

# CUISINIÈRES ÉLECTRIQUES ET MIXTES

604	E	352
604	E	571
604	D	452
604	D	571
604	M	571

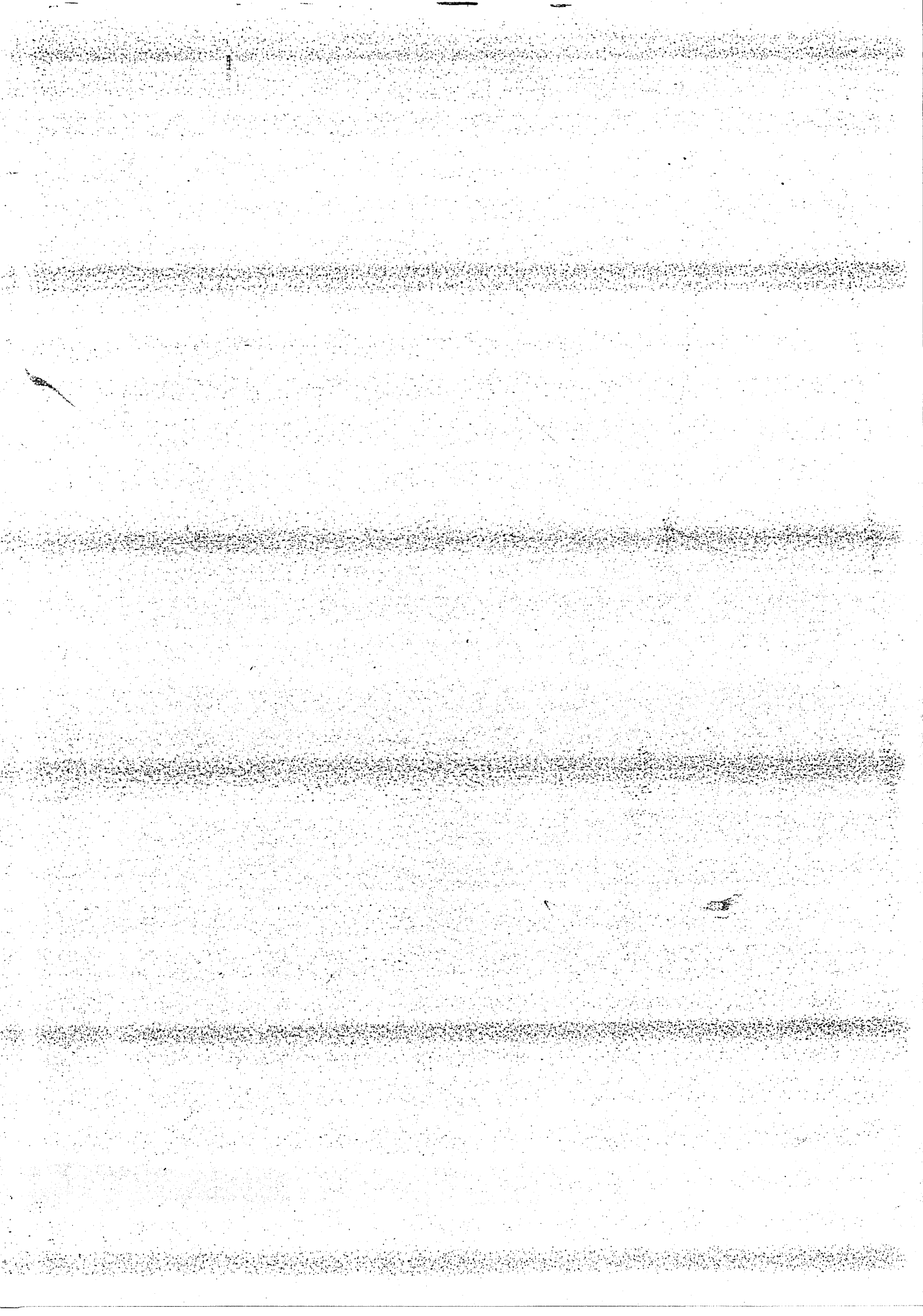


LIVRET D'UTILISATION  
ET DE RECETTES



## **Brandt**

87X0147





**Seuls les Concessionnaires  
et Distributeurs Brandt**

- **connaissent parfaitement  
le matériel Brandt**
- **appliquent intégralement  
nos méthodes de réglage,  
d'entretien et de réparation**
- **possèdent et utilisent  
exclusivement les pièces  
d'origine.**

*Madame, Monsieur,*

*Vous venez d'acquérir une cuisinière  
BRANDT.*

*Pour être à même de l'utiliser dans les  
meilleures conditions et pour en obtenir  
ce que vous êtes en droit d'en attendre,  
nous vous conseillons de lire très  
attentivement cette brochure,  
les instructions et les conseils qu'elle  
contient vous aideront efficacement  
à découvrir les qualités de votre appareil.*

## SOMMAIRE

Utilisation	2-3
Conseils d'utilisation	4-5
Programmation	6-7
Entretien	8
Installation	9
Réglages	10
Caractéristiques	11
Fiche technique	12
Recettes	14

Les caractéristiques et descriptions de cette notice sont données à titre d'indication et non d'engagement, le constructeur, soucieux de l'amélioration des produits, se réservant le droit d'effectuer, sans préavis, tout changement sur ce matériel.

# UTILISATION

## TABLE DE TRAVAIL

### PLAQUES ELECTRIQUES

#### Mise en service.

Avant toute utilisation, les plaques doivent être chauffées trois minutes à vide à l'allure maximale pour durcir le revêtement anti-oxydation.

#### UTILISATION

Deux sortes de plaques équipent votre cuisinière :

##### ● Plaques simples (sans thermostat).

Les différentes allures de chauffe de ces plaques sont obtenues par l'intermédiaire de commutateurs 7 positions.

— Le chiffre 0 correspond à la position ARRET.

— Le chiffre 1 à l'allure la plus faible.

— Le chiffre 6 à la pleine puissance.

Les manettes qui commandent ces plaques peuvent être manœuvrées indifféremment dans le sens du mouvement des aiguilles d'une montre ou inversement.

##### ● Plaques automatiques (à thermostat).

Ces plaques assurent automatiquement la régulation de la température en fonction de la position donnée aux manettes lors des cuissons.

— Le chiffre 0 correspond à la position ARRET.

— Le chiffre 1 correspond à la température la plus faible.

— Le nombre 12 à la température la plus élevée.

La régulation des températures est assurée par un thermostat dont l'élément sensible, appelé "palpeur", est situé au centre des plaques ; pendant les cuissons, ce palpeur, monté sur ressort, doit être constamment en contact avec le fond du récipient utilisé.

#### Important.

● Veiller à ne pas mettre de sel, ou de liquide salé, en contact avec le palpeur, ceci afin d'éviter les taches d'oxydation.



● Eviter de placer un récipient ou un couvercle humide sur les plaques.

### BRULEURS GAZ

Chaque brûleur est contrôlé par un robinet à verrouillage de sécurité dont l'ouverture s'effectue en poussant puis en tournant la manette vers la gauche.

Signification des symboles :

 : ouvert au maximum     : ralenti    ● : fermé

Entre la position  et la position  se trouvent toutes les allures intermédiaires.  
Si l'on utilise un allume-gaz, il est préférable de poser

Les manettes qui commandent les plaques automatiques doivent être manœuvrées dans le sens du mouvement des aiguilles d'une montre de la position 0 vers la position 12 et en sens inverse pour revenir vers la position 0.

#### Remarques

● Le voyant situé en haut et à gauche de la manette du four signale lorsqu'il est allumé, qu'au moins une des plaques est en fonctionnement.

● Sur les cuisinières "luxe" le fonctionnement de la plaque avant gauche peut être commandé par le programmeur (voir page 6).

#### Conseils pratiques

● Utiliser des ustensiles à fond dressé et d'un diamètre suffisamment grand pour couvrir la surface des plaques.

● Lancer la cuisson sur une position correspondant à FORT ou VIF (voir tableau ci-dessous) et ramener ensuite la manette sur la position désirée.

● Avant chaque cuisson, s'assurer de la parfaite propreté des plaques et des ustensiles.


● Ne rien interposer entre les plaques et le fond des ustensiles posés sur celle-ci.

