

Recettes vite vite vite!

Héloïse Martel

150 recettes simplissimes
prêtes en un temps record!



FIRST
& Editions

Recettes vite vite vite!

Héloïse Martel

Recettes vite vite vite !

© 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 : 2^e trimestre 2010

Chez Legoprint

11 Via Galiléo Galilèi - 38 015 Lavis

Mise en page : KN Conception

Couverture : 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

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

« Si j'avais du temps, j'adorerais préparer des petits plats. » Combien de fois avez-vous regretté que votre rythme de vie vous prive du plaisir de cuisiner ! Vous êtes las des surgelés réchauffés, des plats commandés, des sous-vides et des barquettes de salades toutes prêtes. Vous voulez éviter toutes les mauvaises graisses et les colorants suspects, surveiller votre budget, manger bon et bien. Incompatible avec le boulot, métro, dodo ? Pas vraiment, si vous choisissez des recettes rapides, simples et pourtant savoureuses, esthétiques et originales.

Organisez votre cuisine

Chaque seconde compte, chaque pas aussi. Économisez votre temps et votre énergie en organisant astucieusement votre cuisine.

- ayez les ustensiles courants à portée de main : couteaux, épluche-légumes, verre doseur, plats, poêles, casseroles.

- Rangez les ingrédients usuels au même endroit, dans les placards, dans le frigo ou le congélo. Rien de plus agaçant que de vider tout le frigo pour retrouver le bouquet de persil et le trouver collé contre la paroi givrée...
- Planifiez vos menus de la semaine à l'avance, vous pourrez ainsi faire toutes vos courses en une fois, et éviter les achats en rentrant du bureau.
- Ayez dans vos placards des ingrédients pour improviser en 3 minutes une salade sympa : herbes séchées, bocaux d'aromates, huiles et vinaigres aromatisés...
- Mettez les ustensiles de cuisine dans l'évier au fur et à mesure de leur utilisation, faites-les tremper, le nettoyage sera plus facile après le repas.
- Privilégiez les cocottes qui passent à table pour éviter les plats de service.

Faites des achats « gain de temps »

Certains produits du commerce sont vraiment hyper pratiques et font gagner un temps précieux.

- Achetez des légumes surgelés épluchés et émincés ; tout compte fait, ils ne sont pas beaucoup plus chers que les légumes frais. C'est particulièrement

utile pour les oignons, les échalotes, l'ail, mais aussi pour les carottes et les poireaux en rondelles, les haricots verts, les épinards, les brocolis.

- Ayez en stock des coulis de fruits et des glaces pour réaliser en 3 minutes un dessert classique mais toujours apprécié, ainsi que des fruits secs (noix, noisettes, amandes, pistaches).
- Idem pour les sauces, pistou et autre bolognaise avec lesquelles vous préparez en 10 minutes un très bon plat de pâtes.
- Idem aussi pour les pâtes feuilletées, brisées ou sablées, pour réaliser des tartes cuites en 20 ou 30 minutes, pendant que vous mettez le couvert ou dégustez l'entrée.

Organisez-vous bien

Lisez les recettes à l'avance pour vous assurer que vous disposez bien de tous les ingrédients. Sortez-les sur le plan de travail. Prenez soin d'enchaîner les différentes étapes d'une recette de façon à gagner du temps. Si vous recevez, essayez de prévoir un menu qui ne vous oblige pas à tout préparer au dernier moment. Une bonne solution : une entrée prête la veille, ou un plat principal à réchauffer doucement.

Pour diminuer les temps de cuisson, émincez, hachez, divisez en portions et utilisez quatre ramequins plutôt qu'un grand moule pour vos gâteaux, crumbles...

Si un soir vous disposez d'un peu de temps, préparez les plats pour les jours où vous prévoyez de rentrer tard (gym, piscine, ou réunion qui risque de se prolonger...).

Les 150 recettes proposées dans ce petit livre sont prévues pour être préparées en un temps maximal de 10 minutes, la cuisson pouvant prendre 20 minutes au maximum. Certaines recettes, prêtes en 10 minutes sont signalées par ⌚, pour vous aider à foncer les jours de grosse pression.

Chacun trouvera ses recettes fétiches :

Pour les amateurs d'exotisme, le duo guacamole et surimi, le bœuf aux oignons et au gingembre et les litchis à la rose.

Pour les solides appétits, la mousse de sardines, la salade alsacienne et les petits gâteaux moelleux aux noisettes.

Pour les accros du light, le mesclun aux herbes et à l'orange, les crevettes sautées aux légumes et les yaourts à la fleur d'oranger.

