

C'est prêt la veille !

Héloïse Martel

Cuisinez à l'avance et recevez relax



FIRST
Editions

C'est prêt la veille!

Héloïse Martel

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2007

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 : 3^e trimestre 2007

Conception couverture : Bleu T

Mise en page : Pascale Desmazières

Édition : Véronique Marta

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2839-4

Introduction

Vous aimez recevoir famille et amis, mais quel problème de tout concilier : rentrer vite du bureau, se mettre aux fourneaux, dresser la table et se donner un coup de peigne avant d'accueillir les convives, vous voilà ravis mais épuisés ! Et parfois, vous passez la moitié de la soirée en cuisine, attrapant des bribes de conversation au vol...

Il est parfaitement possible de recevoir sans stress, d'être disponible et détendu ! Préparez le repas la veille ! Plus d'angoisse, de contretemps ou d'apéritif qui se prolonge pour attendre la cuisson du gigot.

Potages froids, terrines, aspics, mousses, plats mijotés à réchauffer vous permettent de passer une soirée détendue tout en saveurs, du froid au chaud, du salé au sucré, du simplissime à l'élaboré.

La conservation des plats

Lorsque votre plat mijoté est cuit, laissez-le refroidir à température ambiante avant de le recouvrir d'un film alimentaire et de le placer au réfrigérateur. Vous pouvez verser les plats mijotés dans des récipients multi-usages qui passent aussi bien du congélateur au micro-ondes. Les mousses et terrines doivent être réservées au froid dans leur moule jusqu'au moment du service. Protégez-les elles aussi d'un film alimentaire pour qu'elles ne prennent pas les odeurs de votre réfrigérateur.

Le démoulage des plats en gelée

Trempez très rapidement le fond du plat dans de l'eau chaude et retournez sur le plat de service. Attention à ne pas prolonger le trempage, il ne faut pas que la gelée fonde, le bel édifice s'écroulerait aussitôt. Autres possibilités : frottez le fond du plat avec un torchon imbibé d'eau très chaude et essoré, ou bien encore glissez la lame d'un couteau le long des parois du moule. Servez le plat

dès qu'il est démoulé ou placez-le au réfrigérateur pour quelques minutes. Et si vous craignez vraiment le démoulage, utilisez de jolis moules décorés, ou encore des moules en Pyrex qui ne dépareront pas votre table.

Le réchauffage des plats mijotés

Laissez-les à température ambiante pendant quelques minutes après leur sortie du réfrigérateur. Vous pouvez les réchauffer soit au four à micro-ondes, soit dans un four traditionnel à faible température (th. 4 ou 5) en recouvrant le plat d'une feuille de papier d'aluminium légèrement beurrée pour éviter le dessèchement. Vous pouvez aussi réchauffer vos mijotés dans la cocotte, à feu très doux.

La composition du menu

Évitez de servir au même repas deux plats en gelée, ou deux plats mijotés. Variez les plaisirs : un aspic léger est parfait pour précéder un mijoté copieux. Un bavarois termine

agréablement un repas après un jarret de porc, par exemple.

Aspics, bavarois, terrines, soupes, mousses, soufflés glacés, à déposer sur la table, daubes et mijotés à réchauffer, voici dans ce Petit Livre 125 recettes de plats à préparer la veille pour être, en toute occasion, gourmand en toute sérénité.

ENTRÉES



ARTICHAUTS ET CHAMPIGNONS À LA GRECQUE

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 35 min Réfrigération : 4 h

8 fonds d'artichauts surgelés • 16 petits champignons de Paris
• 2 oignons • 2 citrons • 1 dl de vin blanc sec • 1 cuil. à café
de grains de coriandre • 1 cuil. à café de grains de poivre
• 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet garni • sel, poivre

Réalisation

Pressez les citrons. Lavez et essuyez les champignons après avoir retiré le bout terreux. Faites-les revenir à feu doux dans une cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Faites cuire les fonds d'artichauts dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes, égouttez-les et citronnez-les pour qu'ils ne noircissent pas. Pelez les oignons et émincez-les. Versez le reste d'huile d'olive dans une cocotte, faites revenir les

oignons pendant 5 minutes, ajoutez le vin blanc, le bouquet garni, le poivre, la coriandre, les champignons et les fonds d'artichauts. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire doucement pendant 15 minutes. Si la sauce est trop liquide, retirez les légumes et faites réduire à feu vif. Versez dans un saladier et laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

ASPICS DE JAMBON À L'ESTRAGON

4 pers. Préparation : 20 min Réfrigération : 4 h

- 200 g de jambon de Paris • 200 g de fromage blanc
- 2 tomates • 1 blanc d'œuf • 2 feuilles de gélatine • 4 branches d'estragon • sel, poivre

Réalisation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol et couvrez-les d'eau froide. Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en morceaux. Effeuillez et ciselez l'estragon. Mixez le jambon avec les tomates. Versez dans un saladier ajoutez le

fromage blanc, du sel, du poivre et l'estragon. Égouttez les feuilles de gélatine, faites-les dissoudre dans deux cuillerées d'eau chaude et incorporez-les au mélange. Battez le blanc d'œuf en neige ferme ajoutez-le délicatement. Répartissez la préparation dans quatre ramequins, recouvrez-les de film alimentaire et placez-les au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : démoulez les aspics sur des petites assiettes garnies de feuilles de salade.

