

MANGER A PETITS PRIX



— Loisirs —

GASTRONOMIE

# **MANGER A PETITS PRIX**

**Kate ABILLY**

Toute représentation intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est interdite (Art. L 122-4 et L 122-5 du Code de la propriété intellectuelle).

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Direction artistique : Émilie COURTS

Photo de couverture : EC Média

© ECHO Éditions

ISBN : 978-2-490775-52-1

# 1 RECETTES DE BASE

---

*Les recettes de base, à garnir ensuite*

Quand on cuisine des restes, l'assaisonnement est très important : salez et poivrez bien sûr, mais pensez également aux herbes aromatiques et aux épices, qui relèveront votre plat en finesse !

Les recettes sont données pour un moule à tarte basique et conviendront pour 6 personnes.

## Quiche

### Ingrédients

- 1 pâte à tarte,
- 3 œufs,
- 20 cl de crème (un pot moyen),
- sel,
- poivre,
- aromates.
- Facultatif, du fromage râpé. if, du fromage râpé.

### Préparation

- 1) Tout mélanger et mettre dans un plat

## Clafoutis

### Ingrédients

- 2 œufs entiers + 2 jaunes d'œuf,
- 1 cuillère à soupe de maïzena,
- 1 tasse de lait,
- 1 tasse de crème liquide,
- sel,
- poivre,
- Aromates

### Préparation

- 1) Tout mélanger et mettre dans un plat à gâteau

## Tarte

### Ingrédients

- 1 pâte,
- sel,
- poivre,
- aromates
- un fond crémeux ou semi-liquide (moutarde, crème fraîche, fromage frais, purée de tomate) pour une garniture entièrement sèche, et le tour est joué !

*Quelques recettes de pâtes à tarte, vite faites, bien faites*

### Pâte à l'huile d'olive

### Ingrédients

- 250 g de farine,
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- un petit verre d'eau
- une pincée de sel.

### Préparation

- 1) Mélangez puis malaxez à la main jusqu'à obtention d'une boule de pâte. Vous pouvez directement parfumer votre pâte avec des épices ou des herbes.

Une idée recette qui marche aussi très bien pour une tarte sucrée.

Essayez, vous serez convaincu !

## *Pâte brisée*

### Ingrédients

- 250 g de farine,
- 125 g de beurre mou,
- une pincée de sel,
- 1 petit verre d'eau.

### Préparation

- 1) Mélangez la farine et le sel, ajoutez le beurre en morceaux en pétrissant du bout des doigts, jusqu'à obtention d'une semoule grossière.
- 2) Versez l'eau pour lier la pâte (la totalité du verre n'est pas toujours nécessaire).

## *Fausse pâte feuilletée*

### Ingrédients

- 3 petits suisses (soit 180 g),
- 180 g de farine,
- 90 g de farine,
- 1 pincée de sel.

Les quantités sont facilement ajustables, puisque le principe est de peser les petits suisses et de prendre le même poids en farine et la moitié du poids en beurre.

### Préparation

- 1) Egouttez les petits suisses, puis mélangez tous les ingrédients (sans trop travailler la pâte).
- 2) Laissez reposer au congélateur au moins 1 h.

## *Pâte à tarte express inratable*

### Ingrédients

- 250 g de farine
- 10 cl d'huile
- 10 cl d'eau bouillante
- 1 c à c de levure chimique
- Acheter les ingrédients

### Préparation

- 1) Mettre 250 g de farine dans un tupperware que vous pouvez fermer. Ajouter une cuillère de levure chimique, 100 ml d'huile de tournesol et 100 ml d'eau bouillante.
- 2) Fermer le tupperware et secouer 3 ou 4 fois.
- 3) Ouvrir, former une boule (sans pétrir), étaler rapidement sur le plan de travail et étaler au rouleau.
- 4) Vous pouvez également l'étaler directement dans le moule.

## RECETTES DE BASE

*Quelques garnitures salées qui font toujours fureur*

- jambon, champignons, tomates cerises, gruyère
- thon, herbes, tomate
- fond de moutarde, morceaux de cantal, tranches de tomates fraîches
- chèvre, courgette
- restes de fromages (chèvre, gruyère, bleu, camembert, comté, fromage frais, mozzarella, etc.), cajou
- chorizo, légumes du soleil (entiers ou déjà en ratatouille)
- pommes de terre, olives
- haddock, patate douce
- bleu, noix, jambon
- saumon fumé, aneth
- chèvre, brocoli, poulet
- asperges, bleu
- petits pois, lardons

etc.

Idées sucrées pour cuisiner les restes :

### *Tartes sucrées*

Libre à vous de sucrer ou non votre pâte (comptez 25 g de sucre pour 250 g de farine).

Comme pour les versions salées, n'hésitez pas à ajouter un fond crémeux pour les tartes aux fruits (compote, crème fraîche+oeufs, crème chantilly, etc.).