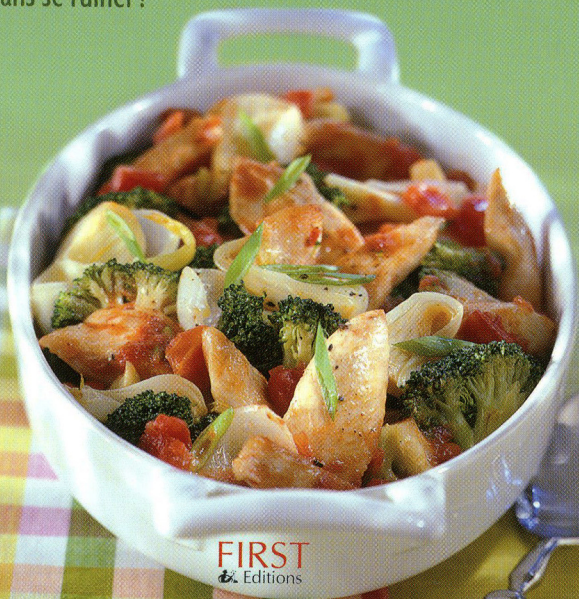


Recettes SOS porte-monnaie en détresse

Frédéric Berqué

Pour se régaler
sans se ruiner !



FIRST
Editions

Frédéric Berqué

Recettes SOS porte-monnaie en détresse

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2009

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 : 1^{er} trimestre 2009

Édition : Aurélie Starckmann

Mise en page : ReskatoЯ ☞

Conception couverture : Olivier Frenot

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires à :

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

En avant-première, nos prochaines parutions, des résumés de tous les ouvrages du catalogue. Dialoguez en toute liberté avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et bien plus sur Internet à www.editionsfirst.fr

Introduction

Ce petit livre s'adresse à tous ceux qui veulent cuisiner simplement, sainement et surtout sans faire trop de mal à leur porte-monnaie. Cette cuisine raisonnable, de proximité et de bon sens doit néanmoins reposer sur un ensemble de grands principes.

Respectez les produits de saison

Cette règle simple et naturelle, respectée par les anciennes générations, n'a plus de véritable importance de nos jours. En effet, les techniques de culture, la vitesse des transports, la mondialisation des produits font que l'on peut trouver presque tous les produits frais en toutes saisons, mais aussi à tous les prix. Si vous voulez faire des affaires, achetez vos produits frais au bon moment, ils seront meilleur marché et bien plus savoureux.

Privilégiez les produits carnés bon marché

La viande et le poisson coûtent cher. Cette affirmation, tout le monde l'a déjà entendue. On peut cependant faire de bonnes affaires et réduire nettement la note du boucher ou du poissonnier. Pour cela, orientez-vous vers des viandes ou des poissons économiques : la dinde, le porc, le lieu ou le maquereau. Préférez des morceaux un peu moins nobles et aux cuissons un peu plus longues comme le paleron, le gîte de bœuf, le collier d'agneau ou les jarrets de porc. N'oubliez pas les œufs qui sont une excellente source de protéines bon marché.

Valorisez les produits locaux

Les bonnes affaires se font souvent près de chez soi. Les paysans, les petits producteurs, le marché, le jardin familial sont des sources intarissables de produits frais et sains, et donc d'économies. De plus, cette valorisation des produits locaux s'inscrit tout à fait dans une logique de développement durable.

Utilisez des produits de base

Cuisiner ne nécessite pas forcément d'utiliser beaucoup de produits ou des produits chers à l'achat. Il est très facile de faire plaisir à ses convives avec une salade de fenouil, une papillote de colin au citron ou un pain perdu de pain d'épices. Des produits basiques comme les pommes de terre, les légumes secs, les fruits et les légumes locaux, ou encore les produits carnés bon marché constituent la base des recettes proposées dans cet ouvrage.

Vous trouverez des recettes simples et rustiques comme la soupe à l'oignon, la frisée aux lardons ou la pomme au four. Il y en aura des plus tendance comme la verrine d'avocat, œuf dur et surimi ou la panacotta en crumble de figue. Certaines nécessiteront un temps de cuisson prolongé, comme le jarret de porc aux lentilles. Enfin, d'autres seront plus diététiques et légères, comme la papillote de lieu à la tomate ou les endives caramélisées à l'orange.

Ce petit livre pratique vous présente plus de 150 recettes pour vous régaler sans vous ruiner !

AMUSE-BOUCHES



CAVIAR D'AUBERGINE ET TORTILLAS

4 pers. **Préparation : 10 min** **Cuisson : 30 min**

1 sachet de tortillas chips nature • 2 aubergines • 4 gousses d'ail • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café d'herbes de Provence • sel

Réalisation :

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Fendez les aubergines en deux, puis quadrillez la chair, sur ½ cm d'épaisseur, avec la pointe d'un couteau. Assaisonnez la partie quadrillée avec les herbes de Provence, de l'huile d'olive, l'ail haché et du sel. Enveloppez les demi-aubergines avec du papier d'aluminium légèrement huilé. Déposez-les dans un plat à gratin et faites-les cuire au four pendant 25 à 30 minutes. Récupérez la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère, avec ou sans la peau. Mixez au robot la chair des aubergines avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au frais ce caviar d'aubergine. Servez-le avec les tortillas chips.

