

# Mes recettes de Vacances

Valérie Duclos

140 idées cuisine  
à emporter  
dans votre valise





# Mes recettes de vacances

Valérie Duclos

## Légende des pictos



.... Nombre de personnes



.... Temps de préparation



.... Temps de cuisson



.... Temps de repos



.... Temps de réfrigération



.... Temps de congélation

© Éditions First, 2011

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : juin 2011

Direction éditoriale : Aurélie Starckmann

Édition : Audrey Bernard

Mise en page : ReskatoЯ ☞

Couverture : Olivier Frenot

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

E-mail : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

Site internet : [www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr)

ISBN numérique : 978-2-7540-3026-7

# Introduction

Vacances, j'oublie tout, plus rien à faire du tout... ou presque! La question qui rythme le quotidien de nos maisons ne prend pas de congés et il faut s'attendre à des «qu'est-ce qu'on mange?» plusieurs fois par jour. Cigale peut-être, mais fourmi gourmande aussi. On part donc en vacances avec *Mes recettes de vacances*, soit 140 petits plats pour avoir 140 bonnes réponses à apporter à nos affamés, petits et grands. De l'entrée au dessert en passant par toutes nos envies, ce Petit Livre vous invite à faire le marché et à profiter des produits de saison sans pour autant passer votre temps en cuisine. Il y a tant d'autres choses sympathiques à faire. Voici une sélection de recettes faciles, rapides, et qui peuvent souvent être préparées à l'avance : une farandole d'idées pour cuisiner en famille, partager de bons moments et faire plaisir à tous ceux que l'on aime. S'il n'y en a qu'un à ne pas oublier dans votre valise, c'est ce Petit Livre. Bonnes vacances!



# PRINTEMPS



## Verrine rose et verte



4



10 min

250 g de tarama • 2 avocats • 1 pamplemousse rose  
• 1 yaourt nature velouté® • le jus d'1 citron vert  
• 4 brins de coriandre • Tabasco® • sel • poivre

❶ Mélangez le tarama et le yaourt nature puis répartissez cette préparation dans 4 verrines. ❷ Pelez les avocats, coupez-les en petits dés, arrosez-les avec le jus de citron, salez, poivrez et ajoutez quelques gouttes de Tabasco®. Mettez-les dans les verrines. ❸ Pelez le pamplemousse, récupérez les quartiers, coupez-les en 3 et mettez-les sur les dés d'avocat. ❹ Parsemez de coriandre ciselée et servez.

**Notre conseil :** remplacez le yaourt par du fromage frais et ajoutez des crevettes roses décortiquées pour une verrine plus copieuse.

## Crostinis au blanc de poulet



4



10 min



5 min

---

**½ petit poulet cuit • 8 tranches de pain de campagne  
• 3 tomates moyennes • 2 cuil. à soupe de crème  
fraîche • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre  
du moulin**

---

❶ Lavez les tomates et coupez-les en petits dés. ❷ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez la crème fraîche et remuez. Salez, poivrez. ❸ Huilez au pinceau les 2 côtés des tartines de pain, faites dorer au four à 190 °C (th. 6-7) pendant 5 minutes. ❹ Déposez du concassé de tomates sur chaque tartine, puis du blanc de poulet coupé en lamelles. Poivrez et dégustez.

## Cakes à l'emmental



6



5 min



20 min

200 g d'emmental • 4 œufs • 200 g de farine • 100 g de beurre • 10 cl de lait • ½ sachet de levure chimique • 1 pincée de noix muscade râpée • sel • poivre moulu

❶ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). ❷ Faites fondre le beurre au micro-ondes. Râpez 100 g d'emmental et découpez le reste en petits cubes. ❸ Travaillez les œufs entiers avec le lait, l'emmental râpé, la farine, la levure et le beurre fondu. Assaisonnez avec la noix muscade râpée, salez et poivrez. Mélangez pour obtenir une pâte bien lisse, puis ajoutez les cubes de fromage. ❹ Mélangez et versez la pâte dans des petits moules à cake antiadhésifs et enfournez pour 20 minutes environ. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. ❺ Laissez refroidir un peu, puis démoulez les petits cakes. Dégustez-les chauds, tièdes ou froids.

**Notre conseil :** le cake est une préparation facile et rapide aux multiples variations (aux olives, au jambon, aux tomates confites, etc.).

## Camembert aux tomates confites



6



20 min



12 min

---

**1 camembert au lait cru dans une boîte en bois**  
• **10 tomates séchées** • **15 feuilles de basilic frais**  
• **2 cuil. à soupe d'huile d'olive** • **poivre du moulin**

---

❶ Sortez le camembert de sa boîte et enlevez le papier. Faites tremper la boîte en bois dans de l'eau froide pendant 15 minutes, puis égouttez-la et épongez-la avec du papier absorbant. ❷ Mettez les feuilles de basilic, les tomates séchées et l'huile d'olive dans le bol d'un mixeur et faites quelques tours de moulin à poivre. Mixez très légèrement. Il doit rester des morceaux. ❸ Coupez le camembert en 2 dans le sens de l'épaisseur. Nappez généreusement l'une des moitiés avec le mélange tomates-basilic, puis replacez l'autre moitié par-dessus. ❹ Remettez le camembert dans sa boîte en bois, incisez la croûte en croix et relevez les pointes. ❺ Enfourez 10 à 12 minutes à 210 °C (th. 7). La pâte du camembert doit être fondue et chaude. Servez avec du pain grillé et des petites cuillères.

