

## Soupe aux légumes paysanne

Ingrédients pour 1,5 litre (10 personnes)

- 20 g beurre
- 50 g oignons
- 350 g poireau
- 200 g chou frisé
- 20 g farine blanche
- 1,5 l bouillon de légumes
- 1 x assaisonnement (sel, poivre)
- 20 g vermicelles
- 5 g cerfeuil frais
- 60 g fromage râpé

### Préparation

- Eplucher et hacher les oignons
- Laver et émincer le poireau et le chou frisé
- Cuire séparément dans de l'eau salée les vermicelles, égoutter
- Hacher finement le cerfeuil
- Faire revenir dans le beurre les oignons, le poireau et le chou frisé
- Saupoudrer de farine
- Ajouter le bouillon de légumes chaud, porter à ébullition et écumer
- Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits
- Rectifier l'assaisonnement
- Ajouter les vermicelles comme garniture et saupoudrer de cerfeuil
- Servir le fromage râpé séparément

## Velouté de chou-fleur

Ingrédients pour 1,5 litre (10 personnes)

40 g beurre  
50 g oignons  
60 g poireau  
20 g céleri-rave  
450 g chou-fleur frais  
120 g pommes de terre  
1.5 l bouillon  
1 x assaisonnement  
0.6 dl crème entière  
10 g beurre

### Préparation

- Préparer le chou-fleur
- Couper 0.1 kg de chou-fleur en rosette (pour la garniture)
- Le cuire ou l'étuver séparément
- Couper les légumes en petits dés
- Couper les pommes de terre en rondelles
- Faire revenir les légumes dans le beurre
- Ajouter le chou-fleur
- Ajouter le bouillon de légumes chaud, porter à ébullition et écumer
- Laisser mijoter pendant 20 minutes
- Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter encore 20 minutes
- Réduire en purée à travers la passoire
- Porter de nouveau à ébullition
- Rectifier l'assaisonnement et affiner avec de la crème et des flocons de beurre
- Ajouter les rosettes de chou-fleur dans le velouté

## Soupe de semoule Leopold

Ingrédients pour 1,5 litre (10 personnes)

- 20 g beurre
- 50 g oignons
- 60 g semoule de froment dur
- 1.8 l bouillon
- 1 x assaisonnement
- 10 g oseille fraîche
- 5 cerfeuil frais

### Préparation

- Eplucher et hacher finement les oignons
- Couper l'oseille en julienne (chiffonade)
- Equeuter le cerfeuil
- Faire revenir les oignons dans le beurre
- Ajouter la semoule et la faire revenir
- Ajouter le bouillon
- Laisser cuire jusqu'à ce que la semoule soit cuite
- Rectifier l'assaisonnement
- Ajouter la chiffonade à la soupe, cuire brièvement
- Saupoudrer de cerfeuil

## *Potage de chou blanc au gingembre*

Ingrédients pour 1,5 litre (10 personnes)



- 30 g bouillon de légumes
- 1.4 l eau
- 1 g gingembre moulu
- 220 g chou blanc

### **Préparation**

- Faire revenir le chou blanc sans adjonction de graisse
- Ajouter l'eau, le bouillon de légumes et le gingembre
- Porter à ébullition



## Velouté de pommes de terre

Ingrédients pour 1,5 litre (10 personnes)



40 g	beurre
2 pces	feuilles d'ail des ours
50 g	oignons
60 g	poireau blanchi
20 g	céleri-rave
350 g	pommes de terre
1.5 l	bouillon
5 cl	crème entière

### Préparation

- 
- Couper les légumes en grand dé
  - Eplucher les pommes de terre et les découper en rondelles
  - Laver l'ail des ours et le couper en julienne
  - Faire revenir les légumes dans le beurre
  - Ajouter les pommes de terres
  - Ajouter le bouillon chaud, assaisonner
  - Porter à ébullition, écumer
  - Laisser mijoter environ 45 minutes
  - Réduire en purée avec les  $\frac{2}{3}$  des ails des ours (au mixeur)
  - Porter encore une fois à ébullition, rectifier l'assaisonnement et affiner avec de la crème
  - Garnir de juliennes d'ail des ours

# Minestrone

## Ingrédients (10 personnes)

0.2 l	huile d'olive	200 g	spaghetti
200 g	lard fumé	200 g	haricots Borlotti
350 g	oignons	400 g	tomates
750 g	poireau blanchi	200 g	lard gras
500 g	chou frisé	40 g	ail
300 g	céleri-rave	20 g	persil frisé frais
500 g	carottes	20 g	basilic frais
160 g	purée de tomate	4 x	assaisonnement
10 l	bouillon de viande	300 g	parmesan râpé
600 g	pommes de terre		

