

# LES RECETTES DU BAR

---

Version 2017-2018



*Photo credit : Odile Condon*



# Attention

Ce carnet n'est pas soumis au droit d'auteur, toutes les recettes proposées sont libres d'être diffusées, partagées, modifiées, améliorées, ...

Passez un très bon été !

L'équipe bar



---

**RILLETES ET TARTINADES** **6**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| RILLETES DE THON AU SAINT-MORET                           | 7  |
| RILLETES DE SAUMON                                        | 8  |
| RILLETES DE TRUITE AUX POMMES                             | 9  |
| RILLETES DE CRABES ET SURIMI                              | 10 |
| TARTINADE DE CAROTTES ROTIES ET BEURRE DE CACAHUETE       | 11 |
| TARTINADE DE POIVRON, FETA ET PECORINO                    | 12 |
| MOUSSE DE TRUITE                                          | 13 |
| TARTINADE DE BISTRO                                       | 14 |
| TARTINES DE CHUTNEY DE POIRE/RAISIN ET TOMME              | 15 |
| TARTINES DE CURE NANTAIS AUX POMMES                       | 16 |
| TOASTS DE SAINT-NECTAIRE A LA TAPENADE DE CORNICHON ET AU |    |
| JAMBON DE PAYS                                            | 17 |
| TAPENADE AU PARMESAN                                      | 18 |
| TARTINADES ALSACIENNES                                    | 19 |
| TARTINADES ITALIENNES                                     | 20 |
| TARTINADE FORESTIERE                                      | 21 |
| TARTINADE SARDINE/BEURRE DE CACAHUETES                    | 24 |
| CREME DE CHORIZO                                          | 25 |

**SOUPES** **26**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| SOUPE COURGETTE ET VACHE QUI RIT    | 27 |
| VELOUTE DE PATATES DOUCES ET POIRES | 28 |



|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>SOUPE AUX FANES DE RADIS</b>   | <b>29</b> |
| <b>SOUPE CAROTTE ORANGE CUMIN</b> | <b>30</b> |
| <b>SOUPE A L'OIGNON</b>           | <b>31</b> |

|                                                |                  |
|------------------------------------------------|------------------|
| <b><u>QUICHES, TARTES, CAKES, TERRINES</u></b> | <b><u>32</u></b> |
|------------------------------------------------|------------------|

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>CAKE SALE A LA RACLETTE ET LARDONS FUMES (SON D'AVOINE)</b>   | <b>33</b> |
| <b>TARTE A L'OIGNON</b>                                          | <b>35</b> |
| <b>TERRINE DE POISSON</b>                                        | <b>36</b> |
| <b>FEUILLETES SAUMON FUME ET POIREAUX</b>                        | <b>37</b> |
| <b>CAKE JAMBON GRUYERE OLIVE VERTE</b>                           | <b>38</b> |
| <b>CAKE AUX TOMATES SECHEES, FETA, BASILIC</b>                   | <b>39</b> |
| <b>CAKE AU CHORIZO ET AU MAROILLES</b>                           | <b>40</b> |
| <b>FLAMICHE AUX POIREAUX</b>                                     | <b>41</b> |
| <b>ROULEAUX DE JAMBON ET DE GRUYERE (ANNI. STEPHANE ET ERIC)</b> | <b>42</b> |
| <b>LA FONDUE KNACKI (70 ANS)</b>                                 | <b>43</b> |
| <b>CAKE AU SARRASIN</b>                                          | <b>45</b> |
| <b>ROULE AU PAVOT</b>                                            | <b>46</b> |
| <b>TERRINE DE POULET EN GELEE AU CITRON</b>                      | <b>48</b> |
| <b>TERRINE DE VOLAILLE AUX MARRONS</b>                           | <b>50</b> |
| <b>TERRINE DE THON FROIDE AUX LEGUMES D'ETE</b>                  | <b>51</b> |

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| <b><u>SALADES</u></b> | <b><u>52</u></b> |
|-----------------------|------------------|

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>SALADE DE PATES TRICOLERE ANTIPASTI A LA ROQUETTE (SYGE)</b> | <b>53</b> |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|



|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>TABOULE DE BLE NOIR (SYGE)</b>     | <b>55</b> |
| <b>SALADE LENTILLE/QUINOA (SYGE)</b>  | <b>57</b> |
| <b>SALADE PIEMONTAISE (SYGE)</b>      | <b>58</b> |
| <b>CAROTTES A LA CHERMOULA (SYGE)</b> | <b>59</b> |

---

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| <b><u>SUR LE POUCE ...</u></b> | <b><u>60</u></b> |
|--------------------------------|------------------|

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>FLEUR D'OIGNON</b>                                              | <b>61</b> |
| <b>PINGOUINS</b>                                                   | <b>63</b> |
| <b>CHAMPIGNONS FARCIS A LA TOMME</b>                               | <b>64</b> |
| <b>PALOURDES FARCIES A LA CREOLE</b>                               | <b>65</b> |
| <b>BONBONS CREOLES (BOUDIN ET BANANE)</b>                          | <b>67</b> |
| <b>PATE A PIZZA (SYGE)</b>                                         | <b>68</b> |
| <b>BURGER BRETON (SYGE)</b>                                        | <b>69</b> |
| <b>NEMS BRETONS (SYGE)</b>                                         | <b>71</b> |
| <b>WRAPS AU JAMBON FORET NOIRE, ROQUETTE, PARMESAN ET PESTO DE</b> |           |
| <b>TOMATES SECHEES.</b>                                            | <b>72</b> |
| <b>BRICKS A LA SOUBRESSADE</b>                                     | <b>73</b> |
| <b>SAMOUSSA AU BŒUF</b>                                            | <b>75</b> |
| <b>SPANAKOPITA, FEUILLETE GREC AUX EPINARDS ET FETA</b>            | <b>77</b> |
| <b>CHORIZO AU CIDRE</b>                                            | <b>79</b> |
| <b>WRAPS DE POULET AU CURRY</b>                                    | <b>80</b> |
| <b>CHAMPIGNONS A LA GRECQUE</b>                                    | <b>82</b> |
| <b>L'OMELETTE AUX CHIPS</b>                                        | <b>83</b> |
| <b>ABRICOTS FARCIS AU BLEU</b>                                     | <b>84</b> |



---

**SUCRES ... 85**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| BEURRE DE POMME                 | 86 |
| BOTTEREAUX BIGNEZ MOD AN NAONED | 87 |
| GATEAU AU CHAMALLOWES           | 88 |
| MOUSSE AU CHOCOLAT (SYGE)       | 89 |
| TARTE AUX FRAISES (SYGE)        | 90 |
| AMARETTI A LA PISTACHE (70 ANS) | 91 |
| CREME HALVA ET PISTACHE (SYGE)  | 93 |
| GATEAU AU CACAO EXTRA MOELLEUX  | 94 |

---

**LES COCKTAILS 95**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| HONEYMOON (SANS ALCOOL – SYGE)       | 96 |
| DIVIN GAULOIS (SANS ALCOOL – 70 ANS) | 97 |
| APPLESKY (70 ANS)                    | 98 |
| PARTIE AU CALVADOS (SYGE)            | 99 |



---

# Les recettes du bar

---

## Rillettes et tartinades

---



## Rillettes de thon au saint-môret

- 1 boîte de thon
- 1 échalote
- ½ boîte de saint-môret
- Jus de citron
- Tabasco

Couper l'échalote, émietter le thon, mélanger l'échalote, le thon, le saint-môret. Rajouter le jus de citron et le tabasco à votre convenance. Mettre au frais (peut se préparer la veille)

On peut également rajouter du persil ☺



## Rillettes de saumon

- 400 g de saumon frais
- 200 g de saumon fumé
- 80 g de crème fraîche
- 1 yaourt crémeux
- Jus de citron
- Aneth
- de quoi faire un court bouillon

Faire cuire le saumon frais 10 min au court bouillon.

Pendant ce temps, hacher finement le saumon fumé.

Emietter le saumon cuit, et mélanger avec le saumon fumé, la crème fraîche, les 2/3 du yaourt, le jus de citron et l'aneth. Rajouter la fin du yaourt, si les rillettes ne sont pas assez souples. Salez et poivrez.

Mettre au frais (peut se préparer la veille).

## Rillettes de truite aux pommes

- 400 g de filet de truite rose
- 1 pomme
- Jus de citron
- 1 échalote
- 1 cube de bouillon de légumes
- 5 cl de vin blanc
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 10 cl de crème épaisse
- 10 cl de crème fraîche liquide

Faire cuire le filet de truite 15 min, avec le cube de bouillon.

