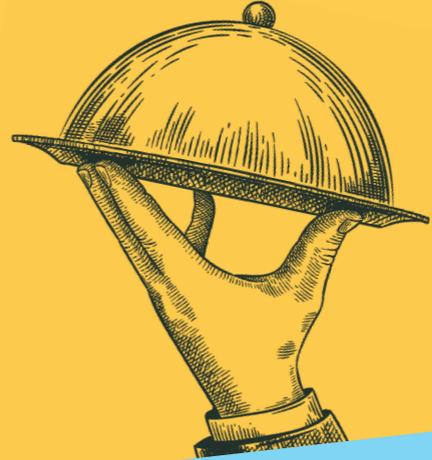


SOMMAIRE

SUPER-NICKEL

<i>MON PARCOURS DE CHEF</i>	<i>.07</i>
<i>LES BASES À CONNAÎTRE</i>	<i>.12</i>
<i>LES RECETTES BONNES POUR TOUT</i>	<i>.18</i>
<i>APÉROS ET ENTRÉES</i>	<i>.30</i>
<i>PLATS COMPLETS ET ACCOMPAGNEMENTS</i>	<i>.60</i>
<i>TARTES SALÉES ET SANDWICHS</i>	<i>.80</i>
<i>GOÛTERS ET DESSERTS</i>	<i>.100</i>
<i>GLOSSAIRE</i>	<i>.125</i>
<i>TABLE DES RECETTES</i>	<i>.135</i>
<i>REMERCIEMENTS</i>	<i>.125</i>



APÉROS & ENTRÉES



CHIPS MULTICOLORÉS

BETTERAVE, PANAIS, PATATE DOUCE,
POMMES DE TERRE

 15 MINUTES

 15 MINUTES

 6 PERSONNES

USTENSILES

- Mandoline et gant protecteur (ou robot avec lame)
- Friteuse, écumoire en métal
- 4 petits bols

INGRÉDIENTS

100 g de pommes de terre multicolores
100 g de patate douce
100 g de betterave crue
100 g de panais
Huile d'arachide
Sel

Si vous en avez assez des chips classiques, j'ai la solution ! Dans cette recette, j'ai choisi différents légumes et plusieurs variétés de pommes de terre.

Laver et brosser les légumes, sans les éplucher. Les sécher complètement avant de les trancher en fines lamelles de 1 mm. Les placer dans des récipients différents car le temps de cuisson pour chaque légume varie légèrement.

Faire chauffer la friteuse afin que la température soit à 180 °C. Y plonger une vingtaine de lamelles de pommes de terre, entre 45 secondes et 1 minute (jusqu'à coloration). Remuer avec une écumoire en prenant soin de racler les bords du panier et replonger les chips pour s'assurer d'une cuisson homogène.

Travailler par petits lots d'environ vingt chips à la fois pour ne pas faire chuter la température de l'huile sous 160 °C. Retirer le panier et verser les chips de pomme de terre dans un bol recouvert de papier absorbant.

Procéder de même avec chaque légume, sachant que la cuisson augmente légèrement pour la betterave, et encore un peu plus pour le panais.

Saler et servir !

LE CONSEIL DU CHEF DUMAS

Vous pouvez conserver ces chips jusqu'à trois jours dans un récipient fermé et un endroit sec.





STICKS DE MOZZARELLA

VERSIONS ÉPICÉE OU NATURE

30 MINUTES

10 MINUTES

15 STICKS

USTENSILES

- Friteuse, écumoire en métal
- 3 récipients larges
- Robot avec lame

INGRÉDIENTS

600 g de mozzarella spéciale cuisson
3 œufs
150 g de farine 5 céréales
150 g de chips épicées (type Cheetos® ou Doritos®)
5 g d'épices Issou (voir recette p. X)
Huile de friture

Mon fils a vu passer cette recette sur TikTok et ça lui a donné faim. Je ne connaissais pas ce réseau social, à ma connaissance «tiktok» est le son que fait une horloge. Par contre, la recette avait l'air intéressante, alors j'ai essayé de la reproduire à ma façon. J'aime manger épicé, mais ce n'est pas le cas de tout le monde, alors voici deux versions!

① Coupez la mozzarella en bâtonnets de 2 cm de large.



①

À l'aide de la lame du robot, réduire les chips en poudre. Placer devant vous 3 récipients larges : dans le premier, la farine, dans le deuxième, l'œuf battu avec les épices Issou, dans le troisième, la poudre de chips.

