

Sample Recipe



20 min



20 min



210°C, 45 min



20 min



Les ingrédients

1.5 kg ingredient 1
1 l ingredient 2

La recette

1 step 1
2 step 2

information about the recipe, something to take care of.



Et bon appétit bien sûr

Baptiste Le Roi

8 novembre 2021

Au menu

Sample Recipe	1
1 Légumes	5
Chou fleur Miznon	6
2 Poissons	9
Bar au four	10
Saumon sauce Rachel	12
3 Viandes	15
Carbonnade	16
Pasta al Ragù	18
4 Desserts	21
Tarte aux pommes	22
Mousse au chocolat	24
5 Pains	27
Challah	28

Chapitre 1

Légumes

Chou fleur Miznon

 10 min  20 min  200 °C, 20 min  6

Les ingrédients

1 Chou fleur
20 cl Trina
1 Citron
1 Grenade

La recette

- 1** Faire bouillir le chou fleur dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes.
- 2** Tendrer, égoutter le chou fleur, couper en 6 sans aller jusqu'à la base, napper d'huile d'olive.
- 3** Mettre le chou fleur au four, position grill à 200 °C, pendant 20 minutes.
- 4** Préparer la trina (50/50 eau et trina, mélanger jusqu'à avoir une consistance crémeuse; un trait de citron est le bienvenu).
- 5** Dans un bol, écosser la grenade.
- 6** Dring, le chou fleur sort du four, légèrement bruni.
- 7** Napper de trina et parsemer de grenades.

Se mange généralement avec du houmous en écoutant Omer Adam.



. CHOU FLEUR miznon

Chapitre 2

Poissons

Bar au four

 20 min  210°C, 45 min  6

Les ingrédients

1.5 kg Bar de ligne
1 l Bière brune
1 Oignon
3 Carottes
50 g Beurre
Sel et poivre
Bouquet garni

1 kg Pommes de terre

La recette

- 1** Couper le bœuf en cube de 3 cm de côté.
- 2** Faire griller les cubes dans un peu de beurre fondu à feu élevé.
- 3** Ajouter la bière, l'oignon et les carottes coupées grossièrement.
- 4** Laisser cuire 4 à 5 heures à feu doux. La viande doit être fondante et la sauce onctueuse.
- 5** Éplucher et couper en quartiers (huitièmes?) les pommes de terre, saler, poivrer, ajouter quelques herbes et un filet d'huile d'olive
- 6** Enfourner à 210°C pendant 45 minutes.

Il doit toujours y avoir un frémissement lors de la cuisson.



. BAR AU FOUR

Saumon sauce Rachel

 20 min  30 min  210°C, 45 min  3 h  5

Les ingrédients

5x200 g Saumon
4 Poivrons coloré
1 Ail
2 Bouquets de coriandre
3 Citrons
20 cl Huile d'olive
30 cl Eau
Cumin, paprika,

La recette

- 1** Masser le saumon avec du gros sel puis le faire mariner 3 heures au frigo.
- 2** Couper les poivrons en lanière et les poêler dans de l'huile d'olive.
- 3** Fondants et dorés, ajouter des dents d'ail aplaties, des pelures de citron, du paprika, l'huile et l'eau.
- 4** Faire mijoter 10 minutes, ajouter un bouquet de coriandre et refaire mijoter 10 minutes. Réserver.
- 5** Dans un plat allant au four, faire un lit avec la moitié des poivrons, la moitié d'un bouquet de coriandre. Placer les morceaux de saumon puis recouvrir avec le reste des poivrons et de la coriandre
- 6** Couvrir d'aluminium et enfourner à 210°C pendant 30 minutes.

Il doit toujours y avoir un frémissement lors de la cuisson.



. SAUMON SAUCE RACHEL

Chapitre 3

Viandes

Carbonnade

 20 min  5 h  210°C, 45 min  5

Les ingrédients

1 kg Paleron de bœuf
1 l Bière brune
1 Oignon
3 Carottes
50 g Beurre
Sel et poivre
Bouquet garni

1 kg Pommes de terre

La recette

- 1** Couper le bœuf en cube de 3 cm de côté.
- 2** Faire griller les cubes dans un peu de beurre fondu à feu élevé.
- 3** Ajouter la bière, l'oignon et les carottes coupées grossièrement.
- 4** Laisser cuire 4 à 5 heures à feu doux. La viande doit être fondante et la sauce onctueuse.
- 5** Éplucher et couper en quartiers (huitièmes?) les pommes de terre, saler, poivrer, ajouter quelques herbes et un filet d'huile d'olive
- 6** Enfourner à 210°C pendant 45 minutes.

