



LA CUISINE DE A À Z

EDITION FRANCE LOISIRS



07 MAI 2015
IFOSUP
Exercice de mise en page

LA CUISINE DE A À Z

EDITION FRANCE LOISIRS

Table des matières

Scampi au paprika	2
Glace au melon sauce aux amandes	4
Pâté de canard à l'orange.....	6
Goulasch.....	8
Table des illustrations	10
Index.....	11

Scampi au paprika¹

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes



Recette 1 Scampi au paprika

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 kg de scampi (langoustines) décortiquées – 3 échalotes – 20 g de beurre – 20 cl de crème fraîche liquide – 2 cuillères à soupe de calvados – 1 cuillère à café de paprika doux – sel fin, poivre blanc du moulin.

PRÉPARATION :

Pelez les échalotes et hachez-les menu. Décortiquez les scampi.

Faites revenir les scampi dans le beurre, pendant 1 à 3 minutes selon leur taille. Arrosez-les ensuite de calvados et faites-les flamber. Réservez-les au chaud.

¹ Volume 9 page 70

Dans la même poêle, faites revenir les échalotes. Salez. Ajoutez le paprika, puis la crème fraîche. Mélangez bien le tout. Laissez réduire, jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse, sans cesser de remuer avec une spatule en bois.

Faites chauffer les scampi dans la sauce, pendant quelques secondes. Dressez la préparation sur un plat chaud. Servez aussitôt, avec du riz nature en accompagnement.

Glace au melon sauce aux amandes²

Temps de préparation : 1 heure

Temps de congélation : 1 heure



Recette 2 Glace au melon sauce aux amandes

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour la glace : 1 melon de 600 g environ – 1 demi citron – 100 g de miel – 15 cl de lait – 15 cl de crème fraîche – 1 pincée de vanille en poudre.

Pour la sauce aux amandes : 50 g d'amandes concassées – 2 cuillérées à soupe de miel – 7 cuillérées à soupe de crème fraîche.

PRÉPARATION

Zestez le citron, pressez-en le jus. Coupez le melon en deux. Retirez-en les graines. Evidez-en une moitié et, au mixer, réduisez la pulpe en purée.

² Volume 5 page 30

Ajoutez à cette purée le lait, la crème fraîche, le miel, le zeste et le jus de citron, ainsi que la vanille. Mixez à grande vitesse pendant 1 minute.

Versez la préparation dans la sorbetière. Faites-la prendre au réfrigérateur pendant 15 à 30 minutes.

Placez ensuite la glace au freezer pendant 30 minutes.

Avec une cuillère parisienne, ôtez la chair du demi-melon restant.

Au moment de servir, préparez la sauce aux amandes : faites griller les amandes à sec, puis ajoutez-leur le miel. Laissez caraméliser légèrement avant d'incorporer la crème fraîche.

Façonnez les boules de glace. Dressez-les sur 4 assiettes. Nappez-les de sauce aux amandes. Garnissez avec les boules de melon.

Pâté de canard à l'orange³

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de macération : 3 heures

Temps de cuisson : 1 heure 30

Temps de repos : 12 heures



Recette 3 Pâté de canard à l'orange

INGREDIENTS POUR 4 A 6 PERSONNES

1 canette d'environ 1,2 kg – 100 g d'épaule de veau – 100 g de lard gras – 1 crépine, 2 œufs – 25 noisettes décortiquées – le jus de 2 oranges – 1 pincée de noix de muscade râpée, 1 clou de girofle, 1 brin de thym – Sel fin, poivre noir du moulin.

³ Volume 7 page 25

PRÉPARATION

Retirez la peau de la volaille, prélevez-en les filets de la poitrine et émincez-les en lamelles, que vous réservez. Désossez le reste de la canette et hachez-en la chair.

Hachez la viande de veau, le lard et le foie de la canette. Mélangez ces viandes. Ajoutez-y les lamelles de canard, sans les mélanger. Arrosez avec le jus d'orange, additionné du clou de girofle et de la noix de muscade. Laissez mariner 3 heures, à couvert, au frais.

Ebouillantez les noisettes, pour en retirer la peau.

Egouttez les viandes hachées. Éliminez le clou de girofle. Incorporez-y les œufs et les noisettes. Salez et poivrez.

Rincez la crépine à l'eau froide et séchez-la. Tapissez-en une terrine. Disposez-y, en couches alternées, les viandes hachées et les lamelles de canard, en terminant par la farce. Emiettez le thym sur le pâté. Rabattez dessus la crépine. Couvrez.

Faites cuire au four à 160° (thermostat 4), au bain-marie, pendant 1 heure et demie. Laissez refroidir la terrine avant de l'entreposer au frais jusqu'au lendemain.

Goulasch

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 2 heures



Recette 4 Goulasch

INGREDIENTS (6 A 8 PERSONNES)

1 kg de bœuf à braiser – 2 c à soupe de saindoux – 4 oignons – 2 c à soupe de paprika – 1 c à soupe de graines de cumin – 1 gousse d'ail – 3 dl d'eau environ – 1 poivron rouge – 2 tomates.

PRÉPARATION

Coupez la viande en petits dés de 20 g environ. Pelez et hachez les oignons. Faites revenir les dés de viande dans le saindoux de tous côtés dans une cocotte à fond épais, salez-les. Retirez-les et faites revenir les oignons à leur place pendant une dizaine de minutes en remuant.

Ajoutez la viande, retirez la cocotte du feu et saupoudrez de paprika, mélangez bien. Remettez la cocotte sur le feu, mouillez d'eau à hauteur. Joignez les graines de cumin et l'ail écrasé, couvrez et laissez mijoter doucement pendant 2h.

Trente minutes avant la fin de la cuisson, joignez le poivron épépiné et coupé en lanières ainsi que les tomates pelées, épépinées et coupées en quartiers. A la fin de la cuisson, la sauce doit avoir réduit et épaissi. Servez avec des pâtes.

Table des illustrations

<i>Recette 1 Scampi au paprika</i>	<u>2</u>
<i>Recette 2 Glace au melon sauce aux amandes</i>	<u>4</u>
<i>Recette 3 Pâté de canard à l'orange</i>	<u>6</u>
<i>Recette 4 Goulasch</i>	<u>8</u>

Index

A

amande _____ 1, 4, 5, 10

B

bœuf _____ 8

C

canette _____ 6, 7

citron _____ 4, 5

cumin _____ 8, 9

L

lard _____ 6, 7

M

melon _____ 1, 4, 5, 10

miel _____ 4, 5

P

paprika _____ 1, 2, 3, 8, 9, 10

S

scampi _____ 2, 3

V

veau _____ 6, 7