Il s'agit à présent de rouler successivement chaque bâtonnet dans :

1. la farine,
2. l'œuf battu,
3. la poudre de chips,
4. l'œuf battu,
5. la poudre de chips.

Prendre un bâtonnet, le rouler dans la farine et le secouer. Le rouler ensuite dans les œufs, sans oublier les extrémités. Puis le rouler dans la poudre de chips, puis dans les œufs, et

enfin dans la poudre de chips une seconde fois. Tapoter pour que la poudre adhère bien. Répéter l'opération avec tous les bâtonnets.

Réserver au frais 10 minutes.

Faire chauffer la friteuse à 185 °C/365 °F.

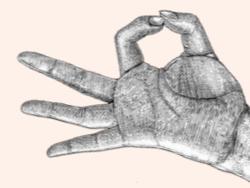
Déposer les bâtonnets un par un en petite quantité pour ne pas faire tomber la température de l'huile et les cuire 45 secondes environ (jusqu'à obtenir une belle coloration).

Retirer de la friteuse à l'aide d'une écumoire dans un plat muni d'un papier absorbant.

Répétez cette étape avec tous les sticks. Servir chaud.

Variante

Pour des sticks nature, remplacer les chips par la même quantité de chapelure et supprimer les épices Issou de la recette.



LE CONSEIL DU CHEF DUMAS

Si vous n'avez pas tout mangé, vous pouvez conserver les bâtonnets frits au réfrigérateur. Pour les réchauffer, placez-les simplement sur une plaque de cuisson et faites-les réchauffer au four à 180°C pendant 2 à 3 minutes (jusqu'à ce qu'ils soient chauds !).



RILLETTES

AUX DEUX SAUMONS

 10 MINUTES

 10-15 MINUTES

 6-8 PERSONNES

USTENSILES

- Couscoussier (ou cuiseur vapeur)
- Grand saladier
- Spatule
- Machine miracle
- Verre doseur

INGRÉDIENTS

600 g de filets de saumon atlantique
Thym, laurier
200 g de saumon fumé
1 c. à s. de crème sure (voir recette p. XX)
1 c. à s. de câpres émincées
1 botte de ciboulette émincée

MAYONNAISE

1 œuf
1 c. à s. de moutarde à l'estragon
1 c. à s. du vinaigre des câpres
300 ml d'huile neutre
Poivre, sel

C'est une recette rapide que ma femme adore et que je prépare lorsque nous recevons des invités. Elle est tout aussi excellente à l'apéro, ou en entrée, avant un grand festin !

Préparer la mayonnaise :

dans le verre doseur, mettre tous les ingrédients sauf l'huile. Mixer et monter à l'huile. Réserver au frais.

Mettre à bouillir de l'eau avec le thym et le laurier. Faire cuire le saumon à la vapeur pendant 10-15 minutes selon l'épaisseur des filets.

Égoutter, déposer dans un grand saladier, effiloche à l'aide d'une spatule. Laisser refroidir.

Hacher grossièrement le saumon fumé et le mélanger avec le saumon frais refroidi. Ajouter 2 c. à s. de mayonnaise, la crème sure, les câpres et la ciboulette préalablement émincées.

Rectifier l'assaisonnement. Déguster sur des mini toasts.

LE CONSEIL DU CHEF DUMAS

La terrine doit être consommée rapidement, elle ne se conserve que 2-3 jours sous film au réfrigérateur. Vous n'utiliserez pas toute la mayonnaise dans la recette, mais il est difficile d'en faire en petite quantité. Le restant peut se conserver au frais jusqu'à une semaine.



SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE !

 10 MINUTES

 10-15 MINUTES

 6-8 PERSONNES

USTENSILES

- Couscoussier (ou cuiseur vapeur)
- Grand saladier
- Spatule
- Machine miracle
- Verre doseur

INGRÉDIENTS

600 g de filets
de saumon atlantique
Thym, laurier
200 g de saumon fumé
1 c. à s. de crème sure
(voir recette p. XX)
1 c. à s. de câpres émincées
1 botte de ciboulette émincée

MAYONNAISE

1 œuf
1 c. à s. de moutarde
à l'estragon
1 c. à s. du vinaigre des câpres
300 ml d'huile neutre
Poivre, sel

C'est une recette rapide que ma femme adore et que je prépare lorsque nous recevons des invités. Elle est tout aussi excellente à l'apéro, ou en entrée, avant un grand festin !