Pour les gourmets raffinés, les œufs brouillés aux copeaux de parmesan, les rougets au bacon et les figues fraîches à la brousse, miel et cannelle.

Vite, vite, vite, la gourmandise n'attend pas !

ENTRÉES EXPRESS



BRICKS DE SARDINES

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

4 feuilles de brick • 2 boîtes de sardines à l'huile • 4 pétales de tomate confite • 6 branches de coriandre • 40 g de beurre • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Coupez les pétales de tomate en petits dés, ciselez la coriandre. Égouttez les sardines, écrasez-les à la fourchette dans un bol, ajoutez les dés de tomate et la coriandre, poivrez. Faites fondre le beurre dans une casserole.

Coupez les feuilles de brick en deux, superposez les deux moitiés sur le plan de travail. Placez au centre un peu de hachis de sardine, refermez en chausson. Badigeonnez les feuilles de brick de beurre, déposez-les dans un plat et faites dorer au four pendant 5 à 8 minutes en les retournant. Servez chaud ou tiède.

Notre conseil : accompagnez d'une petite salade de mesclun à l'huile d'olive.

BROCHETTES ITALIENNES

4 pers. Préparation : 15 min

8 billes de mozzarella • 8 tranches très fines de jambon de Parme • 8 tomates cerise • 1 gousse d'ail • 4 tranches de pain de campagne • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 8 feuilles de basilic

Réalisation

Pelez l'ail. Faites griller les tranches de pain, frottez-les d'ail, badigeonnez-les d'huile, coupez-les en cubes. Enfilez sur huit brochettes une tomate cerise, une feuille de basilic, une bille de mozzarella, une tranche de jambon roulée sur elle-même, deux cubes de pain. Servez à l'apéritif ou en entrée sur des petites assiettes.

BRUSCHETTAS AU JAMBON ET AU PARMESAN

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 5 min

4 tranches de pain de campagne • 2 tranches de jambon d'Aoste • 2 tomates • 4 cuil. à soupe de parmesan râpé • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Réalisation

Épluchez la gousse d'ail, frottez-en les tranches de pain, puis badigeonnez-les d'huile.

Pelez et épépinez les tomates, coupez la chair en tranches fines, déposez-les sur le pain. Coupez les tranches de jambon en deux, posez chaque moitié sur les tomates. Saupoudrez de parmesan, salez, poivrez, arrosez avec le reste d'huile.

Mettez les tranches de pain dans un plat à gratin et passez sous le gril du four pendant environ 5 minutes, pour que le fromage fonde et dore. Dégustez sans attendre.

CABÉCOUS PANÉS AU SÉSAME

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 5 min

4 cabécous • 1 œuf • 6 cuil. à soupe de graines de sésame
• 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Réalisation

Battez l'œuf dans une assiette creuse avec du sel et du poivre, versez les graines de sésame dans une seconde assiette. Faites chauffer l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif.

Trempez les cabécous successivement dans l'œuf battu et les graines de sésame, puis déposez-les dans la poêle. Faites frire sur une face, retournez les fromages dès que la première face est dorée et poursuivez la cuisson encore quelques minutes. Déposez les cabécous sur des assiettes. Servez chaud.

Notre conseil : accompagnez ces cabécous panés de salades vertes mélangées.

CAPPUCCINO DE CHÂTAIGNES AU BACON

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 5 min

1 bocal de soupe de châtaignes • 6 tranches de bacon
• 20 cl de crème fleurette • poivre du moulin

Réalisation

Placez la crème au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance. Versez la soupe de châtaignes dans une casserole, réchauffez-la à feu doux. Pendant ce temps, coupez les tranches de bacon en morceaux, faites-les griller à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif.

Fouettez la crème liquide en chantilly au batteur électrique. Versez la soupe dans quatre bols, déposez dessus une grosse cuillerée de chantilly et piquez quelques morceaux de bacon. Donnez un tour de moulin à poivre et servez.

CASSOLETTES D'ESCARGOTS AUX CHAMPIGNONS

4 pers. **Préparation : 5 min** **Cuisson : 5 min**

48 escargots au naturel • 150 g de champignons de Paris en boîte • ½ rouleau de beurre d'escargot • poivre

Réalisation

Rincez et égouttez les escargots et les champignons, mettez-les dans une casserole, ajoutez le beurre coupé en petits morceaux. Réchauffez à feu moyen.

Dès que le beurre frémit, répartissez dans quatre cassolettes, donnez un tour de moulin à poivre et servez.