



Photo: © hiphoto / Shutterstock

Gratin de pommes de terre et de choux de Bruxelles

Recette en janvier | © Hans-Albert Stechl

Nettoyer les choux de Bruxelles, couper les choux en quatre et les faire cuire al dente dans de l'eau salée (env. 5 min). Verser les légumes dans un tamis, les rincer à l'eau froide et laisser bien égoutter.

Eplucher les pommes de terre, les couper en grands dés. Faire cuire dans l'eau salée en veillant à ce qu'elles ne soient pas trop cuites. Jeter l'eau de cuisson et laisser refroidir. Couper les chapeaux des champignons en petits dés et les faire revenir brièvement dans l'huile. Réduire le feu, hacher finement les échalotes et le persil, les ajouter et laisser mijoter pendant 3-4 min dans la poêle.

Beurrer un plat à gratin (de taille moyenne et résistant à la chaleur), mettre les pommes de terre dans le plat et les écraser à la fourchette. Ajouter les choux de Bruxelles et les champignons. Mélanger légèrement tous les ingrédients et assaisonner avec du poivre et de la noix de muscade. Emietter le fromage, hacher grossièrement les noix, battre les œufs avec le lait.

Répartir le fromage et les noix uniformément sur le mélange choux de Bruxelles/pommes de terre/champignons, ajouter le mélange œufs-lait. Couvrir d'une couche mince de chapelure. Préchauffer le four à 200 °C (four traditionnel) et faire cuire à mi-hauteur pendant env. 20 min.

Servir avec de la mâche.



Ingrédients pour quatre personnes

500 g de choux de Bruxelles
700 g de pommes de terre, à chair mi-ferme ou farineuse
250 g de champignons
3 échalotes
½ bouquet de persil
3 œufs
250 ml de lait
200 g de fromage bleu (Roquefort ou Stilton)
2 bonnes c. à s. de chapelure
sel, poivre, noix de muscade
beurre pour le plat à gratin,
huile pour faire revenir les champignons



Photo: © Hans-Albert Stechl

Moules

Recette en février | © Hans-Albert Stechl

Verser les moules dans un tamis, les rincer brièvement à l'eau froide, retirer les barbes des moules (situés aux bouts pointus).

Couper les échalotes, le poireau, le gingembre, l'ail, la racine de persil et le céleri-branche en petits dés ou fines rondelles. Les faire revenir avec un peu d'huile d'olive dans une grande casserole, déglacer avec du vin blanc. Ajouter la feuille de laurier, le zeste râpé d'un demi-citron vert, le piment fort, le sel et quelques grains de poivre. Laisser mijoter à feu doux pendant 5 min, ensuite porter à ébullition, ajouter les moules et faire cuire à couvercle fermé pendant 5 min.

Agiter la casserole à plusieurs reprises, afin que les moules se mélangent et soient couvertes du fond. Ajouter le persil, la coriandre et le jus d'un demi-citron vert pendant les 2 dernières minutes de cuisson. Répartir les moules dans les assiettes (à l'aide d'une écumoire) et couvrir avec le fond. Servir avec de la baguette grillée.



Ingrédients pour quatre personnes

3 kg de moules
1 échalote
1 poireau
1 morceau de gingembre (largeur d'un pouce)
1 petite racine de persil
1 petite gousse d'ail
1 céleri-branche
1 citron vert
1 piment fort
1 feuille de laurier, sel, grains de poivre
½ bouquet de persil plat
½ bouquet de coriandre
250 ml de vin blanc sec, huile d'olive
baguette



Photo: © Hans-Albert Stechl

Gratin de patates

Recette en mars | © Hans-Albert Stechl

Eplucher les patates, les couper en grands dés. Enlever les tiges des feuilles d'épinard, nettoyer les feuilles. Eplucher les échalotes et les couper en fines lanières. Eplucher et hacher finement le gingembre. Couper le piment fort longitudinalement en deux moitiés, retirer les graines, couper les deux moitiés en fines lanières.

Chauffer le beurre dans une poêle, faire revenir les échalotes, le gingembre et le piment fort pendant 2-3 min. Ajouter les épinards frais mouillés, laisser mijoter pendant env. 5 min (ou bien faire décongeler les épinards surgelés, les verser directement dans la poêle et laisser mijoter pendant 5 min). Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade en poudre, mélanger bien.

Chauffer du beurre dans une poêle et faire revenir les patates pendant 3 min, saler et poivrer. Répartir tous les ingrédients uniformément dans un plat à four beurré.