Préparer la mayonnaise :

dans le verre doseur, mettre tous les ingrédients sauf l'huile. Mixer et monter à l'huile. Réserver au frais.

Mettre à bouillir de l'eau avec le thym et le laurier. Faire cuire le saumon à la vapeur pendant 10-15 minutes selon l'épaisseur des filets.

Égoutter, déposer dans un grand saladier, effilochez à l'aide d'une spatule. Laisser refroidir.

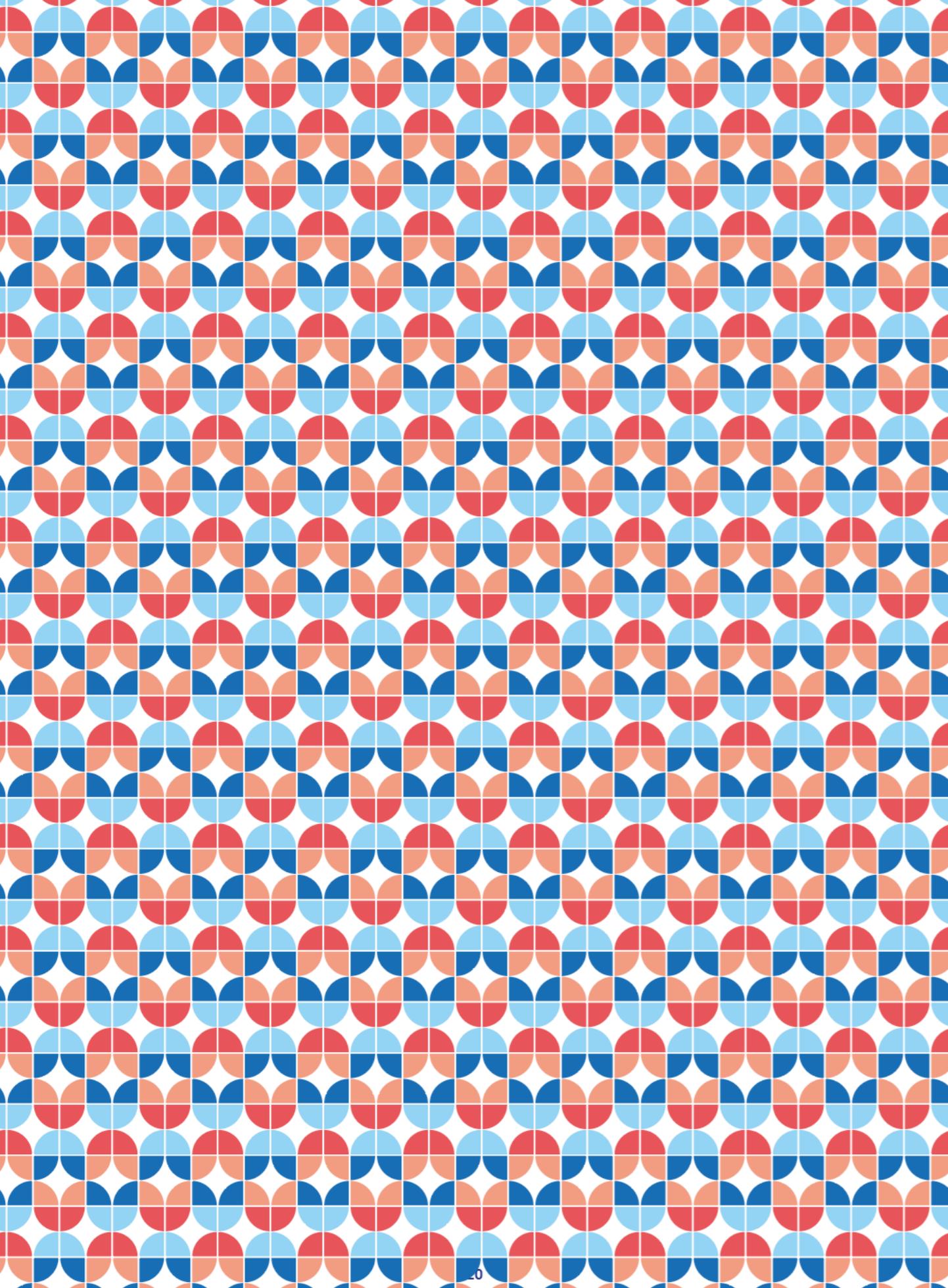
Hacher grossièrement le saumon fumé et le mélanger avec le saumon frais refroidi. Ajouter 2 c. à s. de mayonnaise, la crème sure, les câpres et la ciboulette préalablement émincées.