## Quiche tradi



4



20 min



30 min

---

1 rouleau de pâte feuilletée • 200 g de jambon blanc  
• 3 œufs • 150 g de gruyère râpé • 20 cl de lait • 20 cl  
de crème liquide • sel • poivre du moulin

---

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). ❷ Étalez la pâte feuilletée dans un moule sur son papier sulfurisé. ❸ Fouettez les œufs avec le lait et la crème, salez, poivrez. Coupez le jambon en dés, parsemez-en le fond de tarte, puis recouvrez du mélange précédent. ❹ Saupoudrez de gruyère râpé, enfournez pour 30 minutes. ❺ Servez bien chaud accompagné d'une salade verte.

**Notre conseil :** les versions sont aussi multiples que gourmandes. Remplacez le jambon blanc par des lardons, du saumon fumé découpé en lamelles, des moules safranées, etc.

## Oufs cocotte au bacon et aux fèves



10 min



20 min

4 œufs frais • 4 tranches de bacon • 200 g de fèves décortiquées • 1 noix de beurre • 4 cuil. à soupe de crème fraîche • 20 cl de bouillon de volaille • 2 cuil. à café de ciboulette ciselée • huile d'olive • sel • poivre

① Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Placez-y un grand plat à gratin rempli d'eau à moitié. ② Versez les fèves pelées dans une casserole et recouvrez de bouillon. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes. Mixez et gardez au chaud. ③ Beurrez 4 petits bols ou ramequins allant au four, déposez 1 cuillerée à soupe de crème dans chacun d'eux puis cassez-y 1 œuf. Salez et poivrez. Déposez les bols dans un plat à gratin allant au four et laissez cuire 10 minutes au bain-marie. ④ Faites revenir les tranches de bacon dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Elles doivent être croustillantes. Déposez-les sur une feuille de papier absorbant et coupez-les en 2. ⑤ Quand vos œufs sont cuits, sortez-les du four et répartissez la purée de fèves sur le dessus. Poivrez, décorez de ciboulette ciselée et de bacon. Servez aussitôt avec des mouillettes de pain grillé.

## Pain d'asperges



6/8



10 min



30 min



2 h

1 bocal d'asperges blanches • 1 petit bocal de pointes d'asperges vertes • 12,5 cl de crème fraîche épaisse • 4 œufs • 2 tomates cerise • 4 brins de ciboulette • baies roses • sel • poivre du moulin

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). ❷ Essorez les asperges blanches à la main pour en extraire tout le jus, puis posez-les sur une feuille d'essuie-tout. ❸ Versez la crème fraîche dans le bol du robot avec les œufs entiers et les asperges essorées. Salez, poivrez et mixez jusqu'à l'obtention d'une masse fluide. ❹ Versez dans un moule chemisé de papier de cuisson, ou beurré, et enfournez au bain-marie pendant 30 minutes. Laissez refroidir au four. ❺ Sortez du four et réservez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de déguster.

**Notre conseil :** préparé la veille, ce pain d'asperges n'en sera que meilleur.

## Omelette aux graines germées



4



10 min



5 min

---

**12 œufs • 4 tranches fines de jambon cru • 1 mélange de graines germées (alfalfa, radis et fenouil en sachet de 75 g) • 20 g de beurre • sel**

---

- ❶ Cassez les œufs et battez-les avec 1 pincée de sel au fouet pendant quelques minutes pour bien les aérer.
- ❷ Dans une poêle de petite taille, faites fondre 1 noisette de beurre, laissez frémir et déposez  $\frac{1}{4}$  des œufs battus. Laissez cuire 2 à 3 minutes, puis ajoutez 1 tranche de jambon coupée en lanières et  $\frac{1}{4}$  du mélange de graines germées. Laissez cuire encore 2 à 4 minutes selon que vous souhaitiez une omelette baveuse, cuite ou très cuite. Reproduisez l'opération pour chaque convive.
- ❸ Dégustez l'omelette tiède avec de belles tranches de pain grillé, un jus de fruits frais et quelques fruits de saison.

## Salade de quinoa et saumon



4



10 min



20 min

200 g de pavé de saumon sans peau ni arêtes • 200 g de quinoa • 2 oignons avec la tige verte • 50 g de pignons • 50 g de raisins secs • huile d'olive • sel • poivre du moulin • 1 petit bouquet de menthe tige • le jus d'1 citron jaune

❶ Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée environ 20 minutes, puis laissez-le refroidir. ❷ Faites revenir le saumon coupé en morceaux dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, les pignons et les raisins. Salez, poivrez. Remuez jusqu'à ce que l'ensemble soit à peine grillé. ❸ Hors du feu, ajoutez les oignons et la menthe hachés. ❹ Dans un saladier, mélangez le saumon aux pignons avec le quinoa, arrosez d'un filet d'huile d'olive, du jus de citron, salez, poivrez et répartissez dans des verres.

## Taboulé libanais



4



15 min



1 h

3 cuil. à soupe de boulgour fin • 3 tomates • 1 oignon nouveau • 1 bouquet de menthe fraîche • 1 bouquet de persil plat • le jus d'½ citron jaune • 8 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre du moulin

① Émondez les tomates et coupez-les en petits morceaux. Déposez-les dans un saladier avec le boulgour. ② Effeuiliez et hachez la menthe et le persil. Hachez le vert de l'oignon nouveau, ajoutez les herbes au boulgour et mélangez délicatement. ③ Versez le jus de citron dans un petit bol, salez, poivrez et ajoutez l'huile d'olive. Émulsionnez cette préparation. ④ Versez sur le taboulé et laissez reposer pendant 1 heure au frais. ⑤ Servez bien frais avec une viande froide ou un poulet rôti.

**Notre conseil :** pour une recette plus copieuse, ajoutez des dés de concombre, des raisins secs et servez avec un gaspacho de tomates en petites verrines.