



LA CUISINE FRANÇAISE

RECETTES

*Par l'institut culturel Franco-
Autrichien*



Table des matières

Entrées	3
Salade de chèvre chaud	3
Cake aux olives	4
Cake aux légumes	5
Œufs Mimosa	6
Croissants au saumon	7
Plats	8
Quiche Lorraine	8
Tarte à la tomate.....	9
Les œufs cocotte.....	10
Gratin Dauphinois	11
Mouclade	12
Desserts	13
Tarte aux fraises	13
Tarte aux pommes alsacienne	15
Far Breton.....	16
Chouquettes	17
Cannelés bordelais.	18
Macarons :	19

Entrées

Salade de chèvre chaud :

➤ Ingrédients :

- Une salade frisée
- Un paquet de lardons émincés fumés
- Une bûche de fromage de chèvre
- Deux tomates
- Une baguette
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Quelques cerneaux de noix.



➤ Préparation :

Étape 1 : Préchauffez le four à 210° C (thermostat 7).

Étape 2 : Lavez la salade et disposez les feuilles dans les assiettes. Lavez les tomates, coupez-les en rondelles et disposez-les sur la salade. Faites dorer les émincés de lardons fumés et laissez refroidir.

Étape 3 : Coupez le chèvre en rondelles et déposez ces rondelles sur les tartines découpées dans la baguette. Mettez les tartines au four et faites dorer pendant environ 5 min. Dès que les tartines sont bien dorées, déposez-les sur la salade et les tomates.

Étape 4 : Ajoutez quelques cerneaux de noix et les lardons émincés, dorés et refroidis. Assaisonnez avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.

Cake aux olives

➤ Ingrédients :

- 250 g de farine
- 4 œufs
- 15 cl d'huile
- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 200 g de jambon coupé en dés
- 150g de gruyère râpé
- 1 sachet de levure
- Poivre



➤ Préparation

Étape 1 : Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).

Étape 2 : Entretemps, mélanger la farine et les œufs jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Ajouter l'huile.

Étape 3 : Égoutter les olives, les fariner légèrement et les incorporer à la pâte.

Étape 4 : Ajouter le jambon, bien malaxer et verser le gruyère râpé et la levure ; bien poivrer.

Étape 5 : Beurrer le moule à cake, y verser la pâte jusqu'aux 2/3 et enfournez pour 50 min.

Cake aux légumes

➤ Ingrédients :



- 150 g de farine
- 3 œufs
- 10 cl d'huile et 12 cl de lait
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- feta + emmental
- 1 sachet de levure
- poivre

➤ Préparation

Étape 1 : Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).

Étape 2 : Entretemps, faire revenir les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive.

Étape 3 : Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine, la levure, l'huile et le lait.

Étape 4 : Ajouter les légumes ainsi qu'un peu de feta et d'emmental. Saler et poivrer.

Étape 5 : Beurrer le moule à cake et y verser la pâte puis enfourner pour 45 minutes à 180°.

Œufs mimosa

➤ Ingrédients :



- 4 œufs
- 1 petit bol de mayonnaise
- 1 cuillère à café de moutarde
- ¼ de litre d'huile
- Sel, poivre
- Feuilles de laitue
- Persil haché
- Olives noires pour décorer

➤ Préparation :

Étape 1 : Faire durcir les œufs 10 min, puis mettre dans l'eau froide.

Étape 2 : Monter une mayonnaise avec les ingrédients ci-dessus ou utiliser une mayonnaise vendue dans le commerce.

Étape 3 : Ecaler les œufs, les couper dans le sens de la longueur et séparer les blancs des jaunes.

Étape 4 : Dans une assiette creuse, émietter les jaunes à la fourchette, mélanger la moitié de ces jaunes émiettés avec la mayonnaise et en garder en une partie.

Étape 5 : Remplir les demi-blancs de cette préparation, puis saupoudrer chaque demi-œuf du reste de jaunes émiettés. Servir sur les feuilles de laitue, décorer avec le persil et les olives.

Croissants au saumon :

➤ Ingrédients

- Herbes de Provence
- Fromage à tartiner
ail et fines herbes
- Saumon fumé
- Une pâte feuilletée
- Un œuf



➤ Préparation.