Battre la crème avec les œufs, assaisonner avec du sel et une c. à c. de curry. Verser le mélange sur les légumes, saupoudrer de parmesan râpé. Préchauffer le four à 200 °C (four traditionnel) et faire cuire à mi-hauteur pendant env. 30 min.



Ingrédients pour quatre personnes

800 g de patates
600 g d'épinards surgelés ou
800 g d'épinards frais
3 échalotes
1 morceau de gingembre
(largeur d'un pouce)
1 petit piment fort
400 ml de crème
2 œufs
sel, poivre, noix de muscade,
1 c. à c. de curry
50 g de parmesan râpé
beurre pour la poêle et pour le
plat à four



Photo: © Hans-Albert Stechl

Involtini aux petits légumes

Recette en avril | © Hans-Albert Stechl

Garniture: faire griller les pignons dans une poêle à sec jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ensuite les hacher finement. Hacher les herbes, les câpres et la gousse d'ail. Râper le parmesan. Les mettre dans un bol et mélanger avec la moutarde, du sel, du poivre, un peu de piment fort et quelques gouttes d'huile d'olive. Etaler une fine couche uniforme du mélange sur les escalopes, ensuite couvrir d'une tranche de jambon de Parme. Comprimer, à l'aide de la paume de la main, et enrrouler les escalopes. Ficeler les roulades (Involtini) deux fois avec du fil de cuisine. Chauffer l'huile dans une poêle et les faire revenir de chaque côté pendant quelques minutes, puis les mettre de côté.

Nettoyer les légumes, les couper en morceaux moyens et les faire revenir avec un peu d'huile dans une poêle.

Mettre les roulades (Involtini) - l'une à côté de l'autre - dans une casserole ou dans un plat à four résistant à la chaleur. Les entourer des légumes. Ajouter un peu de vin et du bouillon de viande ou de légumes (max. 1 cm). Porter à ébullition et laisser mijoter, à couvercle fermé, à feu doux (ou au four préchauffé à 180 °C) pendant env. 15 min. Saupoudrer de flocons de beurre, de persil finement haché et de zeste de citron râpé. Servir avec pommes de terre.



Ingrédients pour quatre personnes

4 escalopes de veau de taille moyenne, coupées très finement
4 fines tranches de jambon de Parme
Garniture: 30 g de pignons, 15 branches de persil plat, marjolaine et thym, 1 c. à c. de câpres, 1 c. à c. de moutarde forte, 1 gousse d'ail, 50 g de parmesan râpé, sel, poivre, piment fort, huile d'olive
1 kg de légumes mixtes (petites carottes, oignons de printemps, courgettes, brocoli, petites tomates)
330 ml de vin blanc sec, 250 ml de bouillon de bœuf ou de légumes, huile pour faire revenir, beurre, 1 citron bio
un peu de persil haché
fil de cuisine



Photo: © Hans-Albert Stechl

Poisson sur julienne de légumes

Recette en mai | © Hans-Albert Stechl

Couper les carottes et le poireau en fines lanières, les blanchir pendant 2-3 min à l'eau bouillante salée. Jeter l'eau, rincer à l'eau froide, puis les mettre de côté.

Sauce: dans une casserole, faire fondre à feu doux 1 bonne c. à s. de beurre, ajouter 1 c. à s. de farine, remuer bien afin que la farine et le beurre se mélangent de manière homogène. Retirer la casserole du feu et ajouter tout de suite 1 l de fond de poisson chaud en remuant bien. Veiller à ce que tout se mélange bien pour obtenir une sauce légèrement liée et sans grumeaux. Ensuite remettre la casserole au feu, laisser mijoter à feu doux pendant 15 min, ajouter un peu de riesling ou pinot blanc et une tasse de crème. Remuer constamment afin que rien ne colle au fond. Assaisonner avec du jus de citron, du sel, du poivre, de la noix de muscade et 3 c. à s. de vermouth.

Couper les filets de poisson en morceaux commodes, rincer à l'eau froide, puis les saler et poivrer et arroser avec du jus de citron. Répartir les légumes au fond de la poêle, couvrir de la sauce, porter à ébullition et ajouter les morceaux de poisson. En fonction de leur épaisseur, ils seront cuits après 5-10 min.

Cuire les pâtes. Disposer les morceaux de poisson, les pâtes, les légumes et la sauce sur les assiettes.



