



Photo: © hiphoto / Shutterstock

Bœuf bourguignon

Recette en janvier | © Hans-Albert Stechl

Couper la viande en morceaux suffisamment grands, trois ou quatre fois plus grands que ceux d'une goulache ordinaire. Chauffer l'huile dans une cocotte et faire revenir la viande à feu vif de tous les côtés. Réduire le feu et tamiser la farine sur la viande. Lorsque la farine est dorée, déglacer avec un peu de vin. Une fois le vin évaporé, répéter le procédé deux autres fois, puis ajouter le reste du vin, les herbes et un peu de poivre.

Laisser mijoter à feu doux pendant une bonne heure. Pendant que la viande mijote, éplucher les échalotes, couper les grandes échalotes en deux et laisser les petites entières. Couper le bacon en petits morceaux. Dans une poêle, faire revenir le bacon et les échalotes. Couper les carottes en morceaux prêts à manger, couper les chapeaux des champignons en quatre, éplucher l'ail et le couper en petits morceaux. Ajouter tous les ingrédients aux échalotes dans la poêle et laisser mijoter pendant 10 min. Dans le dernier quart d'heure du temps de cuisson, ajouter le mélange à la viande. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Servir avec des tagliatelles ou des Spätzle.



Ingrédients pour quatre personnes

1,5 kg de bœuf persillé
2 c. à s. de farine
1 l de vin rouge (Pinot noir), pas trop acide
sel, poivre, herbes, p.ex. herbes de Provence
200 g de bacon légèrement fumé
250 g d'échalotes
1 gousse d'ail
250 g de carottes
250 g de champignons



Photo: © Hans-Albert Stechl

Sauce bolognaise aux panais

Recette en février | © Hans-Albert Stechl

Eplucher les panais, enlever le trognon et les couper en très petits dés. Plus les dés sont petits, plus la sauce sera délicieuse.

Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir les dés de légumes à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Hacher finement les échalotes et le gingembre, les ajouter aux légumes. Réduire le feu et laisser mijoter pendant env. 5 min jusqu'à ce que les dés de panais soient tendres ou « al dente ». Ajouter les tomates, mélanger, laisser mijoter pendant quelques minutes. Assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de piment fort.

Faire cuire les spaghettis, les égoutter (collecter l'eau de cuisson!) et les remettre dans la casserole. Ajouter 1-2 louches de la bolognaise aux légumes et ½ louche de l'eau de cuisson. Mélanger bien.

Servir les spaghettis dans des assiettes creuses préchauffées, ajouter 1 louche de la sauce bolognaise aux panais, saupoudrer de parmesan fraîchement râpé et de persil finement haché. Servir avec quelques gouttes d'huile d'olive.



Ingrédients pour quatre personnes

Sauce:

700 g de panais
2 échalotes
1 morceau de gingembre (largeur d'un pouce)
1 boîte (800 g) de tomates pelées, en dés
sel, poivre, piment fort

400 g de spaghettis
100 g de parmesan
persil
huile d'olive



Photo: © Hans-Albert Stechl

Crêpes à l'ail des ours

Recette en mars | © Hans-Albert Stechl

Mélanger dans un bol mélangeur 150 g de farine, 2 œufs, 250 ml de lait, un peu de sel et une pincée de sucre. Fouetter à l'aide d'un fouet pour obtenir une pâte à crêpes lisse et fine. Laisser reposer la pâte pendant 10 min, ensuite fouetter de nouveau. Couper 25-30 feuilles de l'ail des ours en fines lanières et les mélanger dans la pâte. Chauffer le beurre clarifié dans une poêle. Verser la pâte à l'aide d'une louche dans la poêle et la répartir à l'aide d'une spatule, la couche doit être la plus fine et uniforme possible. Tourner la crêpe après env. 5 min en veillant à ce que tous les deux côtés soient dorés. Empiler les crêpes sur une assiette, couvrir avec une feuille d'aluminium et tenir chaud au four à 80 °C.

Mélanger la crème fraîche avec le raifort. Couper le saumon fumé en lanières. Laver le cresson et le secouer pour le sécher.