Étape 1 : Déroulez la pâte feuilletée et coupez-la en 2, puis 4, pour obtenir 16 triangles.

Étape 2 : Étalez le Boursin sur toute la surface du triangle et mettez le saumon fumé sur la partie la plus large puis roulez-le.

Étape 3 : Dorez les croissants à l'aide d'un pinceau trempé dans l'œuf battu et parsemez d'herbes de Provence.

Étape 4 : Enfournez à 180° (thermostat 6) et laissez cuire jusqu'à ce que les croissants soient dorés.

Étape 5 : Servez tiède avec une petite salade.

Plats

Quiche Lorraine

➤ Ingrédients



- 200 g de pâte brisée
- 200 g de lardons
- 30 g de beurre
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- Muscade
- Sel et poivre

➤ Préparation :

Étape 1 : Préchauffez le four à 180° (thermostat 6) et étalez la pâte dans un moule rond. Piquez-la à la fourchette et parsemez de copeaux de beurre.

Étape 2 : Faites rissoler les lardons à la poêle.

Étape 3 : Battez les œufs, la crème fraîche et le lait.

Étape 4 : Ajoutez les lardons, assaisonnez de sel, de poivre et de muscade puis versez sur la pâte.

Étape 5 : Faites cuire entre 45 à 50 minutes puis dégustez chaud ou froid.

Tarte à la tomate

➤ Ingrédients

- Une pâte brisée
- 4 tomates bien mûres
- Herbes de Provence
- Sel
- Moutarde de Dijon
- Huile d'olive.



➤ Préparation

Étape 1 : Faites précuire la pâte (percée avec une fourchette) 5 minutes à 230 ° C.

Étape 2 : Pendant ce temps, coupez les tomates en rondelles d'environ 3 millimètres d'épaisseur.

Étape 3 : Sortez la pâte précuite du four. Badigeonnez le fond de moutarde de Dijon (la classique fait l'affaire). En mettre suffisamment pour que le fond en pâte soit entièrement recouvert.

Étape 4 : Disposez les tranches de tomates, faites plusieurs couches.

Étape 5 : Saupoudrez d'herbes de Provence, de 2 pincées de sel, et d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Étape 6 : Enfournez pour 20 min à 230° puis couvrez avec un papier aluminium pour 20 minutes supplémentaires. Enlevez ensuite le papier et laissez cuire 5 minutes.

Étape 7 : Dégustez chaud ou tiède !

Les œufs cocotte

➤ Ingrédients :



- 4 œufs frais
- 2 cuillères à soupe de crème liquide
- Chèvre ou camembert
- Sel, poivre
- Ciboulette
- Une baguette

➤ Préparation :

Étape 1 : Graissez généreusement 4 ramequins. Préchauffer le four à 180-200° C. Cassez 1 œuf dans chaque ramequin en prenant soin de ne pas percer les jaunes.

Étape 2 : Versez une cuillère de crème fraîche dans chaque ramequin puis ajoutez-y des morceaux de camembert ou de chèvre - selon les goûts - pour recouvrir les œufs.

Étape 3 : Préparez un bain-marie et placez-y les ramequins. Glissez au four pour environ 20 minutes selon le four. Il faut surveiller régulièrement et sortir les œufs lorsque le blanc est juste pris.

Gratin Dauphinois :

➤ Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 30 cl de crème fraîche
- 100 g de beurre
- 1 litre de lait
- Muscade
- Sel et Poivre
- Emmental râpé



➤ Préparation :

Étape 1 : Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en rondelles fines. Puis hachez l'ail très finement.

Étape 2 : Dans une casserole, portez à ébullition le lait, l'ail, le sel, le poivre et la muscade puis plongez-y les pommes de terre et laissez cuire 10 à 15 minutes, selon leur fermeté.

Étape 3 : Préchauffez le four à 180° C (thermostat 6) et beurrez un plat à gratin.

Étape 4 : Placez les pommes de terre égouttées dans le plat. Recouvrez-les de crème, puis disposez des petites noix de beurre sur le dessus puis l'emmental râpé.

Étape 5 : Enfournez pour 50 minutes de cuisson.