Ingrédients pour quatre personnes

800 g de filets de poisson
400 g de carottes, 400 g poireaux
1 bonne c. à s. de beurre,
1 bonne c. à s. de farine
1 l de fond de poisson
1 tasse de crème
800 g de pâtes fines
sel, poivre, noix de muscade,
jus de citron
un peu de vin blanc et de Noilly Prat (vermouth sec)



Photo: © Hans-Albert Stechl

Tartelettes au fromage blanc et aux fruits frais

Recette en juin | © Hans-Albert Stechl

Faire fondre le beurre, griller les amandes dans une poêle à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Emietter grossièrement les biscuits à la cuillère. Mélanger les amandes et les biscuits à la cuillère. Ajouter le beurre liquide et mélanger bien.

Couvrir une planche à découper de papier sulfurisé, y placer 4 cercles à pâtisserie (diamètre: env. 7 cm). Etaler la pâte à biscuit dans les cercles. Compacter le fond de pâte dans les cercles à l'aide d'un pilon à purée, ensuite les mettre au réfrigérateur. Tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Couper la gousse de vanille longitudinalement en deux moitiés et gratter la pulpe à l'aide d'un dos de couteau. Dans une casserole, chauffer légèrement le jus d'une demi-orange, 1 c. à s. de jus de citron et la pulpe de vanille et y faire dissoudre les feuilles de gélatine bien essorées.

Mélanger dans un bol le fromage blanc, le jus d'orange/citron, le zeste râpé d'un demi-citron et 3 c. à c. de sucre. Fouetter jusqu'à obtenir une masse mousseuse.

Battre 1/3 tasse de crème en crème fouettée, l'ajouter au mélange de fromage blanc et fouetter brièvement. Retirer les cercles du réfrigérateur. Verser la masse dans les cercles, l'étaler uniformément et mettre au réfrigérateur pendant 4 heures.

Avant de servir, retirer les cercles du papier sulfurisé et les disposer sur les assiettes. Enlever les cercles et décorer la mousse au fromage blanc avec des baies fraîches et une feuille de menthe.



Ingrédients pour quatre personnes

Fond de pâte: 50 g de beurre, 6 biscuits à la cuillère, 40 g amandes en poudre
Garniture fromage blanc: 500 g de fromage blanc (teneur en matière grasse: 20 %), 1/3 tasse de crème, 1/2 gousse de vanille, jus d'une demi-orange (env. 70 ml), 1 c. à s. de jus de citron, zeste râpé d'une demie-orange, 3 c. à c. de sucre (ou miel liquide), 2 1/2 feuilles de gélatine, 250 g de baies fraîches mixtes



Photo: © Hans-Albert Stechl

Salade Niçoise

Recette en juillet | © Hans-Albert Stechl

Faire durcir les œufs, puis les couper longitudinalement en quartiers. Laver les feuilles de salade et les essorer dans l'essoreuse à salade. Couper les tomates en huit. Eplucher le concombre et le couper en fines tranches. Couper l'oignon en tranches très fines. N'utiliser que les parties intérieures du fenouil qui sont les parties les plus tendres et les couper finement.

Couper les poivrons en fines lanières. Enlever les feuilles des artichauts cuits, couper les fonds d'artichaut en tranches. Cuire les haricots dans de l'eau salée, veiller à ce qu'ils ne soient pas trop cuits.

Emietter grossièrement le thon (thon en boîte). Egoutter les anchois et les couper longitudinalement en deux moitiés.

Pour servir, frotter un large saladier à l'ail. Mettre tous les ingrédients dans le saladier - sauf les œufs - et mélanger légèrement.

Couper finement les feuilles de basilic et les mélanger avec du sel et du poivre. Verser sur la salade, mélanger et, finalement, disposer les œufs sur la salade. Pour obtenir un goût plus acide, prendre un peu de jus de citron, mais pas de vinaigre.

Servir avec baguettes ou pommes de terre.



Ingrédients pour quatre personnes

3 œufs
½ concombre
4 fonds d'artichaut
3 tomates charnues
1 fenouil
1 poivron
1 petit oignon doux
150 g de haricots verts
200 g de salade verte mixte
quelques feuilles de basilic
6 filets d'anchois (les anchois en huile sont plus doux que ceux en saumure)
1 petite boîte de thon (dans son jus)
100 g d'olives (petites, brunes, fermes, provenant du Sud de la France)
1 gousse d'ail
huile d'olive, sel, poivre, jus de citron



Photo: © Hans-Albert Stechl

Poulet aux herbes avec salade de légumes

Recette en août | © Hans-Albert Stechl

Nettoyer les légumes, les couper en tranches et les faire revenir avec un peu d'huile d'olive dans une poêle pendant 10 min. Saler et poivrer, ensuite mettre de côté. Préparer le couscous conformément aux indications figurant sur le paquet. Assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron. Ajouter l'huile d'olive, mélanger et mettre de côté.