SUSHIS DE CONCOMBRE

4 pers. Préparation : 20 min

1 concombre • 120 g de riz cuit froid • 120 g de thon en boîte •
2 cuil. à soupe de mayonnaise • 1 petit-suisse • sel • poivre

Réalisation :

Égouttez le thon. Dans un saladier, écrasez-le avec une fourchette, puis ajoutez la mayonnaise, le petit-suisse et le riz. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire avec du sel et du poivre. Réservez cette farce au frais. Pelez le concombre, puis coupez-le en deux. Avec un couteau économe ou une mandoline, détaillez 12 grandes et fines tranches de 15 cm de long sur 4 cm de large. Évitez le cœur du concombre. Enroulez les tranches sur elles-mêmes en ménageant un espace au milieu. Garnissez délicatement les rouleaux avec la farce au thon. Servez bien frais.

ROULÉS FEUILLETÉS AU JAMBON

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 12 min

1 rouleau de pâte feuilletée • 3 tranches de jambon blanc •
2 cuil. à soupe de moutarde • origan ou herbes de Provence

Réalisation :

Déroulez la pâte feuilletée et badigeonnez-la de moutarde avec un pinceau. Parsemez d'origan ou d'herbes de Provence. Répartissez les tranches de jambon sur le disque de pâte. Coupez ce disque en deux. Enroulez chaque moitié, assez serré, sur elle-même. Coupez les rouleaux tous les 2 cm. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire pendant 12 minutes dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6-7).

Notre conseil : remplacez le jambon blanc par du jambon d'épaule, moins onéreux.

ROULÉS DE KNACK AU CUMIN

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 12 min

1 rouleau de pâte feuilletée • 4 knacks • 1 jaune d'œuf •
1 cuil. à soupe de moutarde • cumin moulu

Réalisation :

Mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde et une pincée de cumin. Déroulez la pâte et badigeonnez-la de ce mélange avec un pinceau. Coupez la pâte en quatre. Déposez 1 knack sur chaque morceau, puis enroulez-la de pâte. Coupez les rouleaux tous les 2 cm. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire pendant 12 minutes dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6-7).

Notre conseil : placez les rouleaux de pâte quelques minutes au frais pour les raffermir avant de les découper.

PAILLETES AU FROMAGE ET PAVOT

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 12 min

1 rouleau de pâte feuilletée • 1 jaune d'œuf • 80 g de gruyère râpé • 1 cuil. à soupe de pavot

Réalisation :

Dans un petit bol, mélangez le jaune d'œuf avec une cuillerée à soupe d'eau. Déroulez la pâte feuilletée et badigeonnez-la de jaune d'œuf avec un pinceau. Répartissez le gruyère et le pavot. Faites bien adhérer le tout en pressant avec la paume des mains. Détaillez au couteau des bandes de pâte de 15 cm de long sur 1 cm d'épaisseur. Vrillez-les, puis déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Faites-les cuire pendant 12 minutes dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6-7).

CAKE AUX OLIVES

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 min

250 g de farine • 4 œufs • 1 sachet de levure chimique •
1 cuil. à soupe de moutarde • 10 cl d'huile de tournesol •
15 cl de vin blanc sec • 250 g d'olives vertes dénoyautées •
100 g de gruyère râpé • 20 g de beurre • sel • poivre

Réalisation :

Dans un saladier, versez la farine, les œufs, le sachet de levure, la moutarde, l'huile et le vin blanc. Mélangez le tout avec un fouet électrique. Émincez les olives vertes. Beurrez un moule à cake. Ajoutez les olives, le gruyère, du sel et du poivre dans la pâte à cake. Mélangez de nouveau avec une spatule. Versez la pâte dans le moule, puis faites cuire le cake dans un four préchauffé à 190 °C (th. 6-7) pendant 45 minutes. Servez tiède ou froid.

MOUSSE DE THON AU PETIT-SUISSE

4 pers. Préparation : 10 min Réfrigération : 2 h

150 g de thon au naturel • 1 cuil. à soupe de mayonnaise •
1 cuil. à soupe de moutarde • 1 petit-suisse • 2 cuil. à soupe
de câpres hachées • sel • poivre

Réalisation :

Dans un saladier, émiettez le thon égoutté. Ajoutez la mayonnaise, la moutarde, le petit-suisse, les câpres hachées, le sel et le poivre. Mélangez. Réservez cette mousse au frais pendant 2 heures.

Notre conseil : servez avec des tranches de pain grillées.

MINI-BROCHETTES DE FRUITS SECS AU LARD

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 10 min

16 abricots secs moelleux • 6 pruneaux • 12 fines tranches de lard

Réalisation :

Enroulez chaque fruit sec d'une fine tranche de lard. Piquez-les d'un cure-dent pour bien maintenir le lard. Faites cuire les mini-brochettes dans un four à 180 °C (th. 6) pendant 10 minutes. Servez tiède.

TAPENADE MAISON

4 pers. Préparation : 5 min

150 g d'olives vertes dénoyautées • ½ gousse d'ail • 2 filets d'anchois • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre

Réalisation :

Mixez tous les ingrédients à l'aide d'un robot. Rectifiez l'assaisonnement et la consistance avec un peu d'huile d'olive. Servez cette tapenade avec des tranches de pain grillées.