

Cakes et quiches *maison*

Héloïse Martel

130 recettes salées et sucrées 100 % simplissimes !



FIRST
Editions

Cakes et quiches *maison*

Héloïse Martel

FIRST
 Editions

Cakes et quiches maison

© Éditions First-Gründ, Paris, 2010

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : firstinfo@efirst.com

Internet : www.editionsfirst.fr

Dépôt légal : 3^e trimestre 2010

Couverture et mise en page : Olivier Frenot

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, du contenu, de la couverture ou des icônes, par quelque procédé que ce soit (électronique, photocopie, bande magnétique ou autre) est interdite sans autorisation par écrit des Éditions First-Gründ.

Limites de responsabilité et de garantie. L'auteur et l'éditeur de cet ouvrage ont consacré tous leurs efforts à préparer ce livre. Les Éditions First-Gründ et les auteurs déclinent toute responsabilité concernant la fiabilité ou l'exhaustivité du contenu de cet ouvrage. Ils n'assument pas de responsabilité pour ses qualités d'adaptation à quelque objectif que ce soit, et ne pourront être en aucun cas tenus responsables pour quelque perte, profit ou autre dommage commercial que ce soit, notamment mais pas exclusivement particulier, accessoire, conséquent, ou autre.

Marques déposées. Toutes les informations connues ont été communiquées sur les marques déposées pour les produits, services et sociétés mentionnés dans cet ouvrage. Les Éditions First-Gründ déclinent toute responsabilité quant à l'exhaustivité et à l'interprétation des informations. Tous les autres noms de marques et de produits utilisés dans cet ouvrage sont des marques déposées ou des appellations commerciales de leur propriétaire respectif. Les Éditions First-Gründ ne sont liées à aucun produit ou vendeur mentionné dans ce livre.

Introduction

Qu'est-ce qui se sert aussi bien au petit-déjeuner gourmand du week-end, à la pause déjeuner rapide, au goûter avec les enfants, au dîner familial, ou encore à l'apéro avec les amis? Qu'est-ce qui est nourrissant, économique, esthétique, facile à réaliser en toutes saisons?

Ce sont les cakes et les quiches.

Leurs points communs? Une pâte de base, appelée « appareil » par les cuisiniers, à laquelle on ajoute des ingrédients au gré de sa fantaisie et des richesses du frigo.

Avant de courir à la cuisine, voici quelques conseils.

Les ingrédients

Choisissez bien les ingrédients de base de vos cakes:

- **la farine**: prenez une farine tamisée qui évite le risque de grumeaux;

- **la levure**: choisissez une levure en sachet qui vous dispense de dosages difficiles;
- **le beurre**: vous pouvez utiliser du beurre doux ou du beurre demi-sel;
- **le lait**: le lait entier est préférable au lait demi-écrémé, car il donne aux cakes plus de moelleux;
- **les œufs**: ils doivent, bien sûr, être très frais;
- **l'huile**: choisissez de l'huile d'olive pour les cakes salés incluant des tomates, des olives, certains fromages, ou de l'huile de tournesol, au goût plus neutre pour les autres garnitures;
- **les tomates**: achetez des tomates allongées à la chair bien ferme, qui rendent peu d'eau à la cuisson.

Les pâtes à quiche

Nous avons choisi, dans nos recettes de quiches, d'utiliser des rouleaux de pâte vendus dans le commerce, au rayon frais ou au rayon surgelés. La plupart des grandes marques proposent en effet des produits d'excellente qualité. Mais vous pouvez bien entendu utiliser une pâte faite maison selon les recettes ci-dessous. Dans ce cas, prévoyez de graisser le moule à tarte, ou de le tapisser de papier sulfurisé.

PÂTE BRISÉE

Préparation: 10 min Repos: 30 min

Pour un fond de tarte: 250 g de farine • 125 g de beurre
• 1 jaune d'œuf • sel

Réalisation

Versez la farine dans un saladier, ajoutez une bonne pincée de sel, mélangez, ajoutez le beurre en petits morceaux et le jaune d'œuf. Pétrissez à la main jusqu'à ce que la pâte soit homogène, roulez en boule, laissez reposer pendant 30 minutes, puis étalez aux dimensions du moule à garnir.