Vinaigrette: mélanger le vinaigre avec l'huile, du sel et du poivre et une poignée de feuilles de basilic hachées.

Couper, à l'aide d'un couteau pointu, entre la peau et la viande du poulet et y insérer les branches d'herbes. Frotter les morceaux de poulet de tous les côtés avec du sel, du poivre et des herbes hachées (ou bien avec du sel aux herbes) et les badigeonner avec de l'huile. Ensuite les placer sur une plaque de four, côté peau vers le haut. Préchauffer le four à 200 °C (four traditionnel) et les faire cuire à mi-hauteur pendant 15-20 min (poitrine de poulet) ou 30-40 min (jambes de poulet). Le temps dépend de la taille et de l'épaisseur des morceaux.

Peu avant la fin du temps de cuisson, mélanger les légumes avec le couscous, chauffer et ajouter la vinaigrette. Répartir le couscous aux légumes sur les assiettes, ensuite disposer un morceau de poulet sur le mélange.



Ingrédients pour quatre personnes

4 jambes ou poitrines de poulet, avec peau
branches d'herbes fraîches (romarin, thym, sauge, origan)
sel, poivre, herbes hachées, huile d'olive

Salade de légumes

800 g de légumes (poivron, aubergines, courgettes)
sel, poivre, huile pour faire revenir

Couscous

250 g de couscous
sel, poivre, 2 c. à s. de jus de citron, 3 c. à s. d'huile d'olive

Vinaigrette

3 c. à s. de vinaigre de vin blanc, 5 c. à s. d'huile d'olive, une poignée de feuilles de basilic, sel, poivre



Photo: © Hans-Albert Stechl

Aubergines farcies

Recette en septembre | © Hans-Albert Stechl

Garniture: faire cuire le boulgour dans de l'eau salée pendant 4-5 min (en fonction de la taille des grains), laisser gonfler pendant autres 4-5 min, puis jeter l'eau. Emietter le feta et le mélanger avec le boulgour et les herbes hachées. Assaisonner avec du sel, du poivre, du zeste de citron râpé, du piment fort et un peu d'huile d'olive.

Sugo: plonger les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, puis enlever la peau. Les couper en petits morceaux et mettre dans un plat à four résistant à la chaleur. Hacher grossièrement les gousses d'ail, saler et poivrer, ajouter quelques herbes effeuillées (thym, romarin) et quelques gouttes d'huile d'olive. Mélanger bien et répartir uniformément dans le plat à four.

Enlever le trognon des aubergines, découper 5 lanières longitudinales (largeur de doigt) à distances égales de la peau et couper les aubergines longitudinalement en deux moitiés. Entailler en croix la surface de coupe 3 ou 4 fois, y répartir le sel, l'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron. Les faire entrer dans les coupes à l'aide d'une cuillère. Disposer les moitiés d'aubergine (surface de coupe vers les haut) dans le sugo et faire cuire au four (traditionnel, préchauffé à 220 °C), à mi-hauteur, pendant env. 40 min en ajoutant de temps en temps un peu de l'eau. Retirer le plat du four, faire un creux dans les moitiés d'aubergine et répartir la garniture dans les creux, puis remettre au four pour 10 min.



Ingrédients pour quatre personnes

4 aubergines de taille moyenne (env. 250 g par pièce)
jus d'un demi-citron, sel, huile d'olive

Sugo

8 tomates, grandes et mûres,
3 gousses d'ail, herbes effeuillées (thym, romarin)
huile d'olive, sel, poivre

Garniture

250 g de boulgour, 250 g de feta
une poignée d'herbes (oignons de printemps finement coupés ou ciboulette, persil, livèche, basilic)
sel, poivre, zeste râpé d'un demi-citron, piment fort, huile d'olive



Photo: © Hans-Albert Stechl

Matelote

Recette en octobre | © Hans-Albert Stechl

Rincer les filets à l'eau froide, les couper en lanières d'une largeur de 5 cm. Couper les champignons en petits morceaux, les faire revenir dans de l'huile, ensuite les mettre de côté.