Sortir les crêpes du four et les placer séparément sur une planche. Etaler une fine couche de la crème fraîche au raifort sur les crêpes. Saler et poivrer légèrement. Ensuite ajouter quelques lanières de saumon (les répartir uniformément) et saupoudrer d'un peu de cresson. Rouler les crêpes et les servir accompagnées d'une salade.



Ingrédients pour quatre personnes
pour 8 crêpes

Pâte:

150 g de farine
2 œufs
250 ml de lait
sel, une pincée de sucre
25-30 feuilles fraîches de l'ail des ours
beurre clarifié

Garniture:

250 g de crème fraîche
3 bonnes c. à s. de raifort (pot)
ou 2 bonnes c. à s. de raifort fraîchement râpé
150 g de cresson
4 tranches de saumon fumé
sel, poivre



Photo: © Hans-Albert Stechl

Filet de poularde farci

Recette en avril | © Hans-Albert Stechl

Entailler les filets au milieu sur toute la longueur de manière à ce qu'ils puissent être ouverts. Saler et poivrer à l'intérieur, étaler une fine couche de moutarde forte et couvrir des tranches de saucisson ou jambon. Fermer les filets, les garnir avec du romarin ou des feuilles de sauge et les serrer à l'aide d'un fil de cuisine. Saler et poivrer à l'extérieur. Chauffer l'huile et faire revenir les filets pendant 3-4 min sur chaque côte. Les poser sur une plaque de four, côté peau vers le haut. Placer la plaque à mi-hauteur dans le four (préchauffé à 180 °C) et cuire la viande pendant 20 min.

Nettoyer les légumes, les couper en morceaux prêts à manger et les faire cuire al dente séparément (à l'exception des tomates). Mélanger les légumes avec le fond de volaille et le vin blanc dans une casserole. Assaisonner avec sel, poivre, jus de citron, une pincée de sucre, la feuille de laurier et un peu de thym et laisser reposer pendant 5 min. Servir avec pommes de terre.



Ingrédients pour quatre personnes

4 filets de poularde, avec peau si possible
8 fines tranches de chorizo ou
4 fines tranches de jambon fumé de la Forêt-Noire
moutarde forte, sel, poivre
8 feuilles de sauge
ou 8 petites branches de romarin
fil de cuisine

Pot-pourri de légumes:

1 kg de légumes mixtes (petites carottes, fenouils, tomates, petits pommes de terre, courgettes, haricots, petits pois)
2 branches de thym
un peu de jus de citron
100 ml de fond de volaille
un peu de vin blanc sec
sel, poivre, 1 feuille de laurier
1 pincée de sucre



Photo: © 13Smile / Shutterstock

Plie au mois de mai

Recette en mai | © Hans-Albert Stechl

Enlever les arêtes extérieures et la queue de poisson à l'aide de ciseaux. Rincer les poissons, les sécher en tamponnant, arroser avec du jus de citron (à l'intérieur et à l'extérieur).

Couper le bacon en petits dés. Eplucher l'oignon et le couper en fines rondelles. Rincer le persil. Détacher les feuilles et les hacher grossièrement. Faire revenir le bacon à feu doux pendant quelques minutes. Enlever le bacon et le mettre de côté. Ajouter 1 c. à c. de beurre à l'huile du bacon dans la poêle et faire dorer les oignons. Les sortir de la poêle et les mettre de côté.

Saler et poivrer les plies et les tourner dans la farine. Faire dorer les plies dans la poêle de chaque côté, à feu moyen ou vif, pendant 3-4 min.

Faire sauter les crevettes grises dans du beurre fondu pour les chauffer. Chauffer les oignons et le bacon de nouveau, ajouter le persil et laisser mijoter brièvement.

Poser les plies sur les assiettes et les couvrir du mélange de bacon, d'oignons et de persil. Garnir chaque plie d'une c. à s. de crevettes grises, saupoudrer d'aneth haché. Servir avec pommes de terre au persil ou salade de pommes de terre.