Éplucher et couper finement l'échalote puis faire dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajouter le vin blanc et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 5 min.

Peler et découper la pomme en petits dés et versez par-dessus le jus du citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

Mélanger la truite émiettée avec l'échalote dorée, les deux crèmes et les dés de pomme. Saler et poivrer et mettre au frais (peut se préparer la veille).

## Rillettes de crabes et surimi

- 170 g de miettes de crabe
- 9 bâtonnets de surimi
- 75 g de chèvre frais
- Du basilic
- De l'estragon
- 1 échalote
- Jus de citron

Broyer le surimi au mixeur. Égoutter, rincer et émietter le crabe. Écraser le fromage à la fourchette en le malaxant.

Mélanger le tout en ajoutant les herbes et échalotes et le jus de citron. Saler et poivrer, mettre au frais (peut se préparer la veille).

## Tartinade de carottes rôties et beurre de cacahuète

- 4 grosses carottes sable
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de beurre de cacahuète
- 100 ml de lait de coco (ou crème liquide de soja)

Peler les carottes et couper les extrémités. Bien nettoyer, si possible avec une brosse à légumes.

Couper en bâtonnets. Placer sur une plaque de cuisson et napper d'huile d'olive. Parsemer de sel, mélanger et cuire au four pendant 30 mn à 190 °C.

Mixer avec la gousse d'ail pelée et dégermée, le beurre de cacahuète et le lait de coco. Mettre au frais (cette recette peut se préparer la veille).

## Tartinade de poivron, fêta et pécorino

- 2 poivrons rouges
- 300 g de fêta
- 3 gousses d'ail
- 60 g de pecorino

Cuire les poivrons au four pendant 30 minutes environ à 190°.

Les laisser refroidir.

Dans le mixeur déposer les poivrons pelés et épépinés, la fêta, l'ail épluché et le pécorino râpé puis mixer. Mettre au frais (cette recette peut se préparer la veille).



Le pecorino est un fromage italien au lait de brebis (pecora en italien).

Merci Wikipedia

## Mousse de truite

- 250 g de truite fumée
- 3 c. à s. de mayonnaise
- 2 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de baies rouges
- 1 c. à s. de persil haché
- 2 c. à s. d'œufs de lump
- 1 échalote

Dans un bol, hacher l'échalote puis mixer tous les autres ingrédients à part les œufs de lump et les baies rouges.

Ajouter les baies rouges et les œufs de lump ensuite. Saler et poivrer. Mettre au frais (cette recette peut se préparer la veille).

## Tartinade de bistro

- 6 petits suisses
- 150 g de lardons fumés
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. de Téquila
- Poivre

Faire revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse.

Quand ils sont bien dorés, ajouter l'ail émincé et faire cuire encore 3 minutes.

Verser la téquila dans la poêle (hors feu) et mélanger afin de récupérer les sucs de cuisson des lardons.

Mixer à chaud avec les petits suisses jusqu'à obtenir une crème lisse. Poivrer.

Mettre au frais (cette recette peut se réaliser la veille).

## Tartines de chutney de poire/raisin et tomme

- 250 g de poires
- 150 g de petits oignons
- 50 g de raisins de Corinthe
- 100 g de sucre roux (cassonade)
- 12 cl de vinaigre de cidre
- 1/2 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 citron
- 1 pincée de piment en poudre
- Pain poilâne
- Tomme

Couper les poires en morceaux et les oignons en fines rondelles.

Faire cuire tous les ingrédients à feu doux pendant 1 heure en mélangeant régulièrement. Le mélange doit être épais et sirupeux.

Etaler le chutney sur des tranches de pain, rajouter un morceau de tomme et passer au four quelques minutes le temps de faire fondre le fromage. Déguster chaud.



## Tartines de curé nantais aux pommes

- 400 g de Curé Nantais
- 1 pomme
- 2 c. à s. de cidre
- Pain poilâne

Éplucher et couper la pomme en petits morceaux.

Dans une casserole, faire fondre le Curé Nantais coupé en petits morceaux et le cidre. Au dernier moment, ajouter les morceaux de pomme.

Etaler le mélange sur le pain. Déguster chaud.

## Toasts de Saint-Nectaire à la tapenade de cornichon et au jambon de pays

- 200 g de Saint-Nectaire
- du pain de mie
- 100 g de cornichons
- 70 ml d'huile d'olive
- 25 g de poudre d'amandes
- 2 tranches de jambon de pays

Passer les tranches de pain de mie au grill (ou grille-pain).

Mixer les cornichons et l'huile d'olive. Ajouter ensuite la poudre d'amande et mixer de nouveau.

Couper le jambon et le Saint-Nectaire en petits carrés.

Disposer sur chaque toast une noix de tapenade de cornichons, parsemer dessus un peu de jambon de pays et planter un morceau de Saint-Nectaire. Poivrer.

## Tapenade au parmesan

- 2 boîtes d'olives vertes dénoyautées (environ 300 g poids non égoutté)
- 150 g de poudre d'amande
- 150 g de parmesan râpé

Mixer le parmesan râpé et la poudre d'amande quelques secondes. Ajouter ensuite les boîtes d'olives vertes dénoyautées avec presque tout leur jus. Mixer à nouveau 2min (attention, ça peut un peu gicler). Poivrer.

Mettre au frais (cette recette peut se préparer la veille).

## Tartinades alsaciennes

- Des brioches type gâches ou navettes
- Du fromage blanc
- Des lardons
- Des oignons
- Muscade

Couper les brioches en tranchettes.

Mélanger la muscade, le sel et le poivre au fromage blanc.

Couper les oignons finement.

Sur les brioches, mettre une couche de fromage blanc, puis les lardons et enfin les oignons.

Enfourner pour une dizaine de minutes, thermostat 7. Elles sont cuites lorsque les bords brunissent.

## Tartinades italiennes

- Gousses d'ail
- Jambon Serrano
- Tomates
- Huile d'olive
- Pain complet céréales

Couper le pain en tranches et les passer au grille-pain. Dès leur sortie, les frotter avec une gousse d'ail coupée en deux. Ajouter ensuite un peu d'huile d'olive, une tranche de tomate et un peu de jambon.

## Tartinade forestière

- 6 poignées de girolles fraîches
- 4 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail rose
- 1 c. à s. de miel toutes fleurs
- 1 c. à s. d'huile de noix
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 50 g de noix concassées

Pour la marinade :

- 1 l d'eau bouillante
- 1 cube de bouillon de volaille bio
- 25 cl de vin blanc (muscadet ou moelleux)
- 1 bouquet garni : romarin, laurier, thym

Dans un saladier, préparer le bouillon : faire fondre 1 cube de bouillon de volaille bio dans 1 litre d'eau bouillante (respecter les doses indiquées sur votre emballage). Y ajouter le vin blanc, ici, j'ai utilisé du muscadet.

Préparer votre bouquet et l'ajouter au précédent mélange.



Hacher finement la moitié de vos champignons, surtout les gros. Conserver entier les champignons de taille modeste. Puis, les ajouter au saladier. Laisser mariner environ 1h. Puis, prélever et mettre de côté un verre de marinade.

Dans un wok ou une sauteuse de grande taille, à feu moyen, faire dégorger vos champignons, sans ajouter de matière grasse. Arrêter le feu lorsqu'il n'y a plus d'eau dans le fond. Les réserver.

Hacher l'ail finement. Emincer l'oignon : la moitié, coupée en fins quartiers et l'autre moitié, émincée finement.

Dans un wok ou une sauteuse, faire chauffer doucement l'huile de noix. Sans cesser de remuer, faire fondre et colorer légèrement l'ail et l'oignon pendant environ 15 minutes.

Faire glacer l'ail et l'oignon en ajoutant le miel, remuer pour le répartir, puis laisser agir pendant 5 minutes à feu doux.

Déglicer en ajoutant le verre de marinade prélevé au départ. Remuer légèrement.

Ajouter les champignons réservés ainsi que les noix concassées.

Saler et poivrer. Ajouter une pincée de piment d'Espelette. Puis remuer. Porter une dernière fois à ébullition.

Puis sans attendre, mettre à chaud dans des pots stérilisés au préalable (même méthode que pour une confiture). Fermer les pots et les retourner jusqu'à total refroidissement.

A conserver au sec et à l'abri de la lumière. A consommer dans l'année.