Il doit toujours y avoir un frémissement lors de la cuisson.



• CARBONNÀDE

Pasta al Ragù

 20 min  4 h  8

Les ingrédients

750 g Boeuf haché
250 g Porc haché
1 l Passata
1 boîte Tomates hachées
3 Carottes
3 branches Céleri
2 Oignons
500 g Tagliatelle
100 g Grana padano

La recette

- 1** Couper les légumes en mirepoix.
- 2** Les faire fondre à feu fort dans de l'huile d'olive.
- 3** Les oignons sont maintenant transparents et les légumes mous, ajouter la viande hachée. Émietter énergiquement.
- 4** Lorsque la viande ne rend plus d'eau, ajouter les tomates concassées puis la passata.
- 5** Cuire pendant 4 heures au moins.
- 6** Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée (9 g/l).

Servir avec du grana padano.



. PASTA AL RAGÙ

Chapitre 4

Desserts

Tarte aux pommes

 20 min  30 min  210°C, 30 min  7

Les ingrédients

1 kg Pommes
50 g Sucre
1 Pâte brisée

La recette

- 1** Éplucher et découper en morceaux 4 pommes.
- 2** Faire une compote : les mettre dans une casserole avec un peu d'eau (1 verre ou 2). Bien remuer.
- 3** Pendant que la compote cuit, éplucher et couper en lamelles les autres pommes.
- 4** Laisser un peu refroidir la compote et étaler la pâte brisée dans un moule et la piquer avec une fourchette.
- 5** Verser la compote sur la pâte en faisant une montagne.
- 6** Placer les lamelles de pommes en formant une spirale ou plusieurs cercles, au choix! Disposer des lamelles de beurre dessus.
- 7** Enfourner à 210°C pendant 30 minutes.

Quelques hérétiques voudront placer une boule de glace vanille dessus. À ce qu'il paraît, c'est bon.



. TARTE AUX POMMES

Mousse au chocolat

 20 min  30 min  3 h  4

Les ingrédients

1 kg pommes
50 g sucre
1 pâte brisée

La recette

- 1** Éplucher et découper en morceaux 4 pommes.
- 2** Faire une compote : les mettre dans une casserole avec un peu d'eau (1 verre ou 2). Bien remuer.
- 3** Pendant que la compote cuit, éplucher et couper en lamelles les autres pommes.
- 4** Laisser un peu refroidir la compote et étaler la pâte brisée dans un moule et la piquer avec une fourchette.
- 5** Verser la compote sur la pâte en faisant une montagne.
- 6** Placer les lamelles de pommes en formant une spirale ou plusieurs cercles, au choix! Disposer des lamelles de beurre dessus.
- 7** Enfourner à 210°C pendant 30 minutes.

Quelques hérétiques voudront placer une boule de glace vanille dessus. À ce qu'il paraît, c'est bon.



. MOUSSE AU CHOCOLAT

Chapitre 5

Pains

Challah



2x45 min



180°C, 20 min



6



Pétrir

Les ingrédients

500 g Farine T55
20 g Levure
boulangère
20 cl Eau
5 cl Huile de
tournesol
50 g Sucre
6 g Sel
2 Œufs

La recette

- 1** Dans le bol du batteur, émietter la levure dans de l'eau tiède, l'huile, l'œuf et un peu de sucre.
- 2** Couvrir hermétiquement le bol et laisser activer la levure : une pâte brune odorante avec des bulles.
- 3** Tamiser la farine, le sucre et le sel.
- 4** Utiliser le crochet pétrisseur du robot à la vitesse 2, ajouter en pluie fine la farine, le sucre et le sel. Laisser tourner 10 minutes à vitesse 2 puis 5 minutes à vitesse 4.
- 5** Détacher la pâte du crochet, fermer le bol hermétiquement et laisser lever la pâte à 30°C pendant 2 heures.
- 6** Lorsque la pâte est levée, couper en 4 patons et tresser la challah sur une plaque allant au four. Couvrir hermétiquement et laisser lever 2 heures à 30°C.
- 7** Battre un œuf, badigeonner la challah puis enfourner à 180°C pendant 20 minutes.

Attention : au dessus de 30°C la levure meure, l'eau ne doit pas être brûlante.



. CHALLAH

Index

Bar au four, 10

Carbonnade, 16

Challah, 28

Chou fleur Miznon, 6

Mousse au chocolat, 24

Pasta al Ragù, 18

Sample Recipe, 1

Saumon sauce Rachel, 12

Tarte aux pommes, 22