Ingrédients pour quatre personnes

4 plies entières, éviscérées et sans tête
150 g de bacon entrelardé
1 oignon
1 bouquet de persil
un peu d'aneth
1 citron
150 g de crevettes de la mer du Nord
sel, poivre
un peu de beurre
de la farine pour tourner les poissons



Photo: © Hans-Albert Stechl

Salade de pain, tomates et artichauts

Recette en juin | © Hans-Albert Stechl

Enlever deux cercles des feuilles extérieures des artichauts, couper la tige à une longueur de 3-4 cm, éplucher la tige à l'aide d'un couteau. Couper transversalement le tiers supérieur des artichauts (la pointe des feuilles). Les couper longitudinalement en deux. Détacher soigneusement le foin éventuellement présent. Mettre les artichauts tout de suite dans un bol avec eau froide citronnée (jus d'un citron). Couper les tomates cerises en deux. Les poser – surface de coupe vers le haut – sur une plaque de four. Saupoudrer de gros sel de mer et sécher légèrement au four à env. 80 °C pendant une demi-heure. Couper l'échalote en très petits dés. Mélanger 4 c. à s. de vinaigre balsamique avec 100 ml d'eau et les verser avec le miel dans une poêle. Dès que le miel est fondu, ajouter les artichauts et les dés d'échalote. Couvrir et cuire tout doucement pendant 10 min. Ajouter les câpres et les feuilles de thym détachées. Assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de piment fort. Sortir de la poêle à l'aide d'une écumoire et laisser refroidir.

Couper le pain ciabatta en petits dés et les faire dorer doucement dans la poêle avec de l'huile d'olive. Réduire le feu, presser l'ail dans la poêle et le dorer doucement en veillant à ce que l'ail ne brunisse pas trop. Hacher grossièrement le persil et la livèche. Les mélanger avec tous les autres ingrédients. Disposer sur un plat. Arroser avec de l'huile d'olive. Émietter le fromage de chèvre et le répartir sur la salade.



Ingrédients pour quatre personnes

10 petits artichauts
jus d'un citron
2 échalotes
4 c. à s. de vinaigre balsamique
1 c. à s. rase de miel
1 bonne c. à c. de câpres
½ bouquet de thym
sel, poivre, piment fort,
huile d'olive
250 g de tomates cerises/
tomates cocktail
gros sel de mer
250 g de pain ciabatta
1 gousse d'ail
½ bouquet de persil
3 feuilles de livèche
100 g de fromage de chèvre
huile d'olive



Photo: © Hans-Albert Stechl

Potée de légumes, riz et poissons

Recette en juillet | © Hans-Albert Stechl

Pour le fond, couper les oignons et l'ail en très petits dés. Couper les autres légumes en petits morceaux. Faire revenir tous les légumes avec un peu d'huile d'olive dans une grande casserole pendant 3-4 min. Veiller à ce que le feu ne soit pas trop vif. Ajouter le concentré de tomates, faire revenir brièvement, puis ajouter le vin. Assaisonner avec poudre de paprika, sel, poivre et piment fort, ajouter la feuille de laurier et le thym. Porter à ébullition, ajouter le riz, mélanger et laisser mijoter à couvercle fermé pendant 15-20 min jusqu'à ce que le riz soit presque cuit. Ajouter les petits pois décongelés et 1 c. à c. du zeste de citron râpé pendant les 3-4 dernières minutes de cuisson.

Rincer le poisson, le couper en morceaux suffisamment grands. Ajouter le poisson et les crevettes décongelées au riz. Veiller à ce que le poisson soit couvert de liquide et laisser mijoter pendant 4-5 min.

Saupoudrer de persil haché avant de servir.



Ingrédients pour quatre personnes

500-600 g de filets de poisson (2 ou 3 sortes comme p. ex. loup de mer, omble chevalier, lotte, cabillaud)

150 g de crevettes congelées

500 g de légumes mixtes (céleri-branche, courgettes, carottes, oignons)