Rectifier l'assaisonnement. Déguster sur des mini toasts.

LE CONSEIL DU CHEF DUMAS

La terrine doit être consommée rapidement, elle ne se conserve que 2-3 jours sous film au réfrigérateur. Vous n'utiliserez pas toute la mayonnaise dans la recette, mais il est difficile d'en faire en petite quantité. Le restant peut se conserver au frais jusqu'à une semaine.





**PLATS COMPLETS
& ACCOMPAGNEMENTS**

POULET AU CAMEL ET AU GINGEMBRE

-  15 MINUTES
-  25 MINUTES
-  45 MINUTES AU FRAIS
-  6 PERSONNES

USTENSILES

- Bol
- Wok (ou grande poêle)
- Casserole à fond épais

INGRÉDIENTS

6 hauts de cuisses désossés
et sans la peau

MARINADE

50 ml de sauce soja faible en sel
15 ml de sauce huîtres
50 ml d'huile d'arachide

SAUCE CAMEL-GINGEMBRE

120 ml de bouillon de poulet
(voir recette p. XX)
50 g de sucre de canne
8 gousses d'ail
10 g de gingembre
25 ml de sauce soja faible en sel
5 ml de sauce d'huître

C'est l'un des plats préférés du caméraman. De saveur aigre-douce, facile à préparer, c'est aussi un excellent plat pour faire du batch cooking car il peut tout autant être servi avec du riz (l'association que je préfère), des pâtes ou des nouilles aux œufs (coup de cœur du caméraman).

Couper les hauts de cuisse en lanières ou en morceaux, selon votre préférence. Les placer dans un bol.

Y ajouter tous les ingrédients de la marinade, remuer, filmer et placer au frais pendant 45 minutes.

Une fois ce temps passé, préparer un caramel :

Émincer l'ail et le gingembre.
Dans une casserole, chauffer le bouillon de poulet avec le sucre sur feu vif. Quand le caramel est roux, ajouter l'ail et le gingembre, baisser le feu.

Ajouter la sauce soja et la sauce d'huître. Éteindre le feu.
En parallèle, chauffer un wok à feu très fort. Déposer le poulet mariné sans ajouter d'huile. Faire colorer 3-5 minutes en mélangeant, ajouter la sauce caramel, mélanger 1 à 2 minutes.

LE CONSEIL DU CHEF DUMAS

Comme il y a de la sauce soja, veillez à ne pas ajouter de sel à la recette. Si vous aimez généralement vos repas plus salés, ajoutez un peu de sel à la fin, mais après avoir goûté.



MOUSSAKA À L'AGNEAU

 30 MINUTES

 90 MINUTES

 8 PERSONNES

USTENSILES

- Plaques de four
- 1 grand faitout
- 1 pinceau
- 1 bol
- Fouet
- Casserole
- 1 plat à gratin (assez haut de 22 x 33 cm)
- Spatule

INGRÉDIENTS

MOUSSAKA

4 grosses aubergines
1,5 kg de d'agneau haché
1,75 l¹ + 0,25 l² de tomates en dés
1 oignon jaune
1 bouquet garni
10 g d'origan
500 g de Kefalotyri râpé
1 c. à s. de mélange 4 épices
6 gousses d'ail
Sel, poivre noir

BÉCHAMEL

50 g d'huile neutre
150 g de farine T45
500 ml de lait
5 g de sel
Poivre noir
Muscade (facultatif)
100 g de Kefalotyri râpé

Dans cette recette, je cuis les aubergines au four plutôt qu'à la friteuse. Non seulement la moussaka est moins grasse, mais elle est aussi plus facile à préparer !

RECETTE

Émincer l'ail et l'oignon.
Dans un grand faitout, faire suer l'agneau avec l'ail sans matière grasse. Ajouter l'oignon. Faire suer en mélangeant constamment pendant 10 minutes. Mouiller avec les tomates en dés¹. Ajouter le bouquet garni, les épices, et laisser mijoter pendant 1 heure 30.

Préchauffer le four à 180 °C.
Couper les aubergines en rondelles. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les plaques d'huile d'olive, placer dessus les rondelles, les badigeonner d'huile d'olive.

Cuire 15 minutes, retourner et cuire à nouveau 10 minutes environ. Procéder de même avec toutes les rondelles et les réserver.

Laver et sécher l'origan. L'émincer et le mixer avec le reste de tomates².