Avant dégustation : réserver 30 minutes au réfrigérateur.



Déposer un copeau de parmesan sur le dessus du toast.



## Tartinade Sardine/Beurre de cacahuètes

- 1 boîte de Sardines à l'huile (de Tournesol)
- 1 bonne c. à s. de Beurre de Cacahuètes
- L'équivalent d'une c. à s. de persil plat finement (et fraîchement) ciselé
- 1 quart d'oignon rouge (ce qui doit faire l'équivalent d'une bonne grosse cuillère à soupe une fois ciselé)
- Le jus d'un demi-citron

Commencer par ouvrir votre boîte de Sardines et enlevez la moitié de l'huile qu'elle contient. Dans un bol, écraser vos sardines avec une fourchette, ajouter le beurre de cacahuètes et bien mélanger. Ciseler finement votre bout d'oignon et ajouter le à la préparation. Ciseler le persil plat, mélanger. Saler, poivrer et rajouter le jus de citron. Mettre au frais (cette recette peut se préparer la veille).



Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des morceaux de cacahuètes concassées (non salées) pour apporter un peu de croquant ...

## Crème de chorizo

- 130 g de chorizo
- 200 g de mascarpone
- 1/2 poivron rouge
- 2 c. à s. de porto
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Couper le chorizo en rondelles. Dans une poêle, verser l'huile d'olive et faire revenir le chorizo.

Laver le poivron et le couper en morceaux.

Dans un mixeur, y mettre le poivron, le mascarpone, le chorizo cuit. Déglacer la graisse du chorizo avec le porto et rajouter à la préparation. Poivrer, mixer le tout pour avoir une crème onctueuse.



On peut également remplacer le poivron par des tomates séchées !



---

# Les recettes du bar

---

## Soupes

---



## Soupe courgette et vache qui rit

- 700 g courgettes
- 5/6 portions de vache qui rit
- 2 cubes de bouillon (légumes et épices)
- 2 gousses d'ail
- 1 litre d'eau

Mettre à chauffer l'eau, les cubes de bouillon, la vache qui rit, l'ail écrasé et les courgettes coupées en morceaux avec la peau.

Laisser cuire environ 40 min (quand la courgette est tendre).

Mixer le tout. Saler et poivrer.

## Velouté de patates douces et poires

- 25 g de beurre
- 1 oignon blanc haché
- 750 g de patates douces
- 2 poires pelées
- 750 ml de bouillon de légumes
- 250 ml de crème fraîche

Eplucher les patates douces et les poires, les couper en cubes de 2 cm. Chauffer le beurre (mais pas totalement fondu, pour éviter de colorer les oignons) et faire fondre l'oignon pendant 2 mn, ajouter les cubes de patate douce et les poires et remuer.

Verser le bouillon et cuire pendant 20 mn.

Mixer.

Incorporer la crème, saler et poivrer.

## Soupe aux fanes de radis

- 2 bottes de radis
- 4 pommes de terre
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème

Peler et émincer l'oignon. Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Laver les fanes de radis.

Faire chauffer le beurre, faire revenir l'oignon sans le colorer (rajouter les oignons avant que le beurre ne soit totalement fondu). Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis. Faire revenir l'ensemble 5 mn.

Ajouter le bouillon. Laisser cuire 20 mn à couvert.

Ajouter au dernier moment la crème et mixer l'ensemble. Saler et poivrer.

## Soupe carotte orange cumin

- 600 g de carotte
- 1 orange
- 1 oignon
- 1 bouillon de volaille
- 20 cl de crème fraîche
- 4 pincées de cumin
- 1 morceau de sucre
- 50 cl d'eau

Eplucher et couper les carottes (environ 1 cm). Emincer l'oignon et le faire revenir dans une cocotte.

Mettre les carottes avec les oignons ainsi que le bouillon, l'eau, le sucre et le cumin.

Porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes, les carottes doivent être bien tendres. Mixer.

Rajouter le jus de l'orange (c'est meilleur avec une orange fraîche) et enfin la crème fraîche.

Laisser sur feu très doux et laisser épaissir avant de servir. Saler et poivrer.

## Soupe à l'oignon

- 2kg d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 50 g de beurre
- 1 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. de farine
- 10 cl de vin blanc
- 1 l d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- Thym
- **Facultatif :**
- Croutons /fromage

Peler et émincer les oignons et la gousse d'ail. Faire revenir les oignons dans le mélange beurre, huile (le mélange évite au beurre de bruler). Quand ils ont pris une belle couleur blonde, les saupoudrer de farine, bien mélanger, mouiller d'eau chaude et de vin blanc, ajouter la gousse d'ail émincée, le thym et assaisonner à votre convenance. Couvrir et laisser bouillonner doucement pendant minimum 20 minutes.



Disposer les croutons dans le fond de 4 bols individuels supportant le passage au four.

Saupoudrer de fromage. Verser la soupe par-dessus. Saupoudrer à nouveau de fromage et faire gratiner.





---

## Les recettes du bar

---

Quiches, tartes, cakes,  
terrines

---

## **Cake salé à la raclette et lardons fumés (son d'avoine)**

- 150g de farine
- 10g de son d'avoine (facultatif)
- 200g de lardons fumés
- 1 gros oignons (+/- 150-160g)
- +/- 250g de fromage à raclette
- 120ml de lait
- 100g de beurre (avec les lardons et le fromage, il vaut mieux du beurre doux, et oui je sais c'est tabou)
- 4 œufs
- 1 sachet de levure
- Poivre

Peler l'oignon et le hacher en lamelle. Dans une poêle, mettre les lardons fumés ainsi que l'oignon. Dans un saladier, mettre la farine, le son d'avoine et la levure, ajouter les œufs, le lait et le beurre préalablement fondu. Mélanger afin d'obtenir une pâte souple. Préchauffer le four sur 200°C. Quand le mélange lardons/oignon est légèrement doré, l'ajouter à la pâte. Verser la pâte dans le moule. Couper chaque tranche de raclette en morceaux, les parsemer sur la pâte sans mélanger, poivrer sur le dessus de la pâte. Enfourner le cake. Après 30min de cuisson, déposer sur le dessus du moule une feuille



de papier d'aluminium pour les 10 dernières minutes de cuisson.  
Vérifier la cuisson. Démouler.

## Tarte à l'oignon

- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 kg d'oignons
- 20 cl de crème fraîche
- 2 œufs
- lardons fumés

Eplucher les oignons et les couper en rondelles.

Les mettre dans le beurre chaud, et faire cuire sans prendre de couleur (pour ce faire, les mettre à froid dans le beurre qui n'est pas encore fondu); ajouter les lardons, saler et poivrer.

Foncer un plat à tarte avec la pâte.

Battre la crème fraîche avec les œufs dans un saladier, saler et poivrer, puis ajouter les oignons cuits.

Verser la préparation dans le moule à tarte, mettre au four (thermostat 7/210°C), et faire cuire 30 min.

Servir chaud.

(Gratiné, ça passe très bien également😊)

## Terrine de poisson

- 600g de filets de julienne, de cabillaud ou d'aiglefin
- 3 œufs
- 1 cube de court-bouillon
- 50g de farine
- 50g de concentré de tomate
- 1 c. à s. de ciboulette ciselée.

Porter un court-bouillon à ébullition et y cuire les filets de poisson pendant 15 minutes.

Préchauffer le four à 180° (Th.6).

Battre les œufs et y ajouter la farine, le concentré de tomate, la ciboulette. Saler et poivrer. Emietter le poisson et l'ajouter au mélange.

Beurrer un moule à cake et y verser la préparation.

Faire cuire 30 minutes à four chaud. Laisser refroidir et démouler.

Cette terrine se mange froide avec une mayonnaise nature ou relevée d'un peu de piment, 1 c. à s. de ketchup et une larme de whisky.

## Feuilletés saumon fumé et poireaux

- 2 pâtes feuilletées
- 1 blanc de poireau
- 5 c. à s. de crème fraîche
- 3 c. à s. de moutarde
- 2 c. à s. d'aneth

Faire blanchir les poireaux 8 min à l'eau bouillante. Essorer et couper finement. Couper le saumon en lamelles. Mélanger la moutarde avec la crème, l'aneth, sel et poivre. Incorporer le saumon et les poireaux.

Sur les pâtes, mettre la préparation en laissant une bande au milieu sans garniture. Rouler les 2 côtés de manière à ce qu'ils se rejoignent au milieu.