2 oignons moyens

2 gousses d'ail

150 g de petit pois congelés

200 g de riz pour risotto ou paella

10 cm de concentré de tomates (tube)

sel, poivre, piment fort moulu,

2 bonnes c. à c. de poudre de paprika,

2 feuilles de laurier, 4 branches de thym,

1 c. à c. de zeste râpé d'un citron bio,

un peu de persil, 1 l de fond de poisson

(pot/verre), 250 ml de vin blanc sec

huile pour faire revenir



Photo: © Hans-Albert Stechl

Poivrons aux œufs coagulés

Recette en août | © Hans-Albert Stechl

Couper les poivrons en deux, puis épépiner les poivrons et les couper en très fines lanières. Couper l'oignon en fines lanières, couper l'ail en très petits dés. Couper les tomates en petits morceaux. Verser l'oignon et l'ail avec de l'huile dans une poêle, faire revenir à feu doux pendant quelques minutes. Ajouter les poivrons et laisser mijoter pendant 5 min. Ajouter les tomates et un peu d'eau (env. 125 ml), assaisonner avec du sel et du poivre. Laisser mijoter à feu moyen pendant 10-15 min jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Ajouter du basilic finement haché, assaisonner avec du piment de Cayenne.

Verser les légumes dans 4 petits moules résistants à la chaleur, former un trou au milieu et faire glisser un œuf cru cassé dans le trou. Arroser chaque jaune d'œuf d'un c. à s. de crème. Placer les petits moules à mi-hauteur dans le four (préchauffé à 180 °C) et laisser cuire pendant env. 10 min jusqu'à ce que le blanc d'œuf coagule. Avant de servir, saupoudrer de poivre et de basilic frais. Servir avec baguette grillée.



Ingrédients pour quatre personnes

1 kg de poivrons mixtes
400 g de tomates
1 grand oignon
1 gousse d'ail
4 œufs
4 c. à s. de crème
sel, poivre, piment de Cayenne,
basilic frais
huile pour faire revenir



Photo: © Hans-Albert Stechl

Pizza aux cèpes et pommes de terre

Recette en septembre | © Hans-Albert Stechl

Répartir la pâte sur une plaque de four couverte de papier sulfurisé. Plier les bords de la pâte d'env. 0,5 cm. Piquer la pâte uniformément avec une fourchette.

Eplucher les pommes de terre, les couper en fines tranches. Remplir une casserole d'eau froide salée, y verser les pommes de terre, porter à ébullition et cuire pendant 3 min. Jeter l'eau de cuisson et laisser refroidir.

Assaisonner la crème avec sel, poivre, un peu de noix de muscade et une pincée de piment fort. Mélanger avec une fourchette pour obtenir une consistance lisse. Couvrir la pâte d'une fine couche (régulière) de crème. Etaler les tranches de pommes de terre côte à côte sur la pâte, saler et poivrer légèrement.

Nettoyer les cèpes, les couper en fines tranches, les répartir sur les pommes de terre et arroser d'un peu d'huile d'olive.

Placer la plaque au tiers inférieur du four préchauffé à 200 °C (four traditionnel), afin que la pâte soit bien cuite. La pizza est cuite après 35-40 min. Saupoudrer de persil finement haché et d'un peu de gros sel de mer. Servir avec une salade.



Ingrédients pour quatre personnes

1 rouleau de pâte brisée salée (préfabriquée)
(env. 300 g)
500 g de pommes de terre
250 g de cèpes
150 g de crème aigre
1 bouquet de persil plat
sel, poivre, noix de muscade, piment fort
huile d'olive



Photo: © Hans-Albert Stechl

Soupe de pommes au raifort

Recette en octobre | © Hans-Albert Stechl

Eplucher la racine de raifort à l'aide d'un couteau, puis la râper finement avec une râpe.

Eplucher les pommes, les couper en quatre et les épé-piner. Couper les pommes en petits dés, les mettre dans un bol et les arroser avec du jus de citron. Mélanger bien afin que les dés soient bien marinés de tous les côtés.

Eplucher les oignons et les pommes de terre, les couper en petits dés. Chauffer le beurre dans une grande casserole, ajouter les oignons et les pommes, saupoudrer du sucre et laisser mijoter pendant 5 min. Le sucre peut caraméliser, mais veiller à ce qu'il ne brunisse pas trop. Ajouter les pommes de terre, cuire pour autres 5 min, déglacer avec du vin blanc et ajouter du bouillon (de bœuf ou de légumes). Porter à ébullition, ensuite laisser mijoter à feu doux pendant 20 min jusqu'à ce que les pommes et les pommes de terre soient tendres. Ajouter du raifort fraîchement râpé, mélanger et assaisonner avec du sel et du poivre.