BAVAROIS DE TOMATE AU BASILIC

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 15 min Réfrigération : 4 h

• 1 kg de tomates • 3 feuilles de gélatine • 300 g de fromage blanc • 1 cuil. à café de thym effeuillé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 branches de basilic • sel, poivre

Réalisation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol et recouvrez-les d'eau froide. Pelez et épépinez

les tomates puis coupez-les en petits dés. Versez deux cuillerées d'huile d'olive dans une casserole, ajoutez les tomates, le thym, salez, poivrez et laissez confire pendant 15 minutes. Égouttez la gélatine et incorporez-la. Hachez les feuilles de basilic. Mixez la préparation, ajoutez le fromage blanc et le basilic haché. Mélangez bien pour avoir une préparation homogène.

Huilez quatre ramequins, répartissez la préparation, tassez et recouvrez d'un film alimentaire. Placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Le jour même : démoulez sur des petites assiettes garnies de feuilles de salade et décorez de feuilles de basilic frais.

Notre conseil : remplacez le basilic par de l'estragon.

CAPONATA

4 pers. Prép. : 20 min Cuisson : 45 min Réfrigération : 4 h

• 2 aubergines • 3 tomates • 2 oignons • 1 poivron rouge
• 1 poivron vert • 1 poivron jaune • 1 branche de céleri
• 2 cuil. à soupe de câpres • 2 cuil. à soupe d'olives vertes
dénoyautées • 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 4 cuil. à
soupe d'huile • sel, poivre

Réalisation

Ôtez le pédoncule des aubergines et coupez-les en dés. Pelez les oignons et émincez-les. Pelez les poivrons avec un couteau économe, retirez les graines et coupez-les en lanières. Détaillez le céleri en petits tronçons. Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en dés. Faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse. Mettez les aubergines et faites-les cuire à feu doux pendant 10 minutes en mélangeant souvent. Retirez-les. Versez une cuillerée à soupe d'huile et faites cuire les poivrons et les oignons pendant 5 minutes, retirez-les. Versez le reste d'huile, mettez les dés de tomate et les morceaux de céleri. Au bout

de 5 minutes, ajoutez tous les légumes, les câpres, les olives et le vinaigre. Salez peu, poivrez, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement. Versez dans une jatte puis laissez refroidir à température ambiante avant de placer au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

CHARLOTTE GLACÉE DE LÉGUMES AUX CREVETTES

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 15 min Réfrig. : 12 h

20 crevettes roses décortiquées • 400 g de carottes nouvelles
• 4 blancs de poireaux • 500 g d'asperges vertes • 2 sachets
de gelée instantanée • 1 bouquet de persil plat • sel

Réalisation

Épluchez et émincez finement les carottes. Faites-les cuire pendant 8 minutes à l'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, émincez finement les blancs de poireaux puis faites-les cuire dans la même eau que les carottes pendant 4 minutes. Enfin,

pelez les asperges et détaillez-les en tronçons de 2 cm. Faites-les cuire pendant 3 minutes. Laissez refroidir tous les légumes après les avoir égouttés à fond.

Préparez la gelée selon le mode d'emploi indiqué sur le paquet et laissez-la refroidir.

Versez-en 1 cm dans un moule à charlotte et faites prendre au réfrigérateur pendant 15 minutes. Disposez harmonieusement quelques feuilles de persil plat au fond du moule. Rangez ensuite une couche régulière de rondelles de carotte, versez à nouveau un peu de gelée et faites prendre au réfrigérateur. Faites de même avec les poireaux, puis les crevettes et enfin les asperges, en versant un peu de gelée entre chaque couche. Couvrez avec le reste de la gelée et mettez au réfrigérateur pendant 12 heures.

Le jour même : démoulez la charlotte sur un plat rond et servez avec une mayonnaise au citron.

CRÈME DE POIVRONS

4 pers. Prép. : 10 min Cuisson : 25 min Réfrigération : 4 h

6 poivrons rouges • 2 gousses d'ail • 1 l de bouillon de volaille
• 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 cl de crème • 4 branches
de persil plat • sel, poivre

Réalisation

Retirez le pédoncule et les graines des poivrons, coupez ceux-ci en lanières. Pelez l'ail et émincez-le. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites revenir les poivrons et l'ail en les mélangeant pendant 5 minutes, puis arrosez-les de bouillon et faites cuire pendant 20 minutes. Mixez puis ajoutez la crème, salez et poivrez. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

Le jour même : versez la crème dans quatre verres et disposez dessus quelques feuilles de persil plat.