

Légumes à la grecque – Fiche 18

Des légumes tournés pour être dégustés en hors d'oeuvre confit dans une bonne huile d'olive. Avec du soleil, on se croit vraiment en Grèce !

Poulette cocotte grand-mère

Poulet cuit à l'étouffée. Comme au bon vieux temps des petits plats de ma grand-mère

Travers de porc laqué au miel et gingembre

Tout en épices et en sucré

Velouté Dubarry

Un vrai velouté de choufleur

Gaspacho Andalous

Quand il fait chaud, une bonne soupe froide venue du sud, c'est super sur sa terrasse.

Oui parce que le gaspacho, c'est quand même simple à faire quand on voit le prix en GM...

Soufflés au chocolat

Attention, il faut que les invités soient piles à l'heure

Spaghetti à la napolitaine

Made in Italy !

Macarons

Un grand classique. Aussi bon au thé, en dessert que n'importe quand =)

Soupe au pistou

Une soupe qui vient du Sud et qui sent bon le basilic et l'ail !

Une fiche pratique pour le CAP. C'est finalement un genre de minestrone avec une sauce au pistou (pesto) qu'on ajoute par dessus.

Lentilles au lard

Que ce soit au petit salé, ou en salade avec un oeuf mollet, les lentilles s'accrochent avec beaucoup de choses.

Moules marinières

La meilleure façon de manger des moules, avec les doigts, façon marinière et des frites !

Savarin à la chantilly

La base du baba au rhum. Cousin germain. Il est tout aussi bon sans alcool avec un sirop bien épicé et une crème chantilly bien épaisse.

Magret de canard à la sauce au poivre

Un bon magret rosé cuit lentement sur la peau avec une sauce au poivre bien relevé, c'est tout ce qu'il faut !

Cassoulet Toulousain

Assez long faire, mais honnêtement ça vaut le coup de le faire au moins une fois dans sa vie !

Bavarois Chocolat blanc et au lait

Un bon dessert qui peut être décliné sous plein de saveurs différentes !

Avocat crevettes

un hors d'oeuvre traditionnel, mais qui fonctionne bien avec sa sauce cocktail !

Tarmouse à la bragation

Un chou garni de sauce mornay gratiné sur un lit de pâte brisée

Le Pithiviers



Proche de la galette des rois. On peut la manger toute l'année
□

Œuf bénédicte

Avant de partir en vacances un ami ma donné un petit défi... En fait 2, mais il me faut une cocotte minute pour faire l'autre.. Du coup voilà comment est arrivé l'œuf bénédicte dans ma vie. Je comprends pourquoi aux states on en mange tant !

Pour 2 personnes : 2 beaux œufs frais – 6 tranches de bacon fines (ou de poitrine fumée) – 2 tranches épaisses de pain au céréales (ou un muffin anglais complet) – sauce hollandaise –

estragon émincé – 2CS vinaigre blanc.

Gardez votre sauce hollandaise tiède (ex. : au bain-marie).

Dans une casserole profonde, faites chauffer de l'eau avec 2CS de vinaigre blanc.

Pendant ce temps et à l'aide d'un emporte pièce rond, découpez 2 ronds dans les tranches de pain. Faites-les ensuite grillées.

Faites revenir vos tranches de bacon dans une poêle avec un filet d'huile.

Dans une assiette, placez votre pain (ou muffin), posez le bacon dessus. Réservez au chaud.

L'eau doit maintenant bouillir, réalisez alors des œufs pochés (2min30 pour des œufs moyens). La petite technique, c'est de faire tourbillonnée l'eau avec une cuillère avant de faire glisser l'œuf cru dedans. Le mouvement de l'eau permettra au blanc de rester (plus ou moins sur lui-même). Le vinaigre quant à lui, permet de faire coaguler plus vite le blanc. Sortez l'œuf à l'aide d'un écumoir, posez sur un papier absorbant.

Terminez le dressage : Posez l'œuf poché sur le bacon, ajoutez une bonne dose de sauce hollandaise. Parsemez d'estragon ciselé.

Servez de suite !

Vous pouvez accompagner d'un salade de roquette ou d'un cœur de bœuf bien assaisonnée.

Reprise de la vie étudiante

Cette année, est l'année du remontage de manches ! J'ai donc décidé pour ouvrir mes perspectives dans l'univers de la cuisine, de passer mon CAP Cuisine en candidat libre. Afin de me suivre dans cette aventure, j'ai aussi décidé de me remettre au dessin. Ce qui me permettra de me relaxer après avoir tourné 10kg de pommes de terre ou de vider 25 volailles !

Voici donc le 1er dessin de cette partie BD du blog pour suivre mon année de CAP et ajouter un peu d'humour dans l'apprentissage =)



Donc voilà, j'ai acheté mes livres, je les aies ouverts depuis

□

Et samedi commence ma vrai première journée de réalisation !
Allez, on y croit. Juste 183 fiches à réaliser et une centaine
de techniques à voir ou revoir \o/