Mouclade :

➤ Ingrédients :

- 2 kg de moules fraîches
- Crème fraîche épaisse
- Un oignon et du persil
- Un verre de vin blanc
- 3 cuillères à soupe de farine
- 50 g de beurre
- Du curry



➤ Préparation :

Étape 1 : Bien nettoyer les moules.

Étape 2 : Les mettre dans un fait-tout avec un oignon émincé, du persil et le grand verre de vin blanc et laissez les moules s'ouvrir en couvrant le fait-tout.

Étape 3 : Une fois les moules ouvertes, égouttez-les tout et récupérez le jus de cuisson (très important).

Étape 4 : Dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la farine puis mélangez et ajoutez le jus de cuisson, la crème fraîche et le curry.

Étape 5 : Ajoutez 1 verre d'eau selon la consistance de la sauce puis réservez.

Étape 6 : Enlevez une coquille sur deux aux moules, mettez-les dans un plat allant au four et nappez de la sauce curry.

Étape 7 : Mettez au four pour 40 min. (thermostat 5).

Desserts

Tarte aux fraises :

➤ Ingrédients :

- 500 g de fraises
- 6 cuillères à soupe de coulis de fraises

Pour la pâte sablée :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 70 g de sucre glace
- 2 jaunes d'œuf
- 5 cl d'eau

Pour la crème pâtissière :

- ¼ de litre de lait
- 1 œuf
- 30 g de farine de blé
- 40 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille



➤ Préparation :

Étape 1 : Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Étape 2 : La pâte sablée : dans un saladier, faites blanchir les jaunes d'œufs et le sucre glace au fouet. Ajoutez l'eau et le sel. Versez la farine tamisée dans un second saladier. Ajoutez-y le beurre coupé en morceaux. Pétrissez du bout des doigts pour obtenir une consistance sableuse et que tout le beurre soit absorbé.

Mélangez rapidement. Versez le mélange de jaunes d'œuf, de sucre et d'eau. Continuez de pétrir jusqu'à former une pâte sablée avec vos paumes.

Étape 3 : Sur votre plan de travail fariné, étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Prenez un moule à tarte de 25 cm de diamètre, garnissez-le de papier sulfurisé et de haricots secs pour cuire la pâte à blanc. Enfournez pour 25 min.

Étape 4 : La crème pâtissière : dans une casserole, faites bouillir le lait avec la gousse de vanille préalablement coupée en deux et grattée à la pointe du couteau. Pendant ce temps, fouettez l'œuf avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange forme un ruban. Incorporez la farine de blé tamisée et continuez de mélanger en veillant bien à ne pas former de grumeaux.

Étape 5 : Après avoir ôté la gousse de vanille, versez le lait bouillant sur la préparation en tournant bien avec une cuillère en bois. Remplacez la casserole sur le feu et faites cuire en remuant constamment. Arrêtez la cuisson après ébullition.

Étape 6 : Versez la crème pâtissière sur le fond de tarte. Lavez et équeutez les fraises puis disposez-les joliment sur la crème pâtissière.

Étape 7 : Terminez la tarte aux fraises en la nappant du coulis. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Accompagnez la tarte aux fraises de crème chantilly ou de glace à la vanille.

Tarte aux pommes alsacienne

➤ Ingrédients :

- Une pâte brisée
- 4 à 5 pommes
- 1 œuf
- 25 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre

➤ Préparation :

Étape 1 : Pelez et coupez les pommes en lamelles.

Étape 2 : Étalez la pâte, disposez-la dans un moule à tarte et piquez le fond à l'aide d'une fourchette.

Étape 3 : Disposez les pommes en escargot en commençant au bord puis saupoudrez de sucre vanillé.

Étape 4 : Enfournez et laissez cuire environ 30 minutes.

Étape 5 : Pendant ce temps, mélangez le sucre, l'œuf, la crème et la cannelle.

Étape 6 : Lorsque la tarte a une belle couleur dorée, versez le mélange et laissez cuire encore une dizaine de minutes.

Far Breton

➤ Ingrédients :

- 125 g de farine
- 125 g de sucre
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe d'eau de vie
- 2 sachets de sucre vanillé
- 75 cl de lait entier
- 20 pruneaux



➤ Préparation :

Étape 1 : Mélangez dans une jatte la farine, le sucre et la pincée de sel.