#### Cuisson

Les différentes allures des plaques correspondent approximativement aux utilisations données en exemple dans le tableau ci-dessous.

		Plaques simples						
		0	1	2	3	4	5	6
		Plaques automatiques						
		0	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12
A R R E T	Tenu au chaud			Doux	Lent	Moyen	Fort	Vif
	Mise en attente plat prêt à servir			Béchamel Ragoût Légumes sacs Sirop de sucre	Pâtes P. de terre à l'eau Potages	Escalope Foie Croquettes Légumes frais	Entrecôtes Omelettes Steaks Fritures	

le récipient sur la grille avant l'allumage.

Si votre cuisinière est à allumage électrique, appuyer sur le bouton-poussoir repéré  après avoir ouvert le robinet en grand puis relâcher : une étincelle entraîne l'allumage du brûleur. En cas d'insuccès, renouveler l'opération.

Après l'allumage, régler la longueur des flammes suivant le récipient et la cuisson à effectuer : les flammes ne doivent pas déborder le récipient.

**NOTA.** — Il est recommandé de ne pas appuyer sur le bouton de commande de l'allumeur électrique lorsque tous les brûleurs ne sont pas en place.

# FOUR

## Mise en service

Avant d'utiliser votre four pour la première cuisson, le laisser chauffer à vide, pendant une demi-heure environ (manette sur la position 10).

La laine minérale qui entoure le four peut dégager au début une odeur peu agréable due à sa composition.

## UTILISATION

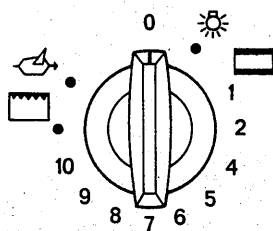
Le choix de la source de chauffage et le réglage de la température s'effectuent au moyen d'une seule commande. Partant de la position 0 (ARRÊT) et en tournant la manette dans le sens du mouvement des aiguilles d'une montre, on assure successivement les opérations suivantes :

● A partir du repère ☀ : éclairage de la lampe de four.

● Repères 1 à 10 : chauffage du four avec régulation de la température par thermostat. La position 1 correspond à la température la plus basse et la position 10 à la température la plus élevée.

● Repère ☐ : chauffage du GRIL FORT

● Repère ↻ : chauffage du GRIL MOYEN et fonctionnement du tournebroche.



## Important

La remise à 0 (arrêt) s'effectue en tournant la manette dans le sens inverse du mouvement des aiguilles d'une montre.

## CUISSON

Les différentes allures de chauffe correspondent approximativement aux utilisations données en exemple dans le tableau ci-dessous :

0	☀	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	☐	↻
ARRÊT	Eclairage	Meringue	Macaron	Brioche		Cake	Viande blanche		Flan			Grillade	
		Décongélation			Sablé		Veau Soufflé		Tarte	Viande rouge		Gratin	

## Remarques

● La lampe d'éclairage du four sert aussi de témoin de mise sous tension.

● Le voyant situé en bas et à gauche de la manette de four est allumé lorsque le thermostat est enclenché et il s'éteint lorsque le four atteint la température désirée. Il est donc normal que pendant la cuisson ce voyant s'allume et s'éteigne à plusieurs reprises.

● Sur les modèles mixtes à dessus tout gaz, le voyant situé au-dessus du voyant de thermostat, est allumé lorsque le commutateur n'est pas en position d'arrêt.

● Sur les cuisinières "luxe", la mise en route et l'arrêt du four peuvent être commandés automatiquement par le programmateur (voir page 6).

## Conseils pratiques

● La grille s'utilise directement pour les grillades, elle sert aussi à supporter les plats du commerce, moules à gâteaux, etc.

● La plaque à pâtisserie, posée sur la grille, s'utilise pour les sablés, choux, etc.

● La lèchefrite doit être utilisée comme récolte-gouttes lors des grillades et non comme plat à rôtir (les résultats culinaires étant souvent décevants à cause de sa faible inertie calorifique).

**NOTA.** — Lorsqu'ils ne sont pas utilisés, ces accessoires peuvent être aisément rangés dans le coffre à casseroles situé sous le four.

# CONSEILS D'UTILISATION

## FOUR

### Cuissons porte fermée

La plupart des préparations doivent être enfournées à four chaud. Il est donc nécessaire de préchauffer le four avant l'introduction du plat.

Pour cela, placer la manette de commande du four sur le repère choisi. Dès cet instant, les éléments chauffants du four sont sous tension et le voyant de contrôle du thermostat s'allume.

Lorsque ce voyant s'éteint, le four a atteint la température correspondant au repère affiché et vous pouvez enfourner votre préparation.

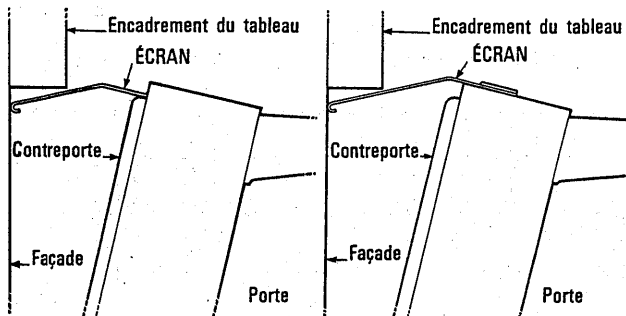
C'est à partir de ce moment que vous devez compter le temps de cuisson qui vous est indiqué par votre recette ou votre expérience.



Les allumages et extinctions successifs du voyant sont normaux et témoignent du fonctionnement correct du thermostat.

## GRILLOIR

### Grillades porte ouverte

Nous vous recommandons d'effectuer les grillades porte ouverte au maximum ; mais si vous désirez la laisser seulement entrouverte : engager dans le haut de la porte ou, suivant les modèles, dans les deux évidements prévus à la partie supérieure de celle-ci, l'écran destiné à éviter la surchauffe des manettes, puis amener cet écran en butée contre la façade.



Placer la manette de commande du four sur l'une des deux positions GRIL (repère  ou ). Attendre quelques minutes afin que l'élément chauffant atteigne le rouge vif.

Poser la pièce à griller sur la grille, placée au-dessus de la lèche-frite, et glissée sur le gradin du four à distance convenable du foyer ; laisser cuire jusqu'à ce que la surface soit dorée. Retourner sans piquer afin de ne pas faire couler le jus et remettre sur le même gradin du four.

Laisser dorer la deuxième face.

Saler et assaisonner après cuisson.

S'il s'agit d'une viande rouge ou de poisson, laisser la grille dans le four pendant le préchauffage, elle accumule la chaleur et la grillade, légèrement enduite d'huile, n'adhère pas au métal.

### Tournebroche

Ce mode de cuisson est très pratique et permet d'obtenir en particulier des viandes savoureuses et d'une très grande régularité de cuisson.

● Enfiler une des fourchettes sur la broche. Embrocher la pièce à rôtir. Enfiler la deuxième fourchette. Centrer et serrer en vissant les deux fourchettes.

● Le poulet, bridé (cou coupé) et paré, sera assaisonné plus que de coutume.


● Le rôti sera serré et ficelé en l'arrondissant le mieux possible. Il sera salé et poivré, exception faite du rôti de bœuf que l'on sale seulement après cuisson.

● Le gigot (sans le manche) sera salé, poivré et piqué d'ail selon le goût ;embrocher en partant de la souris, longer l'os et le centrer le mieux possible. Ficeler la partie charnue pour l'arrondir et permettre ainsi une cuisson régulière.

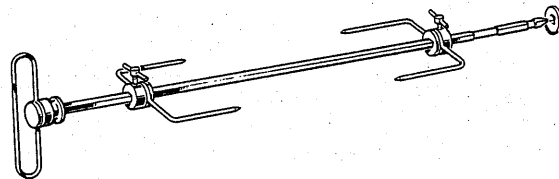
● Enfourner l'ensemble support et broche sur le gradin central.

● Pousser légèrement pour engager la pointe de la broche dans le carré d'entraînement situé au fond du four.

● Disposer le plateau lèche-frite sous la broche pour recueillir le jus.

● Placer la manette de commande du four sur la position GRIL MOYEN (  ).