Mettre deux fines tranches de bœuf cuit (coupées en morceaux prêts à manger) dans chaque assiette, couvrir de la soupe chaude et saupoudrer du persil.



Ingrédients pour quatre personnes

500 g de pommes (tendres)
jus d'un citron
150 g d'oignons
150 g de pommes de terre à chair farineuse
1 bonne c. à s. de beurre
1 c. à c. rase de sucre
125 ml de vin blanc sec
1 l de bouillon de bœuf ou de légumes
2 bonnes c. à s. de raifort fraîchement râpé
sel, poivre
8 fines tranches de bœuf cuit
1 bouquet de persil



Photo: © Hans-Albert Stechl

Chevreau rôti

Recette en novembre | © Hans-Albert Stechl

Badigeonner la viande avec de l'huile d'olive, la saler et poivrer de tous les côtés. Mettre la viande dans une cocotte, ajouter quelques branches de romarin, un peu de vin blanc et 3-4 c. à s. d'huile. Placer au four préchauffé à 200 °C (un peu en dessous de la mi-hauteur). De temps en temps, couvrir la viande d'un peu de liquide de cuisson et ajouter un peu de vin. Après une bonne heure, réduire la température à 130 °C, mettre les gousses d'ail (avec la peau) autour de la viande, laisser mijoter pendant 40 min.

Cuire les haricots avec quelques branches de sarriette dans de l'eau fortement salée, veiller à ce qu'ils ne soient pas trop cuits. Couper les haricots grimpants en morceaux d'une longueur de 1-2 cm, couper les haricots nains en deux.

Sortir la viande du four, détacher la viande des os et la couper en portions. Verser les haricots dans la cocotte, les répartir uniformément. Couper les tomates en petits morceaux et les répartir sur les haricots. Disposer les pièces de viande sur les légumes et placer au four pendant 15 min. Servir directement dans la cocotte. Servir avec baguette, polenta ou tagliatelles fines.



Ingrédients pour quatre personnes

1 épaule de chevreau (1 kg),
quelques branches de romarin
5 gousses d'ail
sel, poivre, huile d'olive
un peu de vin blanc sec
800 g d'haricots
quelques branches de sarriette
200 g de tomates



Photo: © Hans-Albert Stechl

Crêpes Suzette

Recette en décembre | © Hans-Albert Stechl

Pâte: Mélanger le lait avec le sucre, une pincée de sel et la pulpe grattée d'une demie gousse de vanille et porter à ébullition (ajouter aussi la gousse et l'enlever après). Laisser refroidir. Mélanger les jaunes d'œuf, l'œuf et la farine à l'aide d'un fouet, ajouter le beurre fondu. Incorporer lentement le lait en fouettant. Laisser reposer pendant 30 min.

Laver 1 orange, râper le zeste ou utiliser un zesteur pour obtenir des fines lanières. Presser l'orange, vous avez besoin d'env. 100 ml de jus. Eplucher 3 autres oranges, les couper en tranches d'une épaisseur d'env. 0,5 cm ou découper les filets. Faire fondre le sucre dans une casserole. Dès qu'il commence à brunir, ajouter le jus d'orange, incorporer le beurre, ajouter le zeste d'orange râpé. Verser la marinade dans une poêle, ajouter les filets d'orange et les chauffer brièvement. Cuire les crêpes avec du beurre dans une poêle, veiller à ce qu'elles soient les plus fines possibles. Tourner les crêpes brièvement dans la poêle remplie de la marinade d'orange chaude, les plier une ou deux fois et les disposer sur des assiettes préchauffées. Ajouter la liqueur d'orange à la marinade, chauffer et flamber. Couvrir les crêpes de la sauce flambée et des filets d'orange. Servir immédiatement.



Ingrédients pour quatre personnes

Pâte pour 8 petites crêpes:

270 ml de lait
½ gousse de vanille
30 g de sucre, 1 pincée de sel,
2 jaunes d'œuf, 1 œuf, 100 g de farine,
30 g de beurre fondu
beurre pour cuire
4 oranges bio
50 g de beurre, 50 g de sucre,
10 c. à s. de liqueur d'orange