## Préparation

- Laisser tremper pendant 4 à 6 heures le haricots Borlotti dans de l'eau froide, les égoutter, puis les cuire dans l'eau jusqu'à tendreté
- Hacher les oignons. Couper le lard en petits dés
- Couper les légumes en julienne
- Couper également les pommes de terre en julienne
- Envelopper les spaghettis dans un linge et les briser en morceaux
- Peler et épépiner les tomates. Les couper en petits dés
- Mixer le lard gras, l'ail, le persil et le basilic (pesto)
- Faire revenir le lard et les oignons dans l'huile d'olive
- Cuire à l'étuvée le poireau et le chou, puis les autres légumes
- Ajouter les tomates et le bouillon
- Porter à ébullition, écumer et laisser mijoter
- 10 minutes avant la fin, ajouter les pommes de terre et les spaghettis et les cuire jusqu'à tendreté
- Ajouter les haricots Borlotti cuits, les dés de tomates et le pesto
- Rectifier l'assaisonnement
- Servir séparément le fromage râpé

## Potage froid à la tomate

Ingrédients pour 1.5 litre (10 personnes)

20 g	beurre	600 g	tomates
50 g	oignons	40 g	farine blanche
50 g	poireau blanchi	1.5 l	bouillon de légumes
20 g	céleri-rave	1.8 dl	crème entière
30 g	carottes	1 x	assaisonnement
3 g	ail	1 g	basilic frais
60 g	purée de tomate	1 x	assaisonnement (Tabasco)

### Préparation

- Blanchir deux tomates, les peler, les épépiner et les couper en petits dés (garniture)
- Couper en deux les autres tomates, les épépiner et les couper en morceaux
- Couper les légumes en petits dés
- Laver le basilic, l'équeuter et le hacher finement
- Faire revenir les légumes dans le beurre
- Ajouter la purée de tomates et bien laisser cuire
- Saupoudrer de farine. Laisser refroidir
- Ajouter le bouillon de légumes chaud et porter à ébullition
- Ajouter les morceaux de tomates
- Ecumer de temps en temps et cuire jusqu'à réduction
- Mixer et passer au chinois
- Porter à ébullition encore une fois et affiner avec de la crème
- Rectifier l'assaisonnement (éventuellement avec du sucre)
- Ajouter les dés de tomates, saupoudrer de basilic
- Assaisonner avec le Tabasco piquant
- Mettre au frais
- Rectifier encore une fois l'assaisonnement et servir très froid dans des tasses préalablement réfrigérées

## Gratin de pommes de terre et aubergines

### Ingrédients (10 personnes)

- 1.7 kg pommes de terre Bintje épluchées
- 0.9 l lait pasteurisé
- 10 g sel et poivre
- 1 x muscat (pincée)
- 10 g pâte à l'ail (10 gr = 1 gousse)
- 800 g aubergines
- 400 g concentré de tomates
- 8 dl sauce béchamel
- 80 g tomates en petits dés
- 1 x assaisonnement (sel et poivre)

### Préparation

- Couper les pommes de terre en rondelles de 3mm et les déposer dans un plat à gratin
- Laver les aubergines et les couper en dés
- Faire revenir les aubergines avec le concentré de tomates jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse
- Rectifier l'assaisonnement

### Dresser par couche:

- 1<sup>re</sup> couche: gratin de pommes de terre
- 2<sup>e</sup> couche: sauce aux aubergines
- 3<sup>e</sup> couche: gratin de pommes de terre
- 4<sup>e</sup> couche: sauce aux aubergines
- 5<sup>e</sup> couche: béchamel
- Garnir de petits dés de tomates

Cuisson: 1 heure de temps à 160°C

# Lasagne aux légumes

## Ingrédients (10 personnes)

- 700 g carottes
- 700 g chou blanc
- 100 g beurre
- 160 g farine blanche
- 1.3 l lait entier
- 1.3 l eau
- 0.3 dl Noilly Prat
- 10 g persil plat, frais
- 1.5 dl vin blanc Fendant
- 500 g concentré de tomates Due Fagiani
- 80 g mozzarella

## Préparation

- Faire revenir les légumes dans le beurre, mouiller avec le vin blanc et le Noilly Prat
- Ajouter le lait et l'eau, porter à ébullition, rectifier l'assaisonnement
- Lier éventuellement la sauce, ajouter le persil
- Mettre de côté 1,5 litre de sauce par plat pour la finition

## Dresser par couche:

- Etaler le concentré de tomates au fond du plat
- Une couche de pâtes
- 2 kg de préparation aux légumes
- Pâtes
- Préparation aux légumes
- Pâtes
- Sauce aux légumes
- Mozzarella
- Temps de cuisson environ 1 heure à 160°C
- Couper 15 portions avec le couteau électrique

