

Brunch et lunch

Héloïse Martel

Pas de timing, pas de protocole...
tout est sur la table !



Héloïse Martel

Brunch et Lunch

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

Édition : Aurélie Starckmann

Mise en page : **MADmac**

Conception couverture : BleuT

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

2 ter, rue des Chantiers 75005 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.efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2837-0

Introduction

Lendemain de fête, grasse matinée câline, week-end cocooning, l'heure est à la détente. Ce matin, on flâne et on discute avec les amis. Il est trop tard pour le petit déjeuner et vous n'avez aucune envie de préparer un déjeuner classique. Comment satisfaire les petites ou grosses faims de la matinée ?

Prévoyez un brunch : compromis entre le petit déjeuner et le repas, informel, varié et gourmand, il laisse libre cours à votre imagination. Pour vous, pas de service à table contraignant. Tout est sur la table, chacun se sert au gré de ses envies.

Soirée télé devant un bon film ou un match de football ? Retour d'une grande promenade en fin d'après-midi avec un appétit d'ogre ? Collation légère dans la soirée après un déjeuner dominical copieux ? Trop d'invités pour votre petite table ?

Pensez au lunch, goûter dînatoire qui propose comme le brunch un assortiment de plats variés. Tout est sur la table, pas de *timing*, pas de protocole.

Brunch ou lunch sont l'occasion de préparer des plats raffinés, d'oser des associations originales, de soigner les décors, bref de vous amuser. Composez les menus à l'avance en veillant à varier les plats : du sucré, du salé, du chaud, du froid, en fonction des saisons et des circonstances.

Brunch mode d'emploi

La veille, vous préparez les plats et, dans la soirée, vous mettez le couvert : verres, assiettes, tasses et soucoupes, couteaux, fourchettes, cuillères, serviettes.

Le matin, vers 9 heures, vous apportez les plats, les laitages, les boissons chaudes ou fraîches, les viennoiseries dans une jolie corbeille. Libre à vous de retourner sous la couette si vous en avez envie. Libre service !

À disposition de vos amis dans la cuisine : des petites poêles à blinis, un grille-pain.

Utiles : une bouteille Thermos pour l'eau chaude, une autre éventuellement pour le lait. Prévoyez aussi des glaçons pour les jus de fruits.

Lunch mode d'emploi

Comme pour le brunch, tout est placé sur la table. Pensez aux glaçons, à placer dans un sac isotherme si vous servez des jus de fruits. Prévoyez du vin, du cidre, de la bière, ou encore du punch ou de la sangria, mais aussi des cocktails de jus de fruits toniques et colorés.

Utiles : les rafraîchisseurs, si vous servez du vin blanc ou du vin rosé.

Quelques menus de brunch

Voici quelques idées de menus que vous pouvez compléter ou alléger au gré de votre appétit et des

circonstances. Tous les plats sont interchangeables et ces recettes figurent dans votre petit livre. À servir en plus : du pain, du pain de mie, des croissants, des pains au chocolat ou des pains aux raisins, du beurre frais, de la confiture. Et bien sûr, du thé nature et du café.