● Laisser la porte du four ouverte au maximum ou utiliser l'écran destiné à éviter la surchauffe des manettes.



## FOUR AUTO-NETTOYANT

### Comment se salit un four de cuisinière

Les souillures de compositions extrêmement variées (corps gras, albumines, sucres, amidon, jus complexes) proviennent soit d'éclaboussures, soit de débordements.

● Les éclaboussures se produisent surtout pendant la cuisson des viandes rôties et sont presque exclusivement formées de corps gras. Elles sont redoutables car elles vont se loger sur toutes les parois.

● Les débordements sont des accidents résultant de l'utilisation de récipients trop petits et d'une mauvaise estimation des augmentations de volume pendant la cuisson. Constitués surtout par des amidons et des sucres, ils affectent particulièrement la sole.

### Comment fonctionne votre four auto-nettoyant

Votre four à nettoyage continu est constitué par des pièces recouvertes d'un émail spécial qui lui confère ses qualités auto-nettoyantes.

Cet émail acquiert au cours de son élaboration une texture rugueuse au toucher, de très grande surface de contact, favorisant la retenue de l'oxygène nécessaire à l'élimination des vapeurs et projections graisseuses.

Dès leur apparition, les souillures s'étalent et diffusent largement sur la surface de contact microporeuse. Elles se trouvent oxydées sur les deux faces et disparaissent progressivement.

Cette oxydation se produit aux températures normales de cuisson, entre 200 et 300°. Elle provoque la dissociation des souillures en un gaz évacué vers l'extérieur et en une fine poussière qu'il convient d'essuyer régulièrement avec un chiffon humide, afin de conserver à l'émail sa pleine efficacité.

Cet émail auto-nettoyant est surtout adapté aux corps gras et traite donc les éclaboussures avec un maximum d'efficacité.

### Qualités du four auto-nettoyant

● Il est toujours propre et supprime la corvée des opérations de nettoyage. Il conserve sa propreté économiquement.

● Il n'est pas fragile. Il est recommandé toutefois de ne pas le choquer brutalement ni de le gratter avec une brosse métallique ou des instruments agressifs.

● Il ne conserve pas les odeurs. Les projections sont oxydées au fur et à mesure de leur formation ; il est donc parfaitement possible de cuire une pâtisserie sans appréhender d'y retrouver l'odeur du plat précédent.

● Il reste efficace dans le temps. Il n'y a pas de corps chimique dont on pourrait craindre l'usure, l'action se conservera donc très longtemps sous réserve d'une utilisation normale.

● Il ne doit pas dégager de fumée. La cause principale de la fumée est une température trop élevée. Il est recommandé de suivre les indications données dans les recettes et éventuellement de baisser légèrement le thermostat. Pratiquement, ce qui compte pour obtenir satisfaction est la recherche de températures adaptées à la cuisson afin d'éviter la formation de fumées désagréables, susceptibles de dénaturer les préparations.

### Conseils

Pour maintenir le four auto-nettoyant en bon état de propreté, la première précaution est d'éviter de le salir plus qu'il n'est nécessaire. La façon de cuisiner a une influence importante sur l'encrassement du four.

● Pour éviter les éclaboussures, il est important de ne pas cuire à une température trop élevée et d'utiliser des plats de forte inertie calorifique (terre à feu), de dimensions adaptées à la pièce à cuire, les bords étant d'une hauteur suffisante et le fond de surface réduite.

● Pour éviter les débordements, il faut prévoir l'augmentation de volume des mets (dilatation) et veiller au positionnement correct de la casserole au moment de l'enfournement des préparations liquides ; si un débordement est à craindre, protéger la sole avec une feuille de papier aluminium.

Après chaque cuisson, veiller à l'état de propreté du four. S'il y a lieu, poursuivre le chauffage à température maximum afin de retrouver l'état de propreté initial. Cette précaution est particulièrement importante dans le cas d'utilisation du tournebroche car les projections sont abondantes et les parois auto-nettoyantes moins chaudes, donc moins efficaces.

Le four auto-nettoyant est le plus important perfectionnement de ces dernières années.

Moyennant le respect de ces quelques recommandations, vous en obtiendrez toutes satisfactions et pendant très longtemps.

# PROGRAMMATION

## UTILISATION DU PROGRAMMATEUR

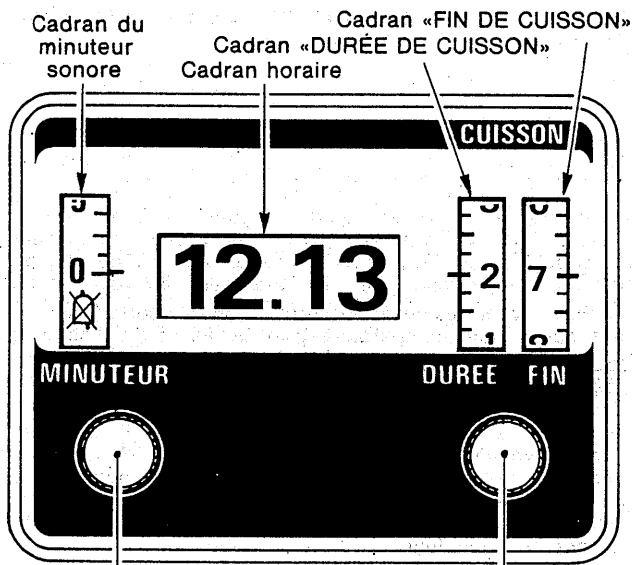
Le programmeur est un interrupteur dont la fermeture et l'ouverture des contacts est commandée automatiquement à des heures déterminées à l'avance. Il est combiné avec une horloge et un minuteur sonore.

### Utilisation du minuteur sonore

Le minuteur sonore, totalement indépendant du programmeur, peut être utilisé en toutes circonstances.

● L'affichage du temps choisi (en minutes) s'effectue sur le cadran de gauche, en poussant puis en tournant le bouton de commande du minuteur dans un sens ou dans l'autre.

Lorsque le temps affiché sera écoulé, le vibreur résonnera. Pour l'arrêter, placer le symbole ☒ dans l'axe du cadran en tournant le bouton du minuteur vers la gauche jusqu'au déclic.



Bouton de commande :  
 - du minuteur sonore (pousser, puis tourner)  
 - du cadran horaire (tirer, puis tourner)

Bouton de programmation  
 ↻ heure de fin de cuisson  
 ↻ durée de cuisson

### FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

● S'assurer que le cadran horaire indique bien l'heure exacte ; dans le cas contraire, le mettre à l'heure en tirant légèrement puis en tournant le bouton de commande du minuteur dans un sens ou dans l'autre.

● Par rotation du bouton de programmation dans le sens du mouvement des aiguilles d'une montre :

— Amener le symbole ☒ dans l'axe du cadran "DUREE DE CUISSON".

— Continuer à tourner ce même bouton vers la droite pour afficher dans l'axe du cadran "FIN DE CUISSON", l'heure à laquelle la cuisson doit être terminée.

● Afficher ensuite le temps de cuisson au centre du cadran "DUREE DE CUISSON" en tournant le bouton de programmation dans le sens inverse du mouvement des aiguilles d'une montre.

● Placer la manette de commande du sélecteur sur la position désignant la source de cuisson choisie :

— Plaque avant gauche ☉

ou

— Four ☿

● Placer la manette de commande du four ou de la plaque avant gauche sur la position correspondant à l'allure de cuisson désirée.

Nota. La manette de sélecteur n'existe pas sur les cuisinières mixtes à dessus gaz. Sur les autres appareils, cette manette, située sur la partie droite du bandeau, est repérée par le symbole ☑

Un exemple de programmation est donné page suivante.

## 2 FONCTIONNEMENT SEMI-AUTOMATIQUE

● Le programmeur permet aussi la programmation semi-automatique, c'est-à-dire de procéder à une cuisson qui débute immédiatement et dure un certain temps déterminé à l'avance.

● Afficher l'heure de fin de cuisson comme indiqué ci-dessus, puis en inversant le sens de rotation du bouton de programmation, amener le tambour du cadran "DUREE DE CUISSON" en butée.

● Placer ensuite,

— La manette de commande du sélecteur sur la position désignant la source de cuisson choisie (plaque avant gauche ou four).

