préparation.

Laissez reposer au réfrigérateur au moins 3 heures (idéalement 12h). Au moment de servir, saupoudrez de cacao.

*P.S. à consommer avec modération : 80%de matière grasse dans le mascarpone !*



## VELOUTE DE FENOUIL AU PASTIS ET PIMENT-OISEAU

Recette de Marie-Françoise

Prendre 4 fenouils moyens ; laver, couper en quatre et faire bouillir dans 1 litre de bouillon de légumes.

Saler, ajouter 1 ou 2 petits piments.

Laisser cuire jusqu'à ce que le fenouil soit mou, mixer avec 200G de crème fraîche.

Ajouter une rasade de pastis et du parmesan.

Pour une soupe plus épaisse, on peut ajouter quelques pommes de terre.

A déguster chaud ou froid.