Laisser reposer 20 à 30 min au frigo.

Couper des tranches, disposer sur une plaque puis enfourner thermostat 9 pour 15-20min. Attention à la cuisson, le bas brunit plus vite que le reste du feuilleté.

## Cake jambon gruyère olive verte

- 400 g de farine
- 8 œufs
- 15 c. à s. de crème fraîche liquide
- 150 g de beurre salé
- 1 sachet de levure
- 6 tranches de jambon
- Du gruyère
- Des olives vertes

Faire fondre le beurre et le laisser refroidir.

Mélanger la farine avec les œufs. Ajouter la crème fraîche et la levure.

Couper le jambon en dés, les olives en petits morceaux, et les incorporer au mélange avec le gruyère. Terminer par le beurre. Bien mélanger le tout.

Chemiser un moule (beurre + farine), mettre la préparation dedans et enfourner pour 25-30 min thermostat 7.

## **Cake aux tomates séchées, feta, basilic**

- 200 g de tomates séchées
- 180 g de farine
- 100 g de feta
- 50 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- 12 cl de lait
- 6 cl d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- 1 bouquet de basilic ou 2 c. à s. de pesto vert

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Découper les tomates séchées en petits morceaux puis les égoutter. Couper la feta en dés. Ciseler le bouquet de basilic. Dans une terrine, déposer la farine et la levure. Ajouter les œufs un par un, puis le lait et l'huile. Bien mélanger pour obtenir une pâte bien lisse. Saler et poivrer.

Incorporer les morceaux de tomates, le gruyère, le basilic et les dés de feta. Mélanger de nouveau.

Chemiser un moule (beurre + farine), verser le cake et cuire 40 minutes environ à four moyen. Laisser tiédir.



## Cake au chorizo et au maroilles

- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl d'huile de tournesol
- 5 cl de bière blonde
- 12,5 cl de lait
- 100 g de gruyère râpé
- 150 g de chorizo
- 100 g de maroilles
- 1/2 c. à c. de cumin

Préchauffer le four th.180°C. Dans un saladier, travailler au fouet les œufs, la farine et la levure. Incorporer petit à petit l'huile, la bière, le lait chauffé, le sel et le poivre. Ajouter le gruyère râpé. Mélanger. Couper le chorizo en petits dés ainsi que le fromage. Réserver quelques-uns pour le dessus comme décoration. Ajouter à la pâte. Ajouter le cumin. Verser la pâte dans un moule non graissé. Déposer par-dessus les dés de fromage restants. Mettre au four pendant 45 minutes.



Laisser tiédir.

Le conseil de Christophe : Servir accompagné d'une salade et d'une bière bien fraîche.

## Flamiche aux poireaux

- 500 g de poireaux
- 1 pâte brisée du commerce ou faite maison
- 2 c. à s. de farine
- 20 g de beurre
- 25 cl de lait
- 75 g de fromage râpé
- Noix de muscade

La veille, faire blanchir les poireaux dans de l'eau salée. Les laisser égoutter la journée. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Mettre la pâte dans un moule à tarte la piquer et répartir dessus les poireaux égouttés et émincés.

Préparer une béchamel :

Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine en remuant bien avec un fouet. Verser le lait (froid) sur le mélange farine/beurre, en fouettant doucement. Assaisonner (noix de muscade, sel et poivre) et laisser prendre. Y ajouter les  $\frac{3}{4}$  du fromage râpé, votre béchamel est prête.

Verser sur la pâte et saupoudrer de fromage râpé. Faire cuire au four à 180° (thermostat 6) pendant 30 min environ.

## Rouleaux de jambon et de gruyère (anni. Stéphane et Eric)

- 1 pâte à pizza rectangulaire (voir recette de la pâte à pizza si vous voulez la faire vous-même)
- tranches de jambon
- tranches de Gruyère
- 125g de beurre
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de cassonade
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de graines de pavot

Préchauffer le four à 180°C. Graisser un moule allant au four. Déroulez la pâte à pizza. Garnir de tranches de jambon et de fromage. Rouler et couper en 12 tranches, disposer dans le plat allant au four préparé.

Dans une casserole, combiner le beurre, la cassonade, la sauce Worcestershire, la moutarde et les graines de pavot. Fouetter jusqu'à ce que le beurre soit fondu Versez uniformément sur les rouleaux.

Cuire pendant 25 minutes.

## La fondue knacki (70 ans)

- 2 pâtes feuilletées
- 1 brie entier
- 10 Knacki
- 100 g de tomates séchées
- 1 gousse d'ail
- 1 jaune d'œuf
- Ciboulette

Hacher finement les tomates séchées, la gousse d'ail et la ciboulette.

Découper un cercle sur le dessus du brie, retirer la croûte et la conserver.

Garnir le brie avec les tomates séchées, l'ail et la ciboulette puis refermer le brie avec sa croûte.

Étaler la première pâte feuilletée et déposer le brie au centre.

Placer 5 Knacki en pentagone autour du brie.

Rouler les bords de la pâte par-dessus les Knacki.

Couper les Knacki enroulées de pâte en 5.

Faire pivoter les tronçons de Knacki d'un quart de tour.

Enrouler les 5 Knacki restantes dans la seconde pâte feuilletée puis les couper en 5.

Placer les tronçons de Knacki enrobés tout autour du brie sur les premiers tronçons.

Badigeonner le tout de jaune d'œuf puis enfourner 20 minutes à 200°C.

Sortir du four, retirer la croûte du fromage et déguster en trempant les Knacki feuilletées dans le fromage fondu.



## Cake au sarrasin

- 80 g de farine de sarrasin
- 100 g de dés de jambon
- 80 ml de lait
- 80 g de beurre demi-sel
- 60 g de dés d'emmental
- 40 g de farine de blé
- 2 oeufs
- De l'emmental râpé
- 1/2 sachet de levure

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Mettez le beurre à fondre dans un saladier au micro-ondes pendant quelques secondes. Mélangez-le avec les œufs et le lait. Ajoutez-y la farine de sarrasin et de blé, le jambon, le jambon et les cubes d'emmental, salez et poivrez. Juste avant d'enfourner, ajoutez la levure et mélangez bien. Versez la préparation dans un moule à cake graissé. Parsemez d'emmental râpé. Faites cuire pendant 25 à 30 mn.

## Roulé au pavot

Pour 10 personnes

Farce :

- 400g de pavot noir
- 200g de sucre
- 1 œuf
- 1 cac de vanille liquide
- 1 sachet de sucre vanillé

Pâte :

- 500g de farine
- 125g de beurre
- 3 œufs
- 150g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50g de levure boulangère
- 1 verre de lait chaud

Préparation de la farce :

Moudre les graines de pavot dans un moulin à café. Dans une casserole, verser de l'eau bouillante jusqu'au niveau des graines et laisser gonfler 1 heure. Puis ajouter le sucre, l'œuf, la vanille liquide et le sucre vanillé. Cuire 5 minutes.

Préparation de la pâte :

Mélanger 2 cas de lait chaud et la levure, 1 cas de sucre et 1 cas de farine. Laisser monter.

Mélanger la farine, le beurre fondu, les œufs, le reste de lait, le sucre, le sucre vanillé, le levain et une pincée de sel.

Travailler la pâte pour qu'elle soit homogène, pas trop épaisse. La séparer en 2 boules, recouvrir d'un torchon propre et laisser monter 1 heure dans un endroit chaud.

Sur le torchon étalé et saupoudré de farine, abaisser la pâte au rouleau en lui donnant une forme carrée d'une épaisseur de 2 centimètres. Etaler la moitié de la farce et rouler l'ensemble à l'aide du torchon. Recommencer l'opération avec l'autre boule de pâte et le reste de la farce.

Beurrer une plaque et disposer les 2 roulés au four. Laisser reposer 30 minutes, puis badigeonner avec un jaune d'œuf battu. Faire cuire à four chaud (170°C) 40 à 50 minutes. Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau. On peut saupoudrer les roulés de sucre glace.



## Terrine de poulet en gelée au citron

Pour 4 à 6 personnes

- 4 gros filets de poulet
- 1 citron jaune
- 20 cl de porto blanc
- 2 cubes de bouillon de poule
- 1 sachet de gelée
- un bouquet d'herbes fraîches au choix ou un mélange (persil, coriandre, basilic, estragon, sauge, ...)
- 1 gousse d'ail

Préparer un bouillon de poule avec les cubes, 80 cl d'eau et 20 cl de porto. Faire pocher les blancs de poulet dans le liquide bouillant pendant 15 minutes. Les retirer, les couper en petits morceaux et les arroser de jus de citron. Saler, poivrer.