— La manette de commande du four ou de la plaque avant gauche sur la position correspondant à l'allure de cuisson désirée.

Exemple : Si la cuisson doit se terminer à midi et que le cadran horaire marque 10 h, tourner le bouton de programmation vers la droite pour amener le nombre 12 au centre du cadran "Fin de cuisson". Inverser ensuite le sens de rotation de ce même bouton pour amener le tambour du cadran "Durée de cuisson" en butée (dans cet exemple, la butée aura lieu sur le chiffre 2 puisqu'il reste 2 heures à couvrir entre 10 h et midi).


## 3 FONCTIONNEMENT MANUEL

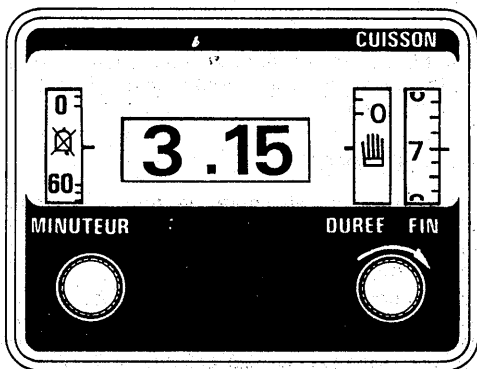
● Pour une cuisson sans programmeur, amener le symbole ☒ dans l'axe du cadran "DUREE DE CUISSON" puis positionner la manette du sélecteur sur M (manuel).



**Exemple de programmation d'une cuisson sur la plaque avant gauche devant être terminée à 19 h. et dont la durée prévue est de 2 heures (manette sur position 5).**

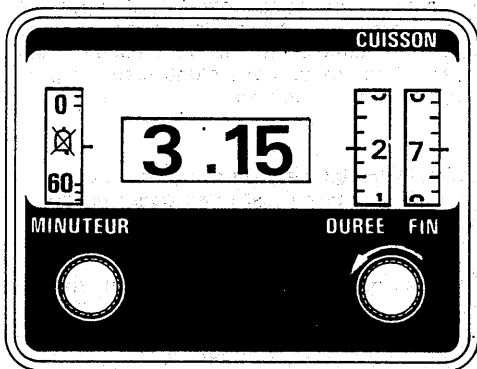
### PREMIERE OPERATION

Par rotation du bouton de programmation dans le sens du mouvement des aiguilles d'une montre, amener le symbole  dans l'axe du cadran "DUREE DE CUISSON" puis, en continuant à tourner (dans le même sens), afficher l'heure de fin de cuisson au centre du cadran "FIN DE CUISSON" (7 h ou 19 h dans cet exemple).





### DEUXIEME OPERATION

Afficher ensuite le temps de cuisson au centre du cadran "DUREE DE CUISSON" en tournant le bouton de programmation dans le sens inverse du mouvement des aiguilles d'une montre (2 h dans cet exemple).

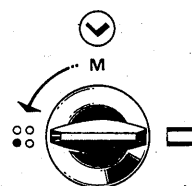


### TROISIEME OPERATION

Placer le repère de la manette du sélecteur en face de la position désignant la source de cuisson choisie :

- Plaque avant gauche 
- ou
- Four 

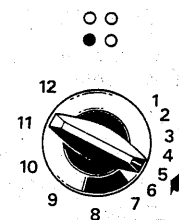
NOTA. Dans cet exemple, c'est la plaque avant gauche qui est programmée.



### QUATRIEME OPERATION

Placer le repère de la manette de commande du four ou de la plaque avant gauche sur la position correspondant à l'allure de cuisson choisie.

NOTA. Dans cet exemple, c'est la manette de commande de la plaque avant gauche qui est placée sur la position 5.



### Remarques

- A la fin d'une cuisson programmée, l'ouverture des contacts s'effectue automatiquement dès que le tambour du cadran "DUREE DE CUISSON" s'immobilise en position "0". Dès cet instant, il est préférable de replacer le programmeur et le sélecteur sur "manuel" et le commutateur du four ou de la plaque avant gauche sur 0.
- Lorsque le four est utilisé en fonctionnement automatique avec début de cuisson différé, le préchauffage ne peut avoir lieu : les temps de cuisson habituellement conseillés restent cependant valables.
- En fin de cuisson, éviter les attentes dans le four : 5 mn à la rigueur pour les viandes rouges, 10 à 20 mn pour les viandes blanches, 5 à 10 mn pour les pâtisseries.

# ENTRETIEN

## ENTRETIEN GENERAL

Avant de procéder au nettoyage, laisser refroidir l'appareil, bien vérifier en outre que toutes les manettes sont sur la position "ARRET".

### EMAIL

Eviter de laisser séjourner trop longtemps sur l'émail des liquides acides (jus de citron, vinaigre, etc.). Passer de temps en temps une éponge humide légèrement savonneuse sur les parois. Enlever les taches de graisse à l'aide d'une éponge imbibée d'eau très chaude additionnée d'un produit détergent. Faire briller à l'aide d'un chiffon doux et sec, ou mieux, avec une peau de chamois. **NE JAMAIS UTILISER D'ABRASIF.**

### SURFACES METALLIQUES POLIES

Utiliser les produits du commerce prévus pour l'entretien des métaux polis.

### HUBLOT

Il est vivement conseillé de nettoyer la vitre avec de l'eau savonneuse après chaque cuisson.

### BRULEURS

Les essayer soigneusement avant la mise en service. Vérifier que les chapeaux sont bien en place sur les brûleurs et que ceux-ci sont enfoncés à fond sur l'extrémité des buses ; par la suite :

Les nettoyer avec un produit du commerce, spécial pour métaux. Pour déboucher les orifices internes et externes des chapeaux de brûleurs, utiliser une petite brosse à poils durs.

#### Bougies d'allumage.

Si les bougies sont encrassées, l'allumage est défectueux ; il est donc nécessaire de les nettoyer régulièrement.

### PLAQUES ELECTRIQUES

Les plaques fonte étant protégées par une peinture anti-rouille, elles ne demandent pratiquement aucun entretien. Eventuellement, les brosser avec une brosse dure non métallique, éviter l'emploi de tout produit abrasif.

Avant une absence prolongée, les graisser légèrement.

Le PALPEUR doit être traité avec précaution, sans utiliser de produit décapant ; essuyer immédiatement tout liquide renversé dans son entourage avec un papier absorbant et sécher la plaque par une brève mise en service.

### GRILLE SUPPORT DE CASSEROLES

Au chauffage, les barreaux de la grille proche des brûleurs changent de couleur, cet inconvénient peut être atténué au nettoyage par l'utilisation d'un tampon finement abrasif.

### FOUR CLASSIQUE

Pour éviter les dégagements de fumée dus à des dépôts de graisse, il est conseillé de procéder très fréquemment au nettoyage de toutes les parois du four à l'eau chaude carbonatée. S'il s'est déposé des résidus de cuisson, les dissoudre avec un produit du commerce indiqué pour cet usage. Terminer par un bon rinçage.

Nota. Pour faciliter le nettoyage du plafond du four, faire pivoter l'élément blindé en tournant la tige support vers l'avant. Lors de la remise en place, bien engager la tige dans les crans de maintien.

### FOUR AUTO-NETTOYANT

Si, après une cuisson très salissante, le four n'est pas propre en fin d'opération, il y a lieu de poursuivre le chauffage à puissance maximum pendant le temps nécessaire à sa remise en état de propreté.

Il résulterait de l'inobservation de ces instructions un encrassement prononcé des parois du four. La remise en état de propreté initial serait difficile. En ce cas, alterner plusieurs heures de chauffage à température maximum et essuyage à l'éponge humide. Si le résultat est insuffisant, utiliser localement des produits à base de soude caustique en suivant le mode d'emploi du fabricant. Lors d'un débordement important sur la sole, il faut essuyer le plus rapidement possible et nettoyer la sole à l'eau pure très chaude avec une éponge afin d'éviter la formation d'un galette charbonneuse compacte difficile à décomposer par oxydation.

**Attention :** sur l'émail à nettoyage continu, il faut proscrire l'emploi des films anti-adhésifs (silicones) qui rendraient définitivement inutilisable le revêtement auto-nettoyant ; de même tous les produits d'entretien, en particulier les détergents, sont déconseillés.