Après 1 heure 30 de cuisson de l'agneau, ajouter dans le faitout la sauce à l'origan, mélanger. Laisser infuser 5 minutes et procéder au montage.

LE CONSEIL DU CHEF DUMAS

Mon roux magique se conserve des mois dans un bol recouvert d'un film plastique. J'ai toujours ce mélange prêt car il peut être utilisé pour épaissir une préparation, réaliser des sauces, des soupes et bien plus encore...

MONTAGE

Verser un fond de sauce tomate à l'agneau au fond du plat puis déposer une couche de rondelles d'aubergines, ensuite une couche de viande, enfin parsemer de fromage râpé. Répéter les trois couches (aubergines-viande-fromage) jusqu'à épuisement des préparations, sans aller jusqu'en haut du plat pour pouvoir ajouter la béchamel.
Cuire 30 minutes à 180 °C. Pendant ce temps, préparer la béchamel.

BÉCHAMEL

Dans un bol, préparer le roux en mélangeant l'huile avec la farine. En parallèle, porter le lait à ébullition dans une casserole.
Y ajouter 1/4 du roux, mélanger pendant 5 minutes au fouet. Si la consistance est trop liquide, ajouter un peu plus de mon roux magique. Assaisonner avec sel, poivre, muscade. Remuer constamment au fouet. Réserver.

Au bout de 30 minutes, sortir le plat du four et verser la béchamel sur la moussaka. Égaliser à l'aide d'une spatule et couvrez de 100 g de fromage. Remettre au four pendant 15 minutes.
Laisser refroidir 15 minutes avant de servir. Pour dresser proprement, décoller les bords de la moussaka à l'aide d'une spatule puis découper des parts à l'aide d'un ciseau .



1



MOULES AU VIN BLANC

RAPIDE, FACILE ET PAS CHER

 10 MINUTES

 10 MINUTES

 4 PERSONNES

USTENSILES

- Marmite avec couvercle
- Spatule

INGRÉDIENTS

1 kg de moules
250 ml de vin blanc sec
1 cœur de céleri branche
(ou 3 branches)
½ botte de persil plat
2 c. à s. de beurre
Poivre noir

Dans cette recette, les moules sont cuites à la vapeur dans un bouillon de vin blanc sec qui fait ressortir leur saveur iodée et conserve leur texture tendre. Ce plat est encore meilleur servi avec des frites belges (voir recette p. XX).

Laver, sécher, émincer le céleri.
Laver, sécher et équeuter le persil en petits morceaux avec les mains.