# Goulasch Stroganoff

## Ingrédients (10 personnes)

1.6 kg	filet de bœuf
75 g	beurre à rôtir
1 x	assaisonnement (sel, poivre)
1 x	assaisonnement (paprika)
140 g	oignons
170 g	concombre au vinaigre (conserve),
130 g	champignons frais
10 g	paprika
0.2 l	vin rouge de cuisine
1 l	fond brun de veau
1,5 dl	crème acidulée

## Préparation

- Couper le filet de bœuf en cubes
- Hacher finement les oignons
- Eplucher le concombre et le couper en julienne
- Couper les champignons en lamelle
- Faire sauter brièvement la viande dans le beurre, l'assaisonner et la sortir du feu
- Faire revenir les oignons, ajouter les concombres et les champignons
- Saupoudrer de paprika et déglacer avec le vin rouge
- Ajouter le fond brun de veau et laisser cuire brièvement
- Affiner avec la crème acidulée
- Rectifier l'assaisonnement
- Faire chauffer brièvement la viande dans la sauce, sans porter à ébullition

## Bami Goreng

### Ingrédients (10 personnes)

3	œufs battus	Cuire les œufs battus et émincer finement l'omelette
500 g	poireau vert	
10 g	pâte à l'ail (10 gr = 1 gousse)	
400 g	chou blanc	
1.2 kg	émincé de porc	3 mm
5 g	piment rouge, frais	
22 g	Sambal Olek	
0.2 g	coriandre moulue	
2 dl	jus de citron	
900 g	gingembre moulu	
1 g	nouilles	

### Préparation

- Briser les nouilles en deux avant de les cuire, huiler et garder au chaud
- Rôtir l'émincé de porc avec le reste des ingrédients, mélanger, cuire brièvement
- Rectifier l'assaisonnement afin d'obtenir un agréable goût épicé (apprécié également par les jeunes)

## Sauce curry indienne

Ingrédients pour 2 litres (10 personnes)

- 200 g oignons
- 40 g pâte à l'ail (10 gr = 1 gousse)
- 20 g beurre à cuire
- 40 g gingembre frais
- 5 g coriandre moulue
- 5 g curcuma
- 2 g cumin moulu
- 2 g Garam Masala
- 15 g paprika
- 400 g concentré de tomates
- 1 l eau
- 320 g lentilles rouges
- 1 dl yaourt nature
- 8 g sel

### Préparation

- Rissoler légèrement les épices dans le beurre, ajouter les oignons, rôtir 10 minutes, faire sur pendant 1 minute le gingembre haché et l'ail
- Ajouter les lentilles et laisser cuire brièvement
- Mouiller avec de l'eau et après 10 minutes, incorporer le concentré de tomates (Due Fagiani)
- Laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient molles, mixer et affiner avec le yaourt
- Rectifier l'assaisonnement

## Riz casimir au poulet

### Ingrédients (10 personnes)



- 1.3 kg poitrine de poulet frais sans peau
- 1 l sauce curry
- 800 g cocktail de fruits égoutté
- 5 cl huile d'arachide
- 2 x assaisonnement (sel, poivre)

### Préparation



- Emincer (pas trop fin) le poulet, l'assaisonner et le faire revenir dans l'huile
- Mélanger avec la sauce curry et le cocktail de fruits
- Interrompre la cuisson

## Viande hachée

### Ingrédients (10 personnes)



1.3 kg	viande hachée de bœuf, viande hachée mélangée
50 g	huile d'arachide
300 g	oignons
7 g	pâte à l'ail (10 gr = 1 gousse)
20 g	farine blanche
1 x	assaisonnement (sel, poivre)
1 pce	feuille de laurier
20 g	bouillon de légumes
0.6 l	eau

### Préparation

- 
- Faire revenir la viande hachée dans l'huile
  - Ajouter les oignons, saupoudrer de farine, puis mouiller avec le bouillon.
  - Assaisonner avec le sel, le poivre et la feuille de laurier.
  - Temps de cuisson: environ 1 heure

## Aubergines farcies

Ingrédients (10 personnes)

1.2 kg	aubergines	10 g	marjolaine fraîche
1 pce	citron	10 g	menthe fraîche
10 g	sel et poivre	60 g	raisins sultanines
	Farce:	200 g	riz blanc long grain (précuit)
130 g	piment rouge	240 g	bananes
130 g	oignons	3 dl	bouillon de viande
5 cl	huile d'olive	60 g	beurre
1 x	assaisonnement (sel, poivre)		