PÂTE FEUILLETÉE

Préparation: 4 x 10 min | Repos: 2 h

Pour un fond de tarte: 250 g de farine • 125 g de beurre
• sel

Réalisation

Versez la farine dans un saladier, ajoutez une pincée de sel, creusez un puits et arrosez de 5 cl d'eau. Mélangez rapidement, formez une boule et laissez reposer pendant 20 minutes. Farinez une planche,

étalez la pâte en rond, disposez au centre le beurre coupé en petits morceaux. Rabattez les bords de la pâte sur le beurre et étalez au rouleau en forme de rectangle. Repliez la pâte en trois comme un porte-cartes. Tournez la pâte d'un quart de tour vers la droite. Étalez-la à nouveau en forme de rectangle, puis repliez-la encore en trois parties. Laissez reposer pendant 20 minutes. Renouvelez les opérations précédentes trois fois en laissant reposer la pâte 20 minutes entre chaque opération. Elle est alors prête à l'emploi.

Notre conseil : la préparation de cette pâte étant longue, vous avez intérêt à en préparer plusieurs fonds, que vous pouvez congeler.

Les moules

Pour un démoulage sans souci, un moule à cake ou à tarte avec revêtement antiadhésif est l'idéal. Il n'attache pas et se lave en un clin d'œil. Pour beurrer vos moules sans excès, utilisez un pinceau trempé dans un peu de beurre fondu, ou graissez-les avec un essuie-tout enduit de beurre mou. Farinez les moules

en les saupoudrant de farine, puis en les retournant et en les secouant afin d'éliminer l'excédent.

Une précaution avec les moules à revêtement antiadhésif: ne pas utiliser d'ustensiles tranchants comme les couteaux ou les fourchettes qui pourraient les endommager.

Les moules en silicone sont très pratiques et n'ont pas besoin d'être graissés. Mais ils sont souples, et doivent donc être déposés sur une grille avant d'être remplis, sinon gare au transport jusqu'au four!

Optez pour des petits moules individuels pour présenter des mini-cakes salés et des mini-quiches à l'apéritif. Au dessert, servez des assiettes gourmandes composées de petits cakes sucrés, accompagnés de glaces, de compotes, de mousses. Nous vous donnons dans ce livre de nombreuses suggestions.

Si vous utilisez des petits moules, diminuez le temps de cuisson de moitié.

Quiches express

Pour les pressés qui manquent de temps, ou les paresseux qui n'ont pas envie de préparer la pâte, il existe dans le commerce, au rayon frais, d'excellentes pâtes brisées et feuilletées prêtes à être déroulées.

On en garnit un moule en conservant le papier de cuisson qui rend le démoulage ultra-facile. On verse la garniture et hop au four pour 30 minutes, le temps de mettre le couvert.

Quiches sans pâte pour addicts du light

Vous redoutez les calories de la pâte brisée et de la pâte feuilletée? Ne vous privez pas pour autant de ce plat si facile à préparer. Versez l'appareil à quiche directement dans le moule, de préférence en silicone, et faites cuire le temps indiqué pour la recette. Démoulez, coupez, dégustez.

Temps de cuisson

Il est donné à titre indicatif, car il peut varier selon les fours. Pour les quiches, il suffit de vérifier que la pâte est bien solide. Pour les cakes, la méthode empirique est encore la meilleure : plongez la lame d'un couteau au centre du cake. Si la lame ressort sèche, le cake est cuit. Sinon, prolongez la cuisson de quelques minutes. Et si le dessus brunit trop vite, recouvrez le plat d'une feuille de papier d'aluminium.

Refroidissement des cakes

Après avoir démoulé vos cakes, placez-les sur une grille ; l'air qui circule sous le cake évitera la condensation de la vapeur et d'éventuelles déformations de votre chef-d'œuvre culinaire. En été, placez une cloche sur le cake afin d'éloigner les insectes voraces.