Étape 2 : Creusez un puits, cassez-y les œufs, tournez en commençant par le centre et en élargissant les cercles pour incorporer petit à petit la farine.

Étape 3 : Faites chauffer le lait avec l'eau-de-vie et versez lentement sur la pâte en tournant vivement le mélange.

Étape 4 : Versez la pâte dans le plat et ajoutez-y les pruneaux (roulés auparavant dans la farine pour qu'ils ne tombent pas au fond).

Étape 5 : Faites cuire environ 45 minutes dans le four à 230°C puis éteindre.

Chouquettes

➤ Les ingrédients



- 25 cl d'eau
- 100 g de beurre doux
- 150 g de farine
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- Sucre perlé

➤ La préparation

Étape 1 : Mettre l'eau et le beurre dans une casserole et porter à ébullition. Lorsque ça bout, retirer la casserole du feu et ajouter d'un seul coup la farine, le sel et la levure.

Étape 2 : Mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la pâte se décolle toute seule des bords de la casserole et ne fasse plus qu'une masse puis laisser refroidir quelques instants.

Étape 3 : Ajouter le sucre, le 1^{er} œuf puis fouetter énergiquement jusqu'à absorption complète. Recommencer avec les deux autres œufs.

Étape 4 : Préchauffer le four à 210° C, déposer sur une plaque beurrée et recouverte de papier sulfurisé des cuillerées à café de pâte en les espaçant bien. Rajouter le sucre perlé et faire cuire pendant 15/20 minutes.

Cannelés bordelais.

➤ Ingrédients :

- 25 cl de lait
- 2 œufs entiers
- 2 jaunes d'œufs
- 1 gousse de vanille
- 3 cuillères à soupe de rhum
- 70 g de farine
- 110 g de sucre en poudre
- 30 g de beurre
- 1 pincée de sel.



➤ Préparation :

Étape 1 : Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille préalablement fendue et égrainée et le beurre.

Étape 2 : Pendant ce temps, mélangez la farine et le sucre dans un saladier puis incorporez les œufs d'un coup et versez ensuite le lait bouillant.

Étape 3 : Mélangez doucement afin d'obtenir une pâte fluide comme une pâte à crêpes et laissez refroidir puis ajouter le rhum avant de mettre 1h au frigo.

Étape 4 : Préchauffez le four à 240° C (thermostat 8) avec la tôle sur laquelle cuiront les cannelés et versez la pâte bien refroidie dans les moules bien beurrés (ne les remplissez qu'à moitié).

Étape 5 : Faites cuire à 240° C pendant 10 minutes puis baissez à 180° C et continuez la cuisson pendant 50 minutes. Le cannelé doit avoir une croûte brune et un intérieur bien moelleux.

Macarons :

➤ Ingrédients :

- 1 blanc d'œuf
- 75 g de sucre glace
- 42 g d'amandes en poudre
- 10 g de sucre en poudre
- ½ cuillère à café de colorant alimentaire en pâte
- Ganache de votre choix.

➤ Préparation :

Étape 1 : Commencez par mixer le sucre glace avec de la poudre d'amandes dans le mixeur. Passez au tamis (il faut que la poudre soit la plus fine possible).

Étape 2 : Battez le blanc en neige et ajoutez les 10 g de sucre, et le colorant, peu à peu en mixant jusqu'à ce que les blancs soient bien fermes.

Étape 3 : Ajoutez le sucre glace + les amandes en poudre au blanc en neige et mélangez délicatement avec une spatule afin de « casser » un peu les blancs.

Étape 4 : Mettez la pâte à macarons dans une poche à douille et faites des petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis laissez reposer les macarons pendant 15 minutes.

Étape 5 : Préchauffez le four à 140° C (thermostat 4-5) avec une plaque à l'intérieur pour qu'elle chauffe.

Étape 6 : Enfournez la plaque à macarons sur la plaque déjà chaude pour 10 min. de cuisson chaleur tournante, porte entrouverte.

Étape 7 : Une fois les macarons cuits, sortez la plaque du four, et versez un peu d'eau sous la feuille de papier sulfurisé. Cela va dégager de la vapeur qui permet de bien décoller les macarons.

Étape 8 : Il ne reste plus qu'à les fourrer avec la ganache de votre choix ! (Chocolat blanc, crème au beurre...)