### Préparation

- Laver les aubergines, retirer le pédoncule et les couper en deux
- Arroser tout de suite les tranches d'aubergine avec le jus de citron
- Entailler en croix plusieurs fois les tranches et les badigeonner d'huile d'olive
- Déposer les aubergines sur un papier cuisson et les faire cuire brièvement au four
- Evider les aubergines (bord de 0,5 cm de large) et les saler légèrement
- Hacher la chair des aubergines
- Laver le piment et le couper en dés
- Eplucher les oignons et les hacher finement
- Laver la marjolaine et la menthe, les équeuter et les hacher finement
- Blanchir les raisins sultanines
- Cuire le riz et le laisser reposer
- Peler les bananes et les couper en cubes
- Faire revenir le piment et les oignons dans l'huile d'olive
- Ajouter la chair de l'aubergine hachée, les raisins sultanines, le riz et les bananes
- Mélanger le tout et faire revenir
- Assaisonner de sel, poivre, marjolaine et menthe fraîche
- Farcir les aubergines et les disposer dans un plat à gratin beurré
- Arroser de bouillon et parsemer de quelques flocons de beurre
- Cuire au four à basse température

## Fusili Tonino veloce

### Ingrédients (10 personnes)

- 1 kg pâtes fusilli
- 1 kg tomates San Marzano
- 500 g crème entière
- 2 cl huile d'olive pressée à froid
- 100 g parmesan râpé
- 50 g basilic frais
- 3 x assaisonnement (sel, poivre)
- 5 g pâte à l'ail (10 gr = 1 gousse)

### Préparation

- Cuire les pâtes al dente
- Préparer les tomates, les laver, les couper en petits morceaux et les faire revenir légèrement dans l'huile d'olive
- Ajouter les pâtes – encore tièdes – après les avoir très brièvement trempées dans l'eau froide
- Affiner avec la crème, le parmesan et le basilic
- Rectifier l'assaisonnement

## Crème brûlée

### Ingrédients (10 personnes)

- 300 g sucre
- 1 l lait
- 50 g poudre de crème de vanille
- 0.5 dl crème entière

### Préparation

- Caraméliser le sucre dans la sauteuse à 230°C jusqu'à ce que le sucre commence légèrement à mousser
- Interrompre le processus de cuisson avec de l'eau
- Ajouter  $\frac{9}{10}$  du lait, porter à ébullition
- Mélanger  $\frac{1}{10}$  du lait avec la poudre de crème de vanille et délayer le tout dans le lait légèrement frémissant
- Laisser cuire 2 minutes
- Verser la crème dans des moules résistant à la chaleur et refroidir rapidement
- Garnir avec une rosette de crème fouettée (5 g)

## Crème à la vanille

Ingrédients pour 2 litres (10 personnes)

- 1.6 l lait
- 250 g sucre cristallisé
- 800 g séré maigre
- 80 g poudre de crème de vanille

### Préparation

- Porter à ébullition 0.9 litre de lait avec le sucre
- Mélanger la poudre de crème de vanille avec le reste du lait
- Ajouter le lait chaud, tout en remuant
- Remettre le tout dans la casserole, porter à ébullition en remuant constamment
- Et tout de suite refroidir dans de l'eau glacé, mélanger au séré maigre

## Crème de séré à la vanille

### Ingrédients (10 personnes)

- 1 l lait
- 150 g sucre
- 50 g poudre de crème de vanille
- 300 g séré maigre

### Préparation

- Faire bouillir 9/10 du lait avec le sucre
- Mélanger 1/10 du lait avec la poudre de crème de vanille et délayer le tout dans le lait bouillant
- Laisser mijoter 2 minutes en remuant constamment
- Laisser refroidir et mélanger avec le séré
- Dresser dans des coupes et garnir de fruits frais

## Pain à la banane (pour un camp)

### Ingrédients (10 personnes)

250 g	bananes	Réduire les bananes en purée avec une râpe à rösti. Travailler le beurre avec le miel, ajouter le jaune d'oeuf et le sucre vanillé. Ajouter progressivement la purée de bananes, le jaune d'oeuf, le mélange de noisettes hachées.
70 g	beurre	
60 g	miel	
1 pce	jaune d'oeuf	
50 g	mélange de noisettes hachées	
100 g	«Frutola Mix» (fruits secs finement coupés)	Incorporer les noisettes hachées, la farine et la levure.
140 g	farine blanche	
5 g	levure	
30 g	blanc d'oeuf pasteurisé	
10 g	sucre	
2 g	sucre vanillé	Battre en neige le blanc d'oeuf avec le sel et le sucre, puis mélanger.
1 x	sel (pincée)	
30 g	copeaux de chocolat	

### Préparation

- Mélanger le beurre, la farine, le sel, le sucre, le sucre vanillé, la levure avec le miel et le blanc d'oeuf
- Mélanger les noisettes, le «Frutola Mix», les bananes et les copeaux de chocolats
- Ajouter l'oeuf blanc battu. Par commodité, l'oeuf entier peut être mélangé
- Verser la masse dans un moule chemisé d'un papier cuisson
- Cuire environ 35 minutes au four préchauffé à 180°. Température à cœur de 80° C