Découvrez dans ce petit livre plus de 120 recettes classiques et inventives pour tous les jours et toutes les saisons. Maintenant, vous n'avez que l'embarras du choix ! Par quelle recette allez-vous commencer ? Un cake de thon, pesto et pignons, à servir avec une salade de tomates ? Une quiche au chèvre et aux tomates, à accompagner d'un buisson de mesclun ? Et côté sucré, un cake choco pépites rafraîchi par une salade d'oranges ?

CAKES SALÉS



CAKE À LA BIÈRE, AU MAROILLES ET AU JAMBON

4/6 pers. Préparation: 15 min | Cuisson: 50 min

200 g de farine • 1 sachet de levure • 3 œufs • 5 cl de lait
• 5 cl d'huile • 150 g de talon de jambon • 150 g de maroilles
• 5 cl de bière blonde • 2 cuil. à soupe de moutarde forte
• 20 g de beurre • sel, poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez un moule à cake. Mélangez la farine et la levure. Détaillez le talon de jambon et le maroilles en petits dés.

Battez les œufs dans un saladier avec le lait, puis versez en pluie la farine et la levure, et enfin l'huile. Délayez la moutarde avec la bière. Mettez les dés de jambon et de fromage dans la pâte avec la bière à la moutarde, mélangez et versez dans le moule. Faites cuire pendant 45 à 50 minutes. Vérifiez la cuisson, laissez reposer pendant 10 minutes avant de démouler. Servez chaud ou tiède.

Notre conseil : accompagnez d'une salade d'endives.

CAKE ANCHOIS, OLIVES ET THYM

4/6 pers. Préparation : 15 min | Cuisson : 45 min

200 g de farine • 1 sachet de levure • 3 œufs • 10 cl de lait • 5 cl d'huile d'olive + 2 cuil. à soupe pour le moule
• 100 g de gruyère râpé • 12 filets d'anchois à l'huile d'olive
• 100 g d'olives noires dénoyautées • 2 cuil. à soupe de thym effeuillé • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un moule à cake.

Coupez les olives en rondelles, et les anchois en petits morceaux. Mélangez la farine et la levure.

Battez les œufs avec le lait, incorporez la farine et la levure, l'huile d'olive et un peu de poivre. Ajoutez les olives, les anchois, ainsi que le thym et le fromage râpé.

Versez la préparation dans le moule et faites cuire pendant 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau. Laissez reposer pendant 10 minutes avant de démouler. Laissez refroidir sur une grille.

Notre conseil : servez avec une salade de tomates à l'huile d'olive.

CAKE AU BLEU ET AUX NOIX

4/6 pers. Préparation : 10 min | Cuisson : 45 min

200 g de farine • 1 sachet de levure • 3 œufs • 10 cl de lait
• 5 cl d'huile • 150 g de bleu d'Auvergne • 150 g de cerneaux
de noix • 20 g de beurre • sel, poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez un moule à cake. Mélangez la farine et la levure. Coupez le bleu en petits dés, concassez très grossièrement les cerneaux de noix.

Battez les œufs dans un saladier avec le lait, ajoutez la farine et la levure en pluie, puis l'huile, du sel et du poivre. Incorporez les dés de fromage et les noix.

Versez la préparation dans le moule et faites cuire pendant 45 minutes environ. Vérifiez la cuisson, laissez reposer 10 minutes avant de démouler, puis laissez refroidir sur une grille.

Notre conseil : servez avec une salade verte assaisonnée à l'huile de noix.

CAKE AU GOUDA ET AU CUMIN

4/6 pers. Préparation : 15 min | Cuisson : 45 min

200 g de farine • 1 sachet de levure • 3 œufs • 10 cl de lait
• 5 cl d'huile + 2 cuil. à soupe pour le moule • 100 g de gouda
• 2 cuil. à soupe de cumin en poudre • 2 cuil. à soupe de
cumin en graines • sel, poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un moule à cake. Mélangez la farine et la levure. Râpez le gouda.

Battez les œufs avec le lait, incorporez la farine et la levure, le cumin, l'huile d'olive et un peu de sel et de poivre, puis le gouda râpé.

Versez la préparation dans le moule, saupoudrez le dessus du cake de graines de cumin et faites cuire pendant 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau. Laissez reposer pendant 10 minutes avant de démouler. Laissez refroidir sur une grille.