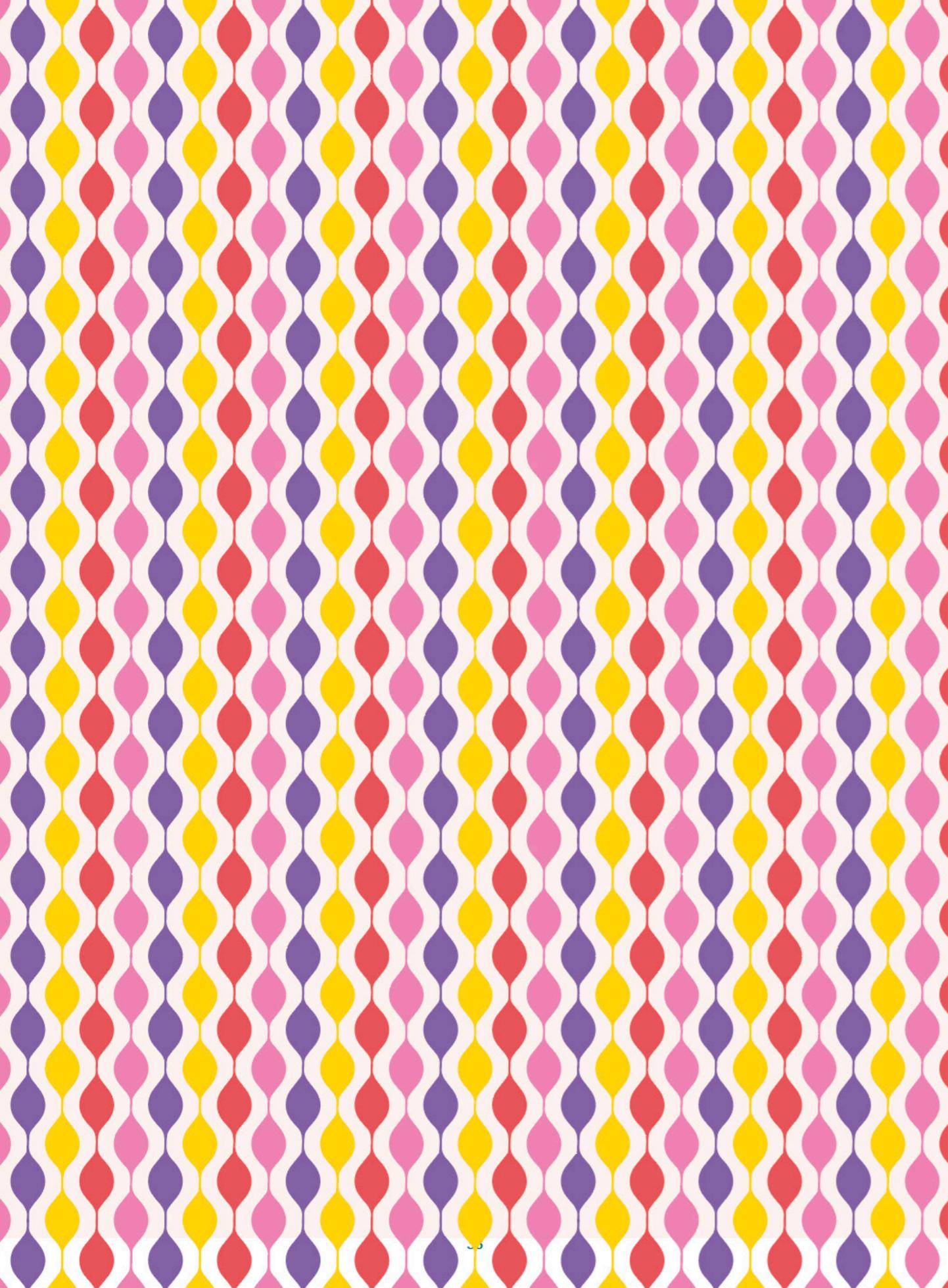
Faire fondre le beurre dans une marmite, y faire suer le céleri à feu moyen pendant 2-3 minutes, déglacer au vin blanc, porter à ébullition puis ajouter les moules préalablement lavées et rincées. Poivrer, remuer, mais ne pas saler car les moules contiennent déjà du sel de mer.

Cuire 25 secondes avec le couvercle à feu vif. Remuer et refaire cuire 25 secondes avec le couvercle. Répéter ce processus 2 à 3 fois pour que les moules s'ouvrent. Ajouter le persil, remuer, éteindre le feu.

LE CONSEIL DU CHEF DUMAS

Attention, si une moule ne s'ouvre pas, cela signifie qu'elle est morte et qu'il ne faut pas la manger. Par ailleurs, je préfère toujours acheter des moules de corde – c'est-à-dire élevées en suspension dans la mer sur des cordes –, car il n'y a pratiquement aucun risque d'avoir du sable dans le plat !





GOÛTERS &

DESSERTS

BROWNIES AU NUTELLA® ULTRA FONDANTS

 10 MINUTES

 45 MINUTES

 8-10 PERSONNES

USTENSILES

- Robot avec lame ou pilon
- Poêle antiadhésive
- Casserole

INGRÉDIENTS

GÂTEAU

750 g de myrtilles bios
100 g de farine T45
100 g de sucre de canne
100 g de beurre
à température ambiante
10 g de levure chimique
1 c. à c. d'extrait de vanille
naturelle
2 œufs

Cette recette, aussi facile que rapide à faire, est parfaite pour ceux qui veulent un bon gâteau mais n'ont pas le temps de niaiser ! Elle met en valeur les bleuets frais (les myrtilles pour les Français) quand c'est la saison et permet d'avoir un gâteau très coloré.

Laver et sécher les bleuets.

Beurrer un moule et préchauffer le four à 180 °C/350 °F.

Dans un saladier, mélanger au fouet le beurre avec et le sucre. Ajouter les œufs et l'extrait de vanille, mélanger. Incorporer la farine et la levure tamisées.

Ajouter la moitié des bleuets, mélanger délicatement sans écraser les fruits, ajouter l'autre moitié, mélanger à nouveau.

Verser le mélange dans un moule à tarte beurré.

Placer au four pendant environ 30 minutes. La pointe du couteau doit ressortir sèche.

Retirer du four et laisser refroidir 10 à 15 minutes avant de démouler.