Réserver et filtrer 50 cl de bouillon de cuisson.

Ciseler les herbes fraîches et ajouter la gousse d'ail hachée.

Enrober les morceaux de poulet avec ce mélange et les répartir dans une terrine.

Dans une petite casserole, dissoudre la gelée avec le bouillon refroidi. Amener à ébullition et retirer du feu aussitôt. Verser



dans la terrine afin de recouvrir complètement les morceaux de poulet. Mettre au réfrigérateur au minimum 4 heures.

Pour démouler plonger le fond de la terrine quelques secondes dans l'eau chaude. Décorer de rondelles de citron et d'herbes fraîches.

## Terrine de volaille aux marrons

Pour 10 personnes

- 1kg de porc
- 200g de blanc de volaille
- 200g de foies de volaille
- 300g de marrons
- 150g d'échalotes
- 20g de persil
- 20g de gousse d'ail
- 20cl de cognac

Mettre les foies à dégorger. Découper ensuite en petits morceaux le porc et le blanc de volaille. Ajouter l'ail et les échalotes coupés en quartiers. Aromatiser avec le cognac, le sel, le poivre et le persil. Hacher à l'aide d'un robot.

Déposer au four (180°C – thermostat 5) pour 1h30. Sortir du four. Installer un poids sur la terrine et laisser refroidir.

Attendre 24h00 avant de servir.

## Terrine de thon froide aux légumes d'été

Pour 6 personnes environ

- 1 oignon
- 2 grosses tomates
- 2 petites courgettes
- 1 grosse boîte de thon ou 2 petites
- 5 œufs
- chapelure (ou biscottes émiettées)
- 1 gousse d'ail
- thym

Dans une sauteuse ou grande poêle faire revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les courgettes en morceaux, et les tomates en morceaux, ainsi que la gousse d'ail en petits morceaux. Saler, poivrer, mettre le thym et cuire 10 minutes.

Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter le thon égoutté et émietté, bien mélanger, saler et poivrer. Ajouter 2 biscottes écrasées ou de la chapelure. Cuire dans un moule à cake thermostat 8 (240°C) environ 35 minutes.

Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur démouler juste avant de servir avec un coulis de tomates !



---

# Les recettes du bar

---

## Salades

---

## Salade de pâtes tricolore antipasti à la roquette (SYGE)



- 6 morceaux d'artichauts confits (antipasti)
- 6 morceaux de poivrons confits (antipasti)
- 6 tranches de jambon italien
- 6 tranches de coppa
- 4 pétales de tomates confites (antipasti)
- 4 c à s d'huile d'olive
- 60g de roquette
- 5 c à s de pignons de pin
- 1 gousse d'ail
- 20g de poudre d'amandes
- 3 c à s de vinaigre balsamique
- 300g de pâtes tricolore (ou uni, vous faites ce que vous voulez)

Faire torréfier les pignons de pin (les griller à sec doucement dans une poêle).

Réserver une petite poignée de roquette, mixer le reste avec la gousse d'ail, la poudre d'amandes, 3 c. à s. de pignons, un peu de sel, le vinaigre, 6 c. à s. d'huile d'antipasti et l'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement.



En même temps, cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 11 minutes. Les égoutter, les refroidir sous un jet d'eau froide pour arrêter la cuisson et verser dessus le Pesto de roquette. Laisser les pâtes refroidir et s'imprégner de sauce pendant 30 min.

Juste avant le service, décorer avec les antipasti et la charcuterie émincés au besoin, les pousses de roquette réservées et le reste de pignons. Servir immédiatement.

## Taboulé de blé noir (SYGE)

Pour 6 personnes



- 200 g de blé noir en grains décortiqués
- 2 tomates moyennes (100 g)
- 2 oignons nouveaux avec tiges (60 g)
- 9 cas d'huile d'olive
- 3 citrons jaunes
- 3 cas de persil haché (30 g)
- 1 cas de menthe hachée
- 1 concombre (entourage)

Préchauffer votre four à 200°C, puis y griller le blé noir 20 mn environ (couleur brune dorée). On peut aussi griller à sec les graines de blé noir à la poêle, sur feu vif. C'est plus rapide, mais vous devrez toujours remuer jusqu'à la couleur désirée.

Faire chauffer une grande casserole d'eau légèrement salée, verser le blé noir grillé et laisser cuire 15 mn à feu moyen. Égoutter, laisser refroidir et réserver.

Tailler les tomates et le concombre en petits dés, ciseler finement les oignons et leurs tiges, ajouter l'huile d'olive, le jus des citrons, le persil et la menthe hachés finement.





Ajouter ce mélange au blé noir refroidi, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre, puis placer le taboulé couvert au réfrigérateur pendant une heure minimum.

## Salade lentille/Quinoa (SYGE)



Pour 6-8 personnes :

- 250 g de quinoa
  - 150 g de lentilles vertes
  - 6 carottes nouvelles
  - 1 botte de radis
  - 1 échalote
  - 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
  - ½ cuillère à café de ras el-hanout
  - ½ cuillère à café de coriandre moulue
- Rincer le quinoa et le faire cuire comme indiqué sur le paquet.

Faire cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet. Égoutter séparément et laisser refroidir. Éplucher et laver les carottes. Les tailler en tagliatelles avec une mandoline. Mettre dans un grand saladier. Débarrasser les radis de leurs fanes et de leurs pieds, les laver. Les couper en fines rondelles et les ajouter aux carottes. Réserver. Préparer la vinaigrette. Éplucher et émincer finement l'échalote. La mettre dans un bol et ajouter les épices puis le vinaigre et l'huile et enfin le sel et le poivre. Mélanger et rectifier si besoin. Verser la vinaigrette dans le saladier et mélanger avec les légumes. Ajouter le quinoa et les lentilles, bien mêler une dernière fois et entreposer au frais jusqu'au moment de servir.

## Salade piémontaise (SYGE)

Pour 4 personnes



- 200 g de jambon en dés
- 150 g de mayonnaise
- 10 gros cornichons au vinaigre
- 600 g de pommes de terre à chair ferme type "Charlotte"
- 3 œufs durs
- 400 g de tomates fermes

Faire cuire les pommes de terre avec la peau pendant 20 minutes à l'eau bouillante salée. Les laisser refroidir puis les éplucher et les couper en gros dés.

Laver les tomates, les épépiner et les détailler en petits cubes. Disposer dans un saladier, ajouter les cornichons découpés en rondelles, les dés de jambon, et les œufs durs grossièrement coupés.

Mélanger avec les pommes de terre, et ajouter délicatement la mayonnaise.

Placer au réfrigérateur 1 heure avant de consommer.

## Carottes à la chermoula (SYGE)

Pour 4 personnes :

- 600g de carottes
- 1/4 de bouquet de coriandre et 1/4 de bouquet de persil
- 3 gousses d'ail pelées
- 1 citron
- 5 CS d'huile d'olive
- 1 CC de cumin
- 1/2 CC de paprika



Peler et couper les carottes en rondelles et les cuire avec 1 gousse d'ail dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes (elles doivent "al date"). Les égoutter.

Laver les herbes et les mixer finement avec les 2 gousses d'ail restantes puis verser ce mélange dans une sauteuse. Ajouter le paprika, le cumin, l'huile et le jus de citron. Cuire cette chermoula à feu fort pendant 5 minutes en remuant constamment. Ajouter les carottes, la gousse d'ail écrasée et une pincée de sel et laisser cuire environ 10 à 15 minutes supplémentaires à feu doux. Mélanger de temps à autre pour bien enrober les carottes de la chermoula.

Servir tiède ou froid.



---

# Les recettes du bar

---

## Sur le pouce ...

---

## Fleur d'oignon

- 4 gros oignons
- 1 gros bol de chapelure
- 7 c à c d'épices Cajun
- 1 c à c de sel
- 4 œufs

Eplucher les oignons sans retirer le fond, coupez-les en lamelles sans aller jusqu'au bout. Mettre dans un récipient d'eau, côté coupé, dans l'eau et laisser reposer une nuit. Les oignons vont s'ouvrir en fleur.

Battre 2 œufs en omelette, égoutter les oignons et les déposer sur une feuille d'aluminium. Badigeonner les pétales d'oignons d'œufs battus du bas vers le haut.

Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante). Mélanger la chapelure avec les épices et le sel (réserver 1 c à c d'épices). Saupoudrer les oignons avec la moitié de cette chapelure aromatisée.



Refermer l'aluminium en papillote et précuire pendant 5 min. Ouvrir les papillotes et cuire pendant 15 min. Mélanger les 2 œufs restants avec la cuillère d'épices réservée.

Couper l'aluminium pour ne laisser qu'une base sous l'oignon. Badigeonner avec le mélange œufs-épices en écartant les pétales d'oignons du bas vers le haut et saupoudrer du reste de chapelure.

Remettre au four 5 min. Réaliser une/des sauce(s) selon vos goûts.

Pour des raisons pratiques, cette recette a été réalisée à la Mission au four, mais peut très bien se réaliser avec une friteuse.

## Pingouins

- Des olives noires dénoyautées (surtout pas cuisiné à la grecque)
- Une carotte
- Fromage à tartiner (type boursin)

Couper une entaille dans une olive, la fourrer avec du fromage à tartiner.

Couper une rondelle de carotte, découper un quart.

Avec un pic, fixer une olive à l'horizontal pour la tête, l'olive au fromage (vertical) pour le corps, les  $\frac{3}{4}$  de rondelle de carotte (pour les pieds). Dans le quart restant, découper un triangle pour le bec que l'on met dans le trou de l'olive de tête.

Puisqu'une image vaut mille mots ...  
Voilà ce que ça doit donner :





## Champignons farcis à la tomme

- 12 champignons de Paris
- 100 g de tomme sans croûte
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 brins de romarin

Faire chauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Retirer les queues des champignons pour qu'ils soient comme des petits bols.

Les poser dans un plat qui va au four.

Mettre le fromage dans un robot et le mixer. Mélanger le fromage mixé avec la crème. Saler et poivrer le mélange.

Avec une petite cuillère, remplir les champignons avec le mélange au fromage.

Poser les feuilles de romarin par-dessus et mettre le plat au four pendant 15 minutes de cuisson. Déguster chaud.

Ça marche également très bien, froid avec du boursin ☺

## Palourdes farcies à la créole

- 12 grosses palourdes
- 2 citrons verts
- 50 cl de lait entier
- 20 g de beurre
- Une pointe de piment rouge en poudre
- 1 brin de coriandre fraîche
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 brin de persil plat
- 1 brin de thym
- 100 g de pain sec ou rassis
- 2 c. à s. de chapelure

Disposer le pain dans un plat creux et le recouvrir de lait.

Laisser tremper.

Nettoyer et brosser les palourdes sous l'eau froides, à l'aide d'une brosse de cuisine. Disposer les palourdes (dans leurs coquilles) dans une casserole, et les arroser d'un grand verre d'eau. Porter à ébullition, puis laisser cuire à feu doux pendant 5 à 6 min ; le temps que les palourdes s'ouvrent. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir.

Retirer la chair des palourdes et hacher finement celle-ci à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Réserver. Retirer le pain du

lait en le pressant afin d'en retirer le lait. Mixer la mie et la réserver.

Mixer ensemble la coriandre, le thym, l'échalote épluchée, le persil et l'ail. Réserver.

Faire fondre le beurre dans une cocotte, puis y faire revenir à feu moyen le mélange d'herbes avec la chair hachée des palourdes et le pain pendant 2 à 3 min. Bien mélanger en cours de cuisson.

Saler et poivrer le mélange, puis ajouter une pointe de piment et le jus des citrons verts.

Laisser à nouveau cuire pendant 5 min, à feu doux, en remuant en permanence.

Réserver la farce obtenue au chaud en fin de cuisson.

Préchauffer le four à 180 °C.

Garnir chaque coquille de palourde avec la farce, saupoudrer de chapelure et faire gratiner au four pendant 10 min.

Servir bien chaud, dès la sortie du four.

## Bonbons créoles (boudin et banane)

- 10 feuilles de brick
- 150 g de boudin antillais
- 1 banane
- 1/2 bouquet de persil
- 2 pincées de « 4 épices »
- 40 g de beurre

Oter la peau du boudin ; écraser-le à la fourchette.

Peler la banane et couper-la en rondelles. Faites-les dorer 5 min avec la moitié du beurre le « 4 épices » à feu moyen. Ajouter le boudin et faites cuire 3 min en mélangeant. Incorporer 3 c. à s. de persil ciselé, saler (peu) et continuer la cuisson 2 min. Faire fondre le reste du beurre.

Préchauffer le four à 200°C. Couper une feuille de brick en 2 en son milieu. Badigeonner-la de beurre fondu des deux côtés. Poser une noisette de farce au milieu du bord arrondi. Rouler la feuille de brick pour enfermer la garniture. Nouer les extrémités avec de la ficelle de cuisine. Faire de même pour les autres feuilles de brick. Faire cuire une dizaine de minutes au four. Server chaud (sans oublier d'enlever les ficelles).

## Pâte à pizza (SYGE)



Pour les quantités de la mission (soit 5 plaques de four ou 10 à 12 pizzas de taille plus classique) :

- 900g-1kg de farine type 45 (le top c'est la farine italienne "00")
- 1 à 2 sachets de levure boulangère sèche
- 540ml d'eau tiède
- 50g d'huile d'olive
- 15g de sel

Délayer la levure dans l'eau, incorporer la farine et l'huile d'olive, bien pétrir puis incorporer le sel, re-pétrir jusqu'à ce que la pâte soit toute lisse. Laisser la pâte reposer pendant 1h30 (elle doit doubler de volume).

Séparer votre pâte en plusieurs pâtons, étaler et mettez ce que vous voulez dessus.

Pour la flammekueche, étaler la pâte très finement, la base est un mélange de crème, d'huile de colza et de noix de muscade, puis quelques oignons et lardons.

Faire cuire au four pendant 10min entre 250C° et 280C°.

Vous pouvez congeler vos pâtons et les utiliser plus tard.

## Burger breton (SYGE)



Pour 1 burger

- Pain burger
- 40g d'artichauts confits
- 150g de steak haché
- 50g de curé nantais (ou du saint nectaire)

Sauce barbecue au salidou (compter 30g de sauce par burger)

- 100ml de sauce barbecue
- Tabasco
- 80ml de coulis de salidou

Houmous breton (compter 40g d'houmous par burger)

- 100ml d'huile d'olive
- 2 cas de sauce tahini aux graines de sésame
- Cumin moulu
- 500g Coco de paimpol



- Jus de citron jaune
- 3 gousses d'ail

### Préparation du houmous

La veille, mettre à tremper les cocos de paimpol dans l'eau froide pendant au moins 8h. Les mettre ensuite dans 2L d'eau froide avec 3 gousses d'ail. Porter à ébullition et laisser cuire 1h. Egoutter les cocos et conserver l'eau de cuisson. Mixer les cocos et l'ail en purée. Incorporer l'huile, une pincée de cumin, le tahini, un peu de sel et de jus de citron. Allonger avec un peu de jus de cuisson. Goûter, rectifier l'assaisonnement.

### Préparation de la sauce barbecue au salidou

Mélanger la sauce barbecue avec le coulis de salidou et un peu de tabasco. Goûter, rectifier l'assaisonnement.

### Préparation du burger

Trancher et toaster le pain burger. Snacker pendant 2min le steak d'un côté avec un filet d'huile d'olive, retourner le steak et disposer la tranche de fromage sur le steak. Laisser cuire 2min. Tartiner généreusement la base du bun de houmous. Ajouter 3-4 tranches d'artichauts. Déposer le steak avec le fromage. Etaler un peu de sauce barbecue au salidou sur la partie supérieure du bun. Refermer et servir.

## Nems bretons (SYGE)



Pour 4 personnes

- 4 galettes de blé noir
- 250g de chair de tourteau
- 1 cas de pistaches hachées
- De la sauce rouille (à défaut de la mayonnaise)
- 1 avocat
- 2 cas de ciboulette
- Quelques feuilles de roquette ou du mesclun

Étaler les galettes sur une surface bien plate, étaler un peu de sauce, la chair de tourteau,  $\frac{1}{4}$  d'avocat (ajouter quelques gouttes de jus de citron pour éviter que l'avocat ne noircisse), quelques feuilles de salade, de la ciboulette, et des pistaches hachées.

Rouler le tout dans un papier film, et mettre au frigo pendant au moins 1h.

Couper les galettes en tronçons de 4cm.