### Remarque

La contre-porte et le hublot des fours auto-nettoyants ne sont pas à nettoyage continu ; il est donc conseillé de les nettoyer à l'aide d'une éponge imbibée d'eau savonneuse après chaque usage.

**Ne jamais entreposer de produits inflammables dans le coffre inférieur.**

# INSTALLATION

## RACCORDEMENT GAZ

### AERATION DE LA PIECE

La combustion du gaz est possible grâce à l'oxygène de l'air. Il est donc nécessaire que cet air soit renouvelé et que les produits de la combustion soient évacués. L'installation de votre cuisinière comme celle de tous les appareils à combustion, doit être conforme aux règlements en vigueur (indiqués dans le D.T.U. 61-1 du C.S.T.B.).

### RACCORDEMENT GAZ

Les extrémités de rampe des cuisinières mixtes sont munies de coudes métalliques vissés qui permettent :

- le raccordement rigide avec interposition d'un joint ;
- le raccordement par tuyau flexible avec armature à embouts mécaniques suivant norme NF D 36103 ;
- avec interposition d'un embout (situé dans une pochette à l'intérieur du four), le raccordement par tube souple.

#### Important

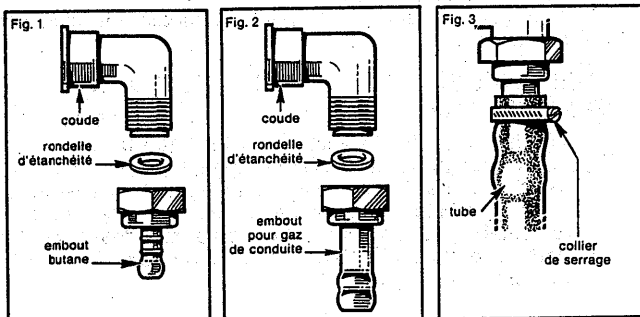
L'étanchéité des coudes sur la rampe étant réalisée en usine au moyen d'un produit spécial appliqué sur le filetage, toute manœuvre de ces coudes risque de provoquer une fuite.

Notre responsabilité ne saurait être engagée pour tout incident ou ses conséquences éventuelles pouvant en résulter.

Le raccordement peut s'effectuer à droite ou à gauche, par déplacement du bouchon de rampe et de sa rondelle d'étanchéité. En cas de raccordement par tube souple, visser sur le coude l'embout correspondant au gaz utilisé : gaz de conduite ou butane, en intercalant la rondelle d'étanchéité.

L'embout butane permet le raccordement par tube souple caoutchouc de diamètre intérieur 6 mm destiné aux gaz distribués par récipients. L'embout pour gaz de conduite permet le raccordement par tube souple de diamètre intérieur 15 mm. Le tube devant être enfoncé suffisamment pour permettre son maintien obligatoire par collier de serrage.

Utiliser un tube portant l'estampille NF GAZ.



## RACCORDEMENT ELECTRIQUE

Le raccordement au réseau doit être effectué par une prise de courant ou par l'intermédiaire d'un interrupteur à coupure omnipolaire ayant une distance d'ouverture des contacts d'au moins 3 mm.

**Raccordement.** Pour raccorder la cuisinière au réseau :

- Retirer le capot arrière.
- Raccorder le câble d'alimentation à la plaque à bornes en se conformant au tableau et aux schémas ci-dessous.
- Fixer le câble au moyen du serre-câble.
- Remonter le capot.

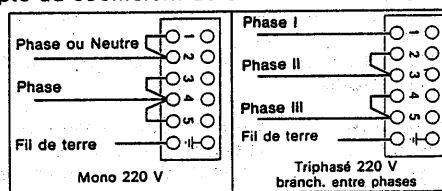
**Important.** — Le fil de terre doit être relié à la borne  $\perp$ . Notre responsabilité ne saurait être engagée en cas d'accidents consécutifs à une mise à la terre inexistante ou incorrecte.

Avant le branchement, s'assurer que les fils de l'installation électrique sont d'une section suffisante pour alimenter normalement la cuisinière.

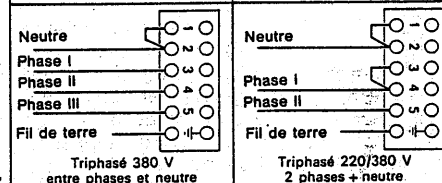
TYPE DE RÉSEAU ▶	MONOPHASE	TRIPHASE	TRIPHASE 3 ph. Neutre	TRIPHASE 2 ph. Neutre
tension du réseau	230 v	220 v	380 v	380 v
tension des élém.	220 v	220 v	220 v	220 v
cuisinière électrique	nombre et section des câbles*			
	3 x 6 mm <sup>2</sup>	4 x 4 mm <sup>2</sup>	5x2,5 mm <sup>2</sup>	4x4 mm <sup>2</sup>
cuisinière mixte - 2 fx gaz	nombre et section des câbles*			
	3 x 4 mm <sup>2</sup>	4 x 4 mm <sup>2</sup>	5x3,5 mm <sup>2</sup>	4x2,5 mm <sup>2</sup>
cuisinière mixte - 4 fx gaz	3 câbles de 1,5 mm <sup>2</sup>			

\* en tenant compte du coefficient de simultanéité de 0,75.

### Cuisinières électriques et mixtes 2 brûleurs



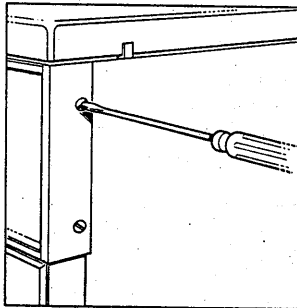
### Cuisinières mixtes dessus tout gaz



Ces cuisinières ne pouvant être branchées que sur réseau MONO 220 V, brancher : une des phases (ou le neutre) sur la borne 1 et l'autre phase sur la borne 2.

# REGLAGES

## DEVERROUILLAGE DE LA TABLE DE TRAVAIL



La distribution gaz est accessible en soulevant la table de travail maintenue en position horizontale par 4 vis situées aux extrémités du cadre de bandeau.

- Débrancher la prise de courant.

- Dévisser les 4 vis de quelques tours.

- Rabattre ensuite le couvercle sur la table de travail, relever cet ensemble et le maintenir en position au

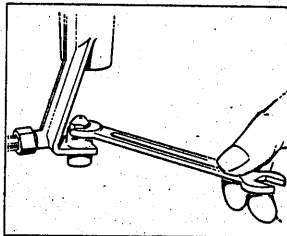
moyen de la béquille escamotable située sur le côté droit.

## CHANGEMENT DES INJECTEURS

La cuisinière est adaptable aux divers gaz par changement d'injecteurs correspondant au gaz d'utilisation.

Les injecteurs supplémentaires sont situés dans une pochette à l'intérieur du four.

Le changement des injecteurs s'effectue à l'aide d'une clé plate de 9 mm après avoir déverrouillé la table de travail.



Le jeu d'injecteurs gaz de ville est livré sur demande.

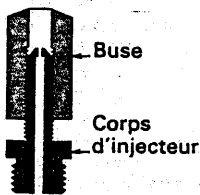
**NOTA** Les appareils livrés :

en Butane, possèdent un équipement d'injecteurs Gaz Naturel ;

en Gaz Naturel, possèdent un équipement d'injecteurs Butane ;

en Gaz de ville, possèdent un équipement d'injecteurs Gaz Naturel et Butane.

### Remarque



Certains gaz de ville distribués comme les gaz de coke et de craking présentent des caractéristiques très diverses.

Pour brûler parfaitement ces gaz, les brûleurs pilotes "gaz de ville" sont munis d'injecteurs spéciaux à buse réglable permettant un dosage de l'air. Visser d'abord la buse sur le corps de l'injecteur, dévisser ensuite la buse

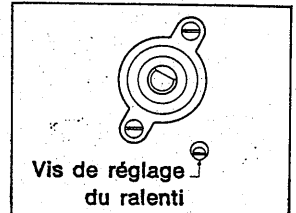
jusqu'à obtenir une flamme correcte.

En dévissant on évite les prises de feu à l'injecteur, en vissant on obtient une flamme plus nerveuse et plus courte.