Bouillon: couper finement les échalotes et les faire blondir dans le beurre, déglacer avec le vin. Ajouter un peu de l'eau ainsi qu'une feuille de laurier et laisser mijoter pendant 5 min. Ensuite ajouter la crème et assaisonner avec du sel, du poivre et du zeste de citron râpé. Ajouter les filets de poisson et laisser mijoter à feu doux pendant 5 min. Enfin, ajouter les champignons et saupoudrer de persil finement haché.

Servir avec des tagliatelles (qui vont bien avec ce plat) ou des pommes de terre.



Ingrédients pour quatre personnes

1 kg de filets de poisson sans peau (assortiment de 2 ou 3 différents poissons d'eau douce, tels que l'omble chevalier, le corégone, la perche, la truite, le silure, le brochet, l'anguille)
3 échalotes, 1 feuille de laurier
200 g de champignons
½ bouquet de persil plat, 1 c. à c. du zeste de citron râpé

500 ml de vin blanc sec
un peu de l'eau, 250 g de crème
sel, poivre
beurre et huile pour faire revenir et cuire



Photo: © Hans-Albert Stechl

Topinambours rôtis

Recette en novembre | © Hans-Albert Stechl

Nettoyer les topinambours à l'eau courante en les brossant avec la brosse à légumes, puis les placer sur une plaque de four. Mettre au four à convection (préchauffé à 180 °C, à mi-hauteur) pendant 20 min. Sortir les topinambours du four, laisser refroidir et enlever la peau. Les couper en tranches de 0,5 cm, puis mettre de côté.

Pesto au persil: détacher les feuilles de persil et les hacher finement. Les réduire en pâte dans un mortier, avec quelques noix grillées hachées, une pincée de gros sel, un peu de poivre et 3 ou 4 c. à s. d'huile d'olive.

Nettoyer les champignons, les couper en tranches et les faire revenir brièvement dans de l'huile d'olive chaude. Chauffer le beurre dans une autre poêle jusqu'à ce qu'il mousse. Ajouter 1 pincée de sucre et 2 pincées de sel et faire revenir les tranches de topinambour pendant 1-2 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Veiller à ce que le feu ne soit pas trop vif pour éviter que le beurre/le sucre ne brûle.

Disposer les topinambours et les champignons sur une assiette, assaisonner légèrement avec du sel et du poivre et napper d'une cuillère de pesto au persil.



Ingrédients pour quatre personnes

8 topinambours
8 grandes champignons
½ bouquet de persil plat
1 c. à s. de noix ou de pignons
sel, sucre, poivre
huile d'olive, beurre



Photo: © Hans-Albert Stechl

Soufflé au cœur coulant de chocolat

Recette en décembre | © Hans-Albert Stechl

Beurrer les moules ronds à soufflé (diamètre/hauteur: 6 cm, résistants à la chaleur). Hacher grossièrement le chocolat et le faire fondre avec le beurre dans le bain d'eau chaude. Battre les œufs, les jaunes d'œuf, le sucre, les épices et le sel dans un bol mélangeur avec les fouets d'un batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange soit très mousseux (env. 8 min). Ajouter peu à peu le mélange beurre/chocolat et mélanger à petite vitesse. Tamiser et ajouter la farine, mélanger avec le batteur électrique (à petite vitesse). Quand la masse est homogène, remplir les moules de la masse et les mettre au réfrigérateur pendant au moins 6 heures. Retirer les moules du réfrigérateur, les placer sur une plaque de four et les mettre immédiatement au four préchauffé à 180 °C (au tiers inférieur du four). Les sortir du four après 12 min, les laisser dans les moules et saupoudrer de sucre en poudre. Les servir chauds avec des morceaux d'ananas caramélisés (voir ci-après).

Couper les ananas en quartiers, éplucher l'ananas et la couper en tranches pas trop fines. Dans une poêle, faire fondre le sucre jusqu'à ce qu'il soit doré, ajouter les morceaux d'ananas et les faire dorer pendant quelques minutes. Retirer les ananas de la poêle, déglacer le sucre avec du cognac, réduire et verser sur les ananas.



Ingrédients pour six personnes

125 g de chocolat noir
(70 % de cacao)
125 g de beurre
2 œufs
3 jaunes d'œuf
50 g de sucre
1 c. à c. d'épices
1 pincée de sel
25 g de farine
sucre en poudre

1 ananas
100 g de sucre
1 verre de cognac