## Wraps au jambon forêt noire, roquette, parmesan et pesto de tomates séchées.

- 6 galettes (Wraps que vous pouvez trouver au rayon produits du Mexique)
- 90 g de pesto de tomates séchées
- 100 g de roquette
- 20 g de parmesan
- 18 tranches très fines de jambon forêt noire

Tartiner les galettes avec le pesto de tomates séchées.

Recouvrir de 3 tranches de jambon, d'une poignée de roquette et de parmesan coupé en fines lamelles.

Rouler les galettes très serrées, les filmer et les déposer au frais pour 30 mn.

Déguster frais.

## Bricks à la soubressade

Soubressade : Préparation à base de viande de porc et d'épices, en forme de saucisson, spécialité des Baléares. Elle est souvent utilisée dans la cuisine pied-noir.

Pour 12 bricks

- 3 feuilles de bricks
- 200 g de soubressade douce ou piquante
- 1 oignon rouge
- 5 ou 6 tomates séchées à l'huile
- coriandre fraîche



Préchauffez le four à 180°C. Ouvrez la soubressade en deux et récupérez la chair. Jetez la peau. Epluchez et ciselez l'oignon rouge très finement. Egouttez les tomates séchées à l'huile et

détaillez-les en fines lamelles. Lavez et ciselez quelques branches de coriandre fraîche.

A la main, mélangez tous les ingrédients ci-dessus dans un plat creux. Coupez les feuilles de brick en 4 quartiers. Prélevez un peu de la préparation à la soubressade et formez un petit boudin compact. Placez-le au bas d'un quartier de feuille de brick, rabattez le bas de la feuille sur le boudin puis les deux côtés de la feuille. Serrez bien et roulez la feuille jusqu'en haut. A l'aide d'un pinceau trempé dans un peu d'eau ou du blanc d'œuf, badigeonnez le haut de la brick et scellez-la. Formez les 11 autres bricks. Déposez tous ces roulés sur du papier-cuisson et enfournez pendant 15 minutes. Au sortir du four, déposez les bricks sur du papier-ménage et dégustez chaud ou froid.

## Samoussa au bœuf

- 8 Feuilles de brick
- 300 g de bœuf haché
- 1 carotte
- 1-2 Oignons
- 1 Gousse d'ail
- 1 Tomate
- 2 Cuillères à café de curry
- 1 Cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 Cuillère à café de coriandre en poudre
- 3 Cuillères à soupe de concentré de tomates
- 100 G de petits pois frais ou congelés (ou en conserve)
- 2 C à s d'huile d'olive

Dans une poêle à feu vif, faire revenir l'oignon, l'ail et la carotte hachés dans de l'huile d'olive. Ajouter la viande de bœuf et laisser dorer un peu.

Ajouter la tomate coupée en dés et les petits pois frais ou congelés.

Assaisonner avec le curry, le gingembre puis ajouter le concentré de tomates dilué en 15 cl d'eau..

Bien mélanger et laisser cuire à feu doux environ 10 min.

Si vous utilisez des petits pois en conserve ajouter les à la fin et mélangez.



Répartir la farce dans les feuilles de brick (2 samoussas par feuille) et procéder au pliage.

Les faire cuire 15 min à 200°C dans un four préalablement préchauffé.

## Spanakopita, feuilleté grec aux épinards et fêta



Ingrédients pour 4 personnes (un moule carré 20\*20) :

- 1 kg d'épinards en branche surgelés décongelés de la veille
- 1 petit bouquet de menthe
- 1/2 bouquet de persil plat
- 2 oignons nouveaux avec leur tige
- 1 gousse d'ail
- 50 g de pignons de pin
- 2 oeufs
- 2 CS de jus de citron
- 120 g de fêta
- 10 feuilles de pâte filo
- Beurre fondu
- Huile d'olive

- Fleur de sel et piment d'espelette.

Bien presser les épinards pour qu'ils rendent au maximum leur eau. Griller à sec les pignons de pin pour qu'ils prennent une couleur légèrement ambrée. Réserver. Emincer les oignons avec leur tige ainsi que l'ail. Effeuillez au maximum la menthe et le persil plat. Faire revenir dans un peu d'huile d'olive, l'oignon et l'ail. Ajouter les épinards et cuire environ une dizaine de minutes à feu doux. Stopper la cuisson. Incorporer le persil, la menthe et le jus de citron. Saler légèrement car la fêta est assez salée, puis saupoudrer d'un peu de piment d'espelette. Mélanger le tout délicatement et laisser refroidir un peu. Dans un bol, battre les oeufs et ajouter la fêta émiettée. Verser le tout ainsi que les pignons dans le mélange d'épinards. Réserver. Préchauffer le four à 180°.

A l'aide d'un pinceau, beurrer une à une les feuilles de pâte filo, les superposer et les couper en 2 dans la largeur pour obtenir des carrés. Beurrer le moule, disposer 10 carrés dans le fond. Verser par-dessus le mélange d'épinards et recouvrir des 10 autres carrés de pâte filo.

Enfourner pour 20/30 minutes.

Bien surveiller la cuisson car la pâte filo bronze très vite.

## Chorizo au cidre

Pour 6 à 8 personnes

- 1 chorizo sec piquant
- 50 cl de cidre
- 1 échalote
- 1 pincée de Pimenton (Paprika fumé)

Couper les extrémités du chorizo avec la corde pour ne conserver que le chorizo.

Peler et émincer l'échalote.

Dans une casserole, déposer le chorizo entier, l'échalote  
Ajouter le Pimenton et mouiller avec le cidre.

Faire cuire à feu moyen pendant 20 minutes en retournant le chorizo de temps en temps dans la sauce.

5. Le récupérer de la casserole, le couper en fines tranches.  
Filtrer la sauce devenue rouge et la verser sur le chorizo pour ne pas qu'il se dessèche avant de le servir.



## Wraps de poulet au curry

- 4 blancs de poulet (environ 500g)
- 4 tortillas de blé
- 150g/200g de cœur de laitue
- 120g de raisins secs
- 40g d'amandes effilées
- 2 c à s bombées de Mayonnaise
- 1 c à s bombée de yaourt grec
- 2 c à s de curry en poudre
- 4 généreuses c à s de chutney de mangue
- 2l de bouillon de volaille

Mettre les raisins secs à tremper dans de l'eau froide.  
Réserver.

Faire chauffer le bouillon de volaille. Lorsque l'eau est frémissante, y pocher les blancs de poulet nettoyés. Laisser cuire dans une eau frémissante pendant 15 à 20 min.

Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger le curry en poudre, le chutney, la Mayonnaise et le yaourt grec jusqu'à obtenir une sauce crémeuse bien homogène.

Lorsque le poulet est cuit, le détailler en petits morceaux et laisser refroidir.



Pendant ce temps, faire dorer les amandes à sec.

Mélanger les morceaux de poulet refroidi avec la sauce.

Parsemer d'amandes effilées sans trop mélanger.

Déposer les tortillas sur le plan de travail. Déposer un peu de laitue rapidement coupée en morceaux. Recouvrir de 4 à 5 généreuses cuillères de coronation chicken (plus si nécessaire).

Replier légèrement deux bords de la tortilla puis rouler en commençant par un bord non-plié.

Maintenir avec un cure-dent, une serviette en papier ou un morceau de ficelle. Couper en deux moitiés pour faciliter la dégustation.

## Champignons à la grecque

Pour 6 Personnes

- 750 g petits champignons de paris
- 4 tomates ou tomates pelées
- 100 g de petits oignons blancs
- 1/2 boîte de concentré de tomates
- 20 cl vin blanc
- 1/2 citron
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- 2 branches de thym

Commencez par nettoyer les champignons et par les sécher dans du papier absorbant. Ensuite, si elles ne sont pas déjà pelées, enlevez la peau de vos tomates, coupez-les en petits dés, puis mettez-les dans une casserole, avec le vin blanc, l'huile d'olive, le jus de citron et les oignons. Faites cuire 3 min à feu vif en remuant régulièrement, puis rajoutez les champignons, le concentré de tomates, le thym, le laurier, du sel et du poivre, couvrez, et laissez mijoter doucement pendant environ 15 min à feu doux, en remuant de temps en temps. Laissez refroidir, réfrigérez au moins 1 heure, puis servez frais.

## L'omelette aux chips

Pour 6 personnes

- 8 œufs
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 grand paquet de chips
- Sauce tomate
- Huile d'olive

Battre les œufs dans un plat puis incorporer les chips grossièrement écrasées. Couper l'oignon et les poivrons en petits dés, les faire revenir dans de l'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajouter les légumes au mélange d'œufs et de chips.