TYPE DE BRULEUR	MARQUAGE DES INJECTEURS		
	Butane Propane	Gaz naturel 15/20 mbar Gaz de Groningue Air propane 16500	Gaz de ville ou air propane et cokerie
Semi-rapide AR-D	60 B	91	170
Semi-rapide AV-G	70	108	200
Rapide AR-G ...	90	135	250
Ultra-rapide AV-D.	95	145 C	290

## REGLAGE DU RALENTI

Tourner la manette à fond vers la gauche, puis l'enlever. Agir sur la vis de réglage du robinet. Avec les gaz butane ou propane, la vis sera serrée à fond. Pour les autres gaz, chercher la position donnant le débit réduit de gaz convenable.



## GRAISSAGE DES ROBINETS

- Fermer l'alimentation du gaz et débrancher la prise de courant de la cuisinière.

- Retirer les manettes et relever la table de travail.

- Dévisser les 2 vis de fixation du palier de robinet ; sortir la tige solidaire du palier, son ressort de rappel, puis le tournant.

- Avec un chiffon imbibé d'essence, nettoyer le tournant et son logement dans le robinet.

- Graisser le tournant avec une graisse résistant aux hydrocarbures puis le réintroduire dans son logement et lui faire exécuter quelques manœuvres.

- Sortir de nouveau le tournant et enlever l'excédent de graisse. Veiller en particulier à ce que les orifices de passage du gaz ne soient pas obstrués.

- Réintroduire le tournant, le ressort et la tige solidaire du palier. Revisser le palier.

- Verrouiller la table de travail et remettre les manettes en place.

## REGLAGE DE LA HAUTEUR DES BOUGIES D'ALLUMAGE

En cas de difficulté d'allumage, vérifier que la hauteur de la partie supérieure de la pastille métallique de la bougie est bien comprise entre celle de la base du chapeau du brûleur et celle de la base des trous. Dans le cas contraire, rétablir la hauteur convenable en desserrant le support de bougie. Rebloquer avant fermeture de la table de travail.

# CARACTERISTIQUES

## CARACTERISTIQUES DES BRULEURS GAZ

	Butane	Propane	Gaz naturel 18/20 mbar	Gaz de Groningue 25 mbar	Air Propané 13 500	Gaz de Ville ou Cokerie	Air Propané 6 500
<b>BRULEUR SEMI-RAPIDE AR.</b>							
Diamètre injecteur (mm) ...	0,60	0,60	0,91	0,91	0,91	1,70	1,70
Débit thermique (mth/h) ...	1 150	1 150	1 150	1 150	1 150	1 150	1 150
Débit horaire (g/h) ...	97	95					
15 °C-760 mm Hg (l/h) ...			127	147	91	274	190
<b>BRULEUR SEMI-RAPIDE AV.</b>							
Diamètre injecteur (mm) ...	0,70	0,70	1,08	1,08	1,08	2	2
Débit thermique (mth/h) ...	1 650	1 650	1 650	1 650	1 650	1 650	1 650
Débit horaire (g/h) ...	139	137					
15 °C-760 mm Hg (l/h) ...			183	211	131	390	273
<b>BRULEUR RAPIDE</b>							
Diamètre injecteur (mm) ...	0,90	0,90	1,35	1,35	1,35	2,50	2,50
Débit thermique (mth/h) ...	2 700	2 700	2 700	2 700	2 700	2 700	2 700
Débit horaire (g/h) ...	228	224					
15 °C-760 mm Hg (l/h) ...			298	346	215	645	445
<b>BRULEUR ULTRA-RAPIDE</b>							
Diamètre injecteur (mm) ...	0,95	0,95	1,45	1,45	1,45	2,90	2,90
Débit thermique (mth/h) ...	3 200	3 200	3 200	3 200	3 200	3 200	3 200
Débit horaire (g/h) ...	270	265					
15 °C-760 mm Hg (l/h) ...			355	410	254	765	530

## ALLURES DE CHAUFFE (en watts) DES PLAQUES ÉLECTRIQUES

6 modèles de plaques  
équipent les tables de  
travail des différentes  
cuisinières



7 POSITIONS	6	5	4	3	2	1
Fonte ø 145, 1000 w	1000	750	500	250	165	100
Fonte ø 145, 1500 w	1500	750	500	250	165	135
Fonte ø 180, 1500 w	1500	1150	850	300	220	135
Fonte ø 180, 2000 w	2000	1150	850	300	220	175
13 POSITIONS	Plaque fonte ø 145, 1500 w Plaque fonte ø 180, 2000 w			RÉGULATION PAR THERMOSTAT		

# FICHE TECHNIQUE

## PRESENTATION

- Habillage et table de travail émail vitrifié.
- Porte à hublot double vitre trempées, encadrement acier inoxydable.
- Bandeau verre trempé, encadrement acier inoxydable.
- Carcasse entièrement émaillée (intérieur, extérieur).

### Poids

Emballée : 60 kg - Nue : 50 kg.

## DIMENSIONS (en mm)

- Hauteur couvercle fermé : 830, couvercle ouvert : 1.385.
- Profondeur porte fermée : 680, porte ouverte : 1.030.
- Largeur : 600.

*N.B. — Quatre cales (emballées à l'intérieur du four) permettent de surélever votre cuisinière pour l'aligner avec votre lave-vaisselle. Leur fixation est prévue sous les quatre coins du bâti.*

## FOUR

- Four classique entièrement émaillé dans les cuisinières "standard".
  - Four à parois auto-nettoyantes revêtues d'émail catalytique dans les cuisinières "luxe".
  - Régulation de la température par thermostat à 10 positions.
  - Puissance : 2.700 watts.
- Deux positions grill :
- grill moyen : puissance 1.800 watts ;
  - grill fort : puissance 2.800 watts.

### Dimensions du four (en mm).

- |                 |     |                |                    |
|-----------------|-----|----------------|--------------------|
| ● Hauteur ..... | 290 | ● Profondeur . | 440                |
| ● Largeur ..... | 440 | ● Volume ....  | 56 dm <sup>3</sup> |

## COMMANDES

Les manettes de commande des foyers de cuisson et du four sont groupées sur le bandeau à l'avant de la cuisinière.

Sur ce bandeau sont disposés en outre, suivant les modèles :

- Une prise de courant facilitant l'utilisation d'appareils tels que mixer, batteur, etc.
- Un programmateur permettant de fixer à l'avance les heures de début et de fin de cuisson.
- La manette de sélecteur qui permet d'utiliser le programmateur pour le four ou le foyer de cuisson AV-G de la table (lorsqu'il s'agit d'une plaque électrique).
- Un bouton de commande du système d'allumage électrique des brûleurs gaz.

## TABLE DE TRAVAIL

### 4 foyers de cuisson :

#### Table électrique. 4 foyers électriques.

- Plaque AV-D Ø 180, puissance 2.000 W, à thermostat.
- Plaque AR-D Ø 145, puissance 1.000 W, sans thermostat.
- Plaque AV-G Ø 145, puissance 1.500 W, à ou sans thermostat.
- Plaque AR-G Ø 180, puissance 1.500 W ou 2.000 W, sans thermostat.

#### Table mixte. 2 foyers électriques, 2 foyers gaz.

- Brûleur AV-D, ultra-rapide, puissance 3.200 mth/h.
- Brûleur AR-D, semi-rapide, puissance 1.150 mth/h.
- Plaque AV-G Ø 145, puissance 1.500 W, à thermostat.
- Plaque AR-G Ø 180, puissance 2.000 W, sans thermostat.

#### Table gaz. 4 foyers gaz.

- Brûleur AV-D, ultra-rapide, puissance 3.200 mth/h.
- Brûleur AR-D, semi-rapide, puissance 1.150 mth/h.
- Brûleur AV-G, semi-rapide, puissance 1.650 mth/h.
- Brûleur AR-G, rapide, puissance 2.700 mth/h.

## TENSION D'ALIMENTATION

220 volts monophasé ; pour les cuisinières électriques et mixtes, adaptation possible sur réseaux :

- Triphasé 220 V (branchement entre phases).
- Triphasé 380 V (branchement entre phases et neutre).
- Triphasé 220/380 V (2 phases + neutre).

## PUISSANCE

— Puissance totale de la cuisinière électrique : 9.350 W. (8.840 W pour les cuisinières "standard").