- **Classique**

Brouillade d'œufs à la ciboulette

Tatins de tomates

Coupes de fraises à l'orange et à la menthe/

Compote de pêches et de pommes à la cannelle
et aux noix

Pain d'épices

Jus de raisin à l'orange/Smoothie pommes
fraises

Thé au miel et à la muscade

- **Chic**

Œufs en brioche au saumon

Bouchées de figues au jambon

Mini brochettes de poulet thaïes

Pudding aux fruits rouges

Crème de courgettes au safran

Thé à la lavande et à la poire/Cappuccino

- **Tendance**

Frittata aux courgettes et aux tomates

Kiwis à la coque

Tartines de chèvre au miel

Compote de framboises à la rose

Brownies aux noix

Smoothie ananas passion

Thé de Chine

- **Faim de loup**

Frittata aux pommes de terre, jambon, fromage

Tartines à la thoïonnade

Brochettes de saucisses grillées

Salade de bananes au yaourt

Meringues aux noisettes et coulis de framboises

Jus de fruits aux épices

Chocolat chaud à la cannelle

- **Salsa**

Ceufs au plat à la mexicaine

Bouchées aux poivrons

Rougail de saucisses

Papillotes de fruits d'été

Galettes à l'orange

Crème d'avocat au curry

Jus de fruits rouges à l'orange

Café

- **Exotique**

Œufs en coque de poivron

Tartines à la marocaine

Boulettes d'agneau au cumin

Compote d'oranges au miel

Oranges pressées à la menthe

Thé glacé aux épices

- **British**

Œufs au plat bacon tomate

Bouchées de fromage aux fruits secs

Flans verts

Soupe d'agrumes en gelée d'orange

et de verveine

Scones au miel et aux raisins/Crumpets

Jus d'orange aux framboises et à la rose

Thé à l'orange

- **US**

Petites omelettes aux herbes

Compote de rhubarbe aux flocons d'avoine

Pancakes au sirop d'érable/Cheesecake

Smoothie aux fraises/Jus de carotte
pomme citron
Café

- **Provençal**

Petites omelettes au chèvre frais et à la menthe
Tartines de tomates confites et d'olives
Petites caillettes provençales
Verrines aux sept fruits/Compote d'abricots
à la lavande
Bâtonnets à l'ail et au basilic/Tians aux abricots
Crème de persil/Crème de tomates au basilic

- **Basque**

Œufs frits au chorizo
Tartines de chèvre à la compote de cerises
Compote de pruneaux aux épices
et au vin rouge
Pascades
Jus rouge/Jus de poire et d'orange aux épices

- **Bord de mer**

Œufs au nid
Bouchées de rillettes de sardines aux tomates
Tartare de crevettes aux pommes

Méli mélo de fruits à la grenadine

Cake à l'orange et aux amandes

Smoothie d'agrumes

- **Léger**

Œufs à la coque aux trois mouillettes

Tartare de saumon aux baies roses

Compote de poires à la verveine

Petits pots de crème au citron

Smoothie d'asperges/Crème de carottes
à la coriandre

- **Asiatique**

Darioles à la crème au curry

Mini bouchées feuilletées au curry

Crevettes thaïes

Salade exotique

Gressins au sésame/Rochers coco

Citronnade au gingembre

Smoothie banane coco

Thé au jasmin et à la fleur d'oranger

Quelques menus de lunch

Voici maintenant quelques menus de lunch, à accompagner de vin, de sangria, de punch, sans oublier d'être raisonnable.

- **Lunch d'hiver 1**

Œufs pochés aux épinards

Mini bouchées feuilletées au curry

Tartines de carpaccio de Saint-Jacques
à la fleur de sel

Verrines de compote d'oignons aux raisins

Œufs au lait

Dartois aux pommes et aux noix

Smoothie rose

- **Lunch d'hiver 2**

Flans aux crevettes

Tartelettes au beaufort

Soupe d'ananas à la vanille

Brioche perdue aux amandes

Jus de pomme et d'orange à la cannelle

- **Lunch d'hiver 3**

Toasts aux œufs

Pruneaux au roquefort
Clafoutis de tomates cerise
Tartare de saumon mariné aux baies roses
Verrines d'artichauts aux crevettes
Crèmes au chocolat semis de violettes
Bouchées de pain d'épices à l'ananas

- **Lunch d'hiver 4**

Darioles à la crème au curry
Brochettes de fruits au lard fumé
Petites caillettes provençales
Îles flottantes
Smoothie santé

- **Lunch d'été 1**

Tortillas aux poivrons
Terrine de lotte et crabe
Tartare de tomates à la grecque
Fromage blanc aux herbes
Cookies aux éclats de chocolat noir
Smoothies de concombre à la menthe

- **Lunch d'été 2**

Œufs miroir au cerfeuil
Tartare de crevettes aux pommes

Îles flottantes au coulis de framboises
Smoothie banane passion

- **Lunch d'été 3**

Œufs en gelée au jambon
Mousse de saumon fumé
Tartines parmesanes
Tartelettes à la tomate et à la mozzarella
Passion à la rose

- **Lunch d'été 4**

Petites omelettes aux herbes
Brochettes de moules au thym
Terrine de légumes
Rattes farcies à la tapenade
Timbales de fraises à l'orange et aux pistaches
Petits gâteaux aux cerises
Jus de tomate au concombre

Voici plus de 160 recettes pour vos brunchs et vos lunches.