Verser un filet d'huile d'olive dans la poêle chaude et placer un ramequin retourné au centre de celle-ci. Verser la préparation au tour du ramequin et laisser cuire 3 minutes. Retourner l'omelette à l'aide d'une assiette puis remettre sur le feu encore 3 minutes.

Faire glisser l'omelette sur une assiette et verser la sauce tomate dans le ramequin. Déguster chaud ou froid en trempant les morceaux d'omelette dans la sauce tomate.

## Abricots farcis au bleu

Pour 4 personnes

- 12 abricots secs
- 80g de cerneaux de noix
- 120g de fromage bleu
- 1 cas de crème fraîche épaisse
- 20cl de pineau des Charentes

Laissez tremper les abricots la veille dans un bol avec le pineau.

Ecrasez le bleu avec la crème dans une assiette creuse à la fourchette. Concassez les noix et mélangez-les avec le fromage. Poivrez.

Egouttez les abricots. Fendez-les et garnissez-les de fromage. Servez frais.



---

# Les recettes du bar

---

## Sucrés ...

---

## Beurre de pomme

- 8 pommes
- 125 ml de sirop d'érable
- 120 g de beurre

Eplucher et couper les pommes en dés.

Mélanger dans une casserole les pommes, le sirop d'érable et le beurre. Faire chauffer à feu moyen pendant 30 à 45 min (le temps que les pommes soient bien fondantes).

Mettre au frais (cette recette peut se préparer la veille).



Le conseil de Françoise : ça se marie très bien avec le brownie !

## Bottereaux bignez mod an Naoned

- 6 œufs
- 250 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de rhum
- 1 kg de farine
- 2 pqt de levure
- De l'huile de friture

Mélanger le sucre, la farine et le beurre fondu dans un grand saladier. Ajouter les œufs battus en omelette, remuer le tout. Intégrer le sel, la levure et le rhum. Laisser reposer 2 heures à température ambiante.

Etaler votre boule de pâte sur le plan de travail. Passer le rouleau à pâtisserie pour obtenir une pâte lisse mais pas trop fine. Découper-la en losange (ou autre au choix).

Préparer dans une grande casserole votre friture et plonger quelques secondes vos formes géométriques pour qu'elles se transforment en beignets.

Déguster avec du nutella, de la confiture, du sucre, ...



## Gâteau au chamallows

- 125 g de bonbons au caramel (des kremas au caramel par exemple)
- 125 g de chamallows
- 125 g de beurre
- 150 g de riz soufflé (style Rice Crispies)

Dans une grande casserole, sur le feu, mélanger les caramels, le beurre et les chamallows et laisser fondre le tout en remuant.

Quand tout est bien fondu et mélangé, éteindre le feu, verser d'un coup le riz soufflé et mélanger rapidement.

Verser la préparation dans un plat carré sur une épaisseur d'environ 2 cm. Laisser refroidir.

## Mousse au chocolat (SYGE)



- 3 œufs
- 100 g de chocolat
- 1 sachet de sucre vanillé

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Faire ramollir le chocolat dans une casserole au bain-marie.

Hors du feu, incorporer les jaunes et le sucre.

Battre les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement au mélange à l'aide d'une spatule.

Mettre au frais 2 heures minimum.

P.S. : ces quantités sont pour 4 personnes, mais ça part vite, donc vous pouvez y aller sur les quantités (les déçus du buffet bénévole vous le confirmeront).

## Tarte aux fraises (SYGE)



Je ne vais pas copier toute la recette, parce qu'elle est assez longue, mais vous pouvez la retrouver sur le super site de pâtisserie cestmafournee :

<http://www.cestmafournee.com/2017/04/la-tarte-aux-fraises-dhugo.html>

## Amaretti à la pistache (70 ans)

Pour une douzaine d'amaretti :

- 35g de blanc d'œuf à température ambiante (un gros blanc)
- 50g de sucre en poudre
- 110g de poudre d'amande
- 20g de pâte de pistache
- 1 pincée de sel
- Un peu de sucre glace pour rouler les biscuits dedans
- Eventuellement quelques pistaches entières pour la déco

Préchauffez le four à 150° chaleur tournante avec une grille au milieu.

Monter au fouet 35g de blanc d'oeuf, ajoutez une belle pincée de sel (c'est pour le goût le sel !) et 50g de sucre en poudre.

Ça doit faire un beau bec d'oiseau.

Ajoutez alors 20g de pâte de pistache et fouettez très peu, simplement pour obtenir un mélange homogène.

Versez 110g de poudre d'amande sur la meringue, et mélangez délicatement avec une maryse.



Formez des boules d'environ 20g (la pâte colle un peu mais normalement on doit pouvoir façonner les boules, sinon mettez du sucre glace dans vos mains).

Roulez les amaretti dans le sucre glace et déposez-les sur une plaque perforée recouverte de papier sulfurisé. Déposez éventuellement une pistache au-dessus de chaque biscuit, en les enfonçant légèrement :

Enfournez pour 12mn maximum (ils ne doivent surtout pas colorer !)

Laissez-les refroidir sur une grille dès la sortie du four.

## Crème halva et pistache (SYGE)

Pour 4 personnes :

- 150g de halva à la pistache
- 20g de maïzena
- 50g de sucre blond
- 50cl de lait entier
- 30g de pistache vertes décortiquées non salées

Coupez le halva en petits cubes.

Mélangez la maïzena et le sucre blond, puis ajoutez le lait petit à petit jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Versez dans une casserole, puis faites cuire à feu doux sans cesser de fouetter. Lorsque le mélange commence à épaissir, ajoutez les cubes de halva et poursuivez la cuisson pour obtenir une crème bien prise.

Versez dans des petits bols, puis réservez au frais pendant 2h au minimum. Au moment de servir, hachez les pistaches et parsemez-en les crèmes.

## Gâteau Au Cacao Extra Moelleux

- 200 g de sucre (+25g si vous voulez que ce soit plus sucré)
- 2 sachets de sucre vanille
- 120 g de beurre ramolli
- 200ml de lait
- 2 œufs
- 170 g de farine
- 40 g de cacao
- 1 sachet de levure chimique

Battez le beurre, le sucre et le sucre vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les deux œufs et le lait et mélangez. Tamisez ensemble la farine, le cacao et la levure puis ajoutez à la préparation progressivement en continuant de mélanger. Quand vous obtenez un mélange lisse et homogène, versez-le dans un moule beurré au préalable. Passez au four à 180° pendant 30 min max.

Et puis enfin saupoudrez de sucre glace avant de déguster.



---

# Les recettes du bar

---

## Les cocktails

---



## Honeymoon (sans alcool – SYGE)

Pour une personne

- 3 cl de jus d'oranges
- 3 cl de jus de pommes
- 3 cl de sirop d'érable
- 2 cl de jus de citrons verts



On peut remplacer le sirop d'érable par du miel



## **Divin gaulois (sans alcool – 70 ans)**

Pour 1 personne

- 5 cl de jus de pommes
- 100 grammes de framboises (vous pouvez utiliser des framboises congelés)
- 0.5 cl de sucre
- 5 cl de jus d'ananas

A réaliser au mixeur !



## Applesky (70 ans)

Pour 1 personne

- 4 cl de whisky (bourbon, whiskey)
- 1 cube de sucre roux (cassonade)
- 1 quart de citrons verts
- 8 cl de jus de pommes

Pressez le jus d'un quart de citron vert sur le morceau de sucre dans le verre et écrasez-le à l'aide d'un pilon. Ajoutez des glaçons, versez le whisky, ajoutez un long zeste de citron vert et complétez avec le jus de pomme. Mélangez et servez.

## Partie au Calvados (SYGE)

Pour 10 personnes

- 2 citrons verts
- 2 pommes
- 3 clous de girofle
- 200 grammes de sucre
- 20 cl de jus de citrons
- 30 cl de calvados
- 150 cl de cidre
- 30 cl d'eau gazeuse (perrier, salvetat)

Ce cocktail est à réaliser 12 heures avant de le servir en laissant macérer les fruits coupés en dés avec le reste des ingrédients sans le cidre et l'eau gazeuse. 1 heure avant de servir, ajoutez le cidre frais et l'eau gazeuse fraîche.



Mettez les clous de girofle dans une boule à thé ou de la gaze (ça sera beaucoup plus pratique pour les récupérer)