— Puissance totale de la cuisinière mixte : 6.350 W.

— Puissance totale de la cuisinière dessus gaz : 2.850 W.

- Il y a lieu d'ajouter à cette puissance, celle de l'appareil éventuellement branché sur la prise de courant du bandeau (1.300 W maxi.).

## CONTROLE

- La mise sous tension des plaques électriques est visualisée par un voyant lumineux.
- La mise sous tension des éléments chauffants du four est visualisée par l'éclairage de la lampe de four.
- Le fonctionnement du thermostat de four est visualisé par un voyant lumineux.





### LES ENTRÉES

TC	L'omelette	17
TC	Omelette aux fines Herbes	17
TC	Omelette aux champignons	17
TC	Omelette aux pommes de terre	17
TC	Omelette au fromage	17
TC	Omelette au jambon	17
TC	Crêpes	29
F	Soufflé au fromage	31
F	Tarte aux oignons alsacienne	32
F	Œufs en ramequin	32

### LES POISSONS

TC	Moules marinières	17
TC	Poisson au court-bouillon	18
TC	Filets de colinots à la florentine	18
TC	Maquereaux sauce persil	19
TC	Poisson en capilotade	19
F	Dorade au vin blanc	32
F	Carrelets au gratin	33
F	Congre en cocotte	33
F	Truites à la crème	33
G	Soles grillées	41
G	Lisettes grillées	41
G	Moules grillées	41
G	Harengs grillés	41
T	Coquilles Saint-Jacques à la broche	45

### LES LÉGUMES

TC	Asperges à la Milanaise	24
TC	Concombres au beurre	24
TC	Carottes Vichy	24
TC	Haricots verts à l'italienne	25
TC	Salsifis aux fines herbes	25
TC	Céleris-raves au gratin	25
TC	Cardons au jus de veau	25
TC	Crosnes au jus	26
TC	La ratatouille niçoise	26
TC	Chou braisé	26
TC	Riz à la créole	26
TC	Riz à la chinoise	26
TC	Riz pilaf	27
F	Aubergines farcies	34
F	Endives au four	35
F	Pommes de terre boulangère	35
G	Poivrons grillés	42
G	Brochettes d'aubergines	42
G	Champignons grillés	42
G	Tomates grillées provençales	42



## LES VIANDES

TC	Bœuf braisé	19
TC	Carbonnade de bœuf	20
TC	Pot-au-feu	20
TC	Bœuf en daube	23
TC	Blanquette de veau	21
TC	Tournedos au madère	21
TC	Rôti de porc au lait	21
TC	Canard aux navets	22
TC	Perdreau braisé aux lentilles	22
TC	Poulet sauté Marengo	23
TC	Le civet de lapin	23
TC	Foie de veau à la Lyonnaise	24
F	Lapin rôti	33
F	Poulet à l'estragon	34
F	Poulet à l'ail	34
G	Cervelas grillés	42
G	Poulet grillé	42
G	Côtes de veau à la sauge	43
G	Bifteack haché au fromage	43
G	Brochettes d'agneau	43
G	Boudin aux pommes	43
G	Brochettes de veau	44
G	Foie de veau en papillottes	44
T	Pigeons à la Languedocienne	46
T	Coquelet à la broche	46
T	Cailles à la broche	46
T	Poulet à l'orientale	46
T	Rôti de porc à l'indienne	46
T	Rognons de porc farcis	47
T	Rognons de mouton à la broche	47
T	Rôti de bœuf provençal	47

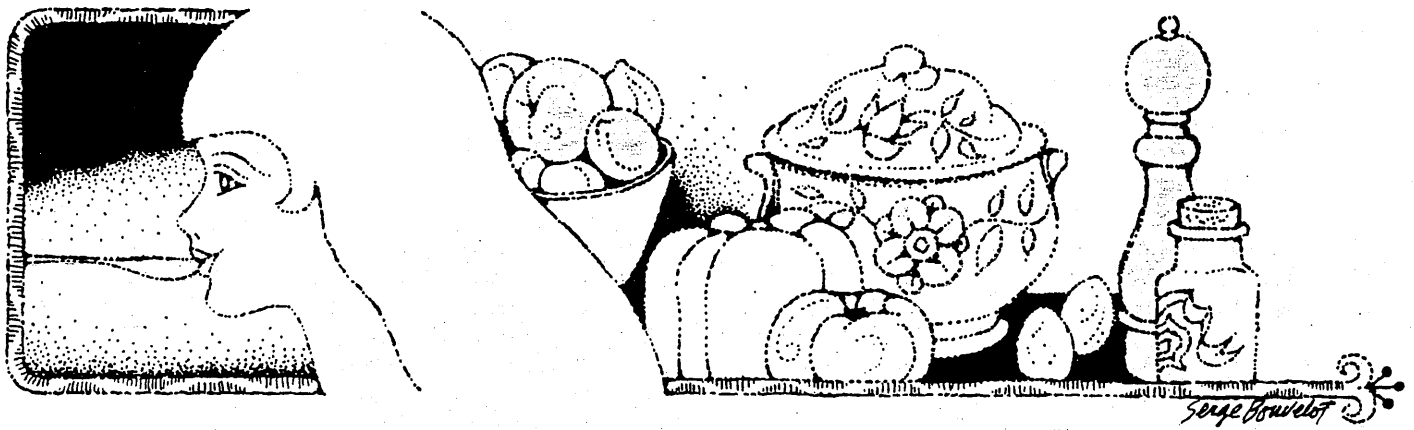
## LES SAUCES

TC	Roux blanc	27
TC	Roux Blond	28
TC	Roux brun	28
TC	La sauce mayonnaise	28
TC	La sauce hollandaise	28
TC	La sauce béarnaise	29
G	Beurre maître d'hôtel	41
G	Beurre d'anchois	41
G	Beurre d'escargot	41
G	Beurre de citron	41

## LES DESSERTS

TC	Crème anglaise	29
F	Crème renversée au caramel	35
F	Pommes normandes	36
F	Poirat berrichon	36
F	Clafoutis	36
F	Meringues	37
F	Quatre-quarts	37
F	Biscuit de Savoie	37
F	Savarin	37
F	Cake	38
F	Soufflé à la Chartreuse	38
F	Tarte au sucre	38
F	Pâte à tarte dite pâte brisée	38
F	Tarte meringuée	38
F	Tarte aux pommes	39
F	Tarte aux fraises	39
F	Flan parisien	39
F	Quiche aux raisins	39
F	Bananes grillées	44

<b>TC</b>	CONSEILS D'UTILISATION DE LA TABLE DE CUISSON	16
<b>F</b>	CONSEILS D'UTILISATION DU FOUR	30
<b>G</b>	CONSEILS D'UTILISATION DU GRILLOIR	40
<b>T</b>	CONSEILS D'UTILISATION DU TOURNEBROCHE	45



## CONSEILS D'UTILISATION DE LA TABLE DE CUISSON

La partie supérieure de votre cuisinière, ou table de cuisson, est équipée, soit de 4 plaques électriques, soit de 2 plaques électriques et de 2 brûleurs à gaz.

Pour cuisiner à l'électricité, révisez votre batterie de cuisine. Les ustensiles — casseroles, cocotte, faitout, etc. — doivent satisfaire à deux conditions essentielles : ils seront épais pour que la chaleur soit bien répartie, ils auront un fond parfaitement plan (on dit aussi un fond dressé) et un diamètre suffisant pour recouvrir la plaque ; car le fond doit coïncider exactement avec toute la surface de la plaque pour que l'ustensile absorbe la totalité de la chaleur émise.

Si votre cuisinière est mixte, ces mêmes ustensiles vous seront également très utiles sur le gaz : la flamme s'étalera bien sur le fond large, sans déborder sur les parois verticales, le fond rigoureusement plan supprimera les points de surchauffe sur lesquels les aliments attachent,

et l'épaisseur du métal permettra une parfaite répartition de la chaleur.

Une plaque électrique sur deux possède un thermostat. Il vous sera très utile pour les cuissons délicates nécessitant une température constante.

Voici d'ailleurs comment procéder suivant les cuissons :

- Pour les sautés, maintenez une température élevée si l'aliment doit cuire très vite. Passez à une température plus douce si la cuisson doit être plus longue ou si l'aliment est fragile.
- Pour les fritures, maintenez la température maximum pendant toute la cuisson.
- Pour les mijotages et les cuissons à l'eau, choisissez une allure très douce et coupez le courant 5 ou 10 minutes avant la fin : la plaque gardera suffisamment de

chaleur. Notez que c'est pour ce type de cuisson que le programmeur vous sera le plus précieux. Rappelez-vous que l'eau bout à 100° ; si elle bout à gros bouillons, elle ne dépasse toujours pas 100°, donc les aliments plongés dedans ne cuisent pas plus vite. Par contre, ils subissent une violente agitation et ils en souffrent. Ils cuiront donc bien mieux sur un feu doux, qui maintient une légère ébullition.

Attention au couvercle : une cocotte bien couverte permet de cuire à une température encore plus douce, la cuisson est donc plus économique. En cas de débordement, essayez immédiatement : le nettoyage sera plus facile.

Lorsque vous cuisinez sur les brûleurs à gaz, vous pouvez protéger des projections de graisse les plaques électriques avec une feuille de papier d'aluminium.

## L'omelette

- ▣ 8 œufs.
- ▣ 30 g de beurre.
- ▣ 2 cuillerées à soupe d'eau.
- ▣ 2 pincées de sel.
- ▣ Poivre.

Cassez les œufs dans une terrine. Ajoutez l'eau. Salez, poivrez. Battez à la fourchette vivement mais surtout, pas trop longtemps : une minute suffit pour qu'il n'y ait plus de trace de blanc.

Faites fondre le beurre dans une poêle sur le feu vif. Lorsqu'il est chaud, versez les œufs battus et tournez-les avec une fourchette en bois jusqu'à ce qu'ils prennent consistance.

Laissez cuire alors en détachant constamment avec la fourchette les bords de l'omelette autour de la poêle, et en soulevant légèrement. L'omelette est à point lorsqu'elle est cuite uniformément sur les bords et légèrement baveuse au centre. Faites-la glisser à moitié dans un plat long, et retournez la poêle d'un coup sec pour replier l'omelette.

## Omelette aux fines herbes

Ajoutez aux œufs battus, 2 cuillerées à soupe de fines herbes hachées (persil, cerfeuil, ciboulette).

## Omelette aux champignons

Procédez comme pour les pommes de terre.

## Omelette aux pommes de terre

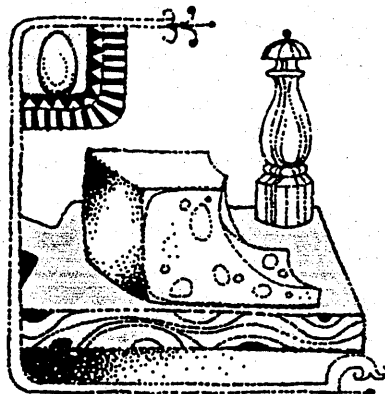
Coupez en petits dés une pomme de terre et faites-les cuire et dorer au beurre dans la poêle avant de verser par-dessus vos œufs battus.

## Omelette au fromage

Procédez comme pour une omelette ordinaire, mais quand les œufs commencent à prendre consistance dans la poêle, saupoudrez avec 50 g de gruyère râpé, et continuez normalement la cuisson.

## Omelette au jambon

Choisissez de préférence du jambon cru d'Auvergne. Découpez-en une belle tranche en 8 morceaux et posez-les dans le beurre chaud. Quelques secondes plus tard, retournez-les et jetez par-dessus vos œufs battus. Procédez ensuite comme pour une omelette ordinaire.



## Moules marinières

- ▣ 2 litres de moules.
- ▣ 2 verres de vin blanc sec.
- ▣ 1 oignon.
- ▣ 1 pincée de poivre.
- ▣ 1 brin de thym.
- ▣ 75 g de beurre.
- ▣ 2 cuillerées à soupe de persil haché.

Epluchez l'oignon et hachez-le menu.

Lavez les moules à l'eau courante en les brassant vigoureusement. Mettez-les ensuite dans une cocotte. Ajoutez le poivre, le thym, le persil et l'oignon hachés. Arrosez avec le vin blanc.

Couvrez et mettez à feu très vif. Secouez de temps en temps la cocotte sans la découvrir pour que toutes les moules soient bien en contact avec la chaleur.

Laissez sur feu vif jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes : cela peut demander 6 à 8 minutes. Dès qu'elles sont ouvertes, retirez-les.

Videz le jus de cuisson dans une casserole assez large, ajoutez le beurre et faites réduire de moitié sur feu vif.

Versez ce jus brûlant sur les moules et servez immédiatement.



## Poisson au court-bouillon

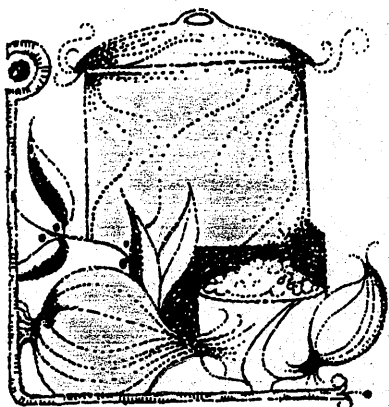
### Préparation du court-bouillon

- ▣ 3 litres d'eau.
- ▣ 1 verre 1/2 de vinaigre.
- ▣ 3 cuillerées à soupe rases de gros sel.
- ▣ 1 gros oignon piqué d'un clou de girofle.
- ▣ 2 échalotes.
- ▣ 1 carotte.
- ▣ Bouquet garni.
- ▣ 1/2 cuillerée à café de poivre.

Faites bouillir le tout pendant une heure et laissez refroidir.

Ces proportions conviennent à la cuisson d'un poisson de 1 kg à 1,500 kg. Vous pourrez bien entendu les augmenter ou les diminuer à votre gré.

Pour certains poissons à chair fine comme le saumon et le bar, on peut remplacer le verre de vinaigre par 1/2 litre de vin blanc sec.

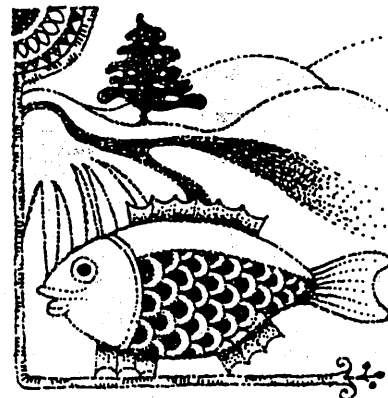


## Cuisson du poisson

Mettez toujours le poisson dans un court-bouillon froid. Sans couvrir le récipient, chauffez doucement jusqu'au premier bouillon. Ecumez. A cet instant, les filets, les tranches et les petits poissons sont cuits : vous pouvez les retirer du feu.

Il n'en est pas de même pour les gros poissons entiers. Pour eux, baissez le feu et laissez frémir. Il ne faut jamais laisser bouillir : l'ébullition ferait éclater les chairs. Comptez 12 minutes de cuisson environ par livre.

Si le poisson doit être servi froid, raccourcissez le temps de cuisson et laissez-le refroidir dans le court-bouillon. Lorsqu'il est froid, retirez-le avec précaution, posez-le sur un plat long et couvrez-le d'un linge mouillé jusqu'au moment de le manger.



N.B. — Les crustacés, eux, doivent être jetés dans le court-bouillon lorsqu'il est en pleine ébullition, et leur cuisson doit se dérouler à feu très vif. Comptez 10 à 15 minutes pour l'araignée de mer, 10 minutes pour les écrevisses, 35 minutes pour les tourteaux.

## Filets de colinots à la Florentine

- ▣ 2 colinots.
- ▣ 1,500 kg d'épinards.
- ▣ 50 g de beurre.
- ▣ 1/2 litre de sauce Bechamel.
- ▣ 75 g de gruyère râpé.

Faites lever les filets de colinots par votre poissonnier. Préparez un court-bouillon en suivant les conseils donnés précédemment et laissez-les refroidir.

Faites une sauce Bechamel en suivant les conseils donnés au paragraphe des sauces. Dès qu'elle est

cuite, incorporez le gruyère râpé. Lavez les épinards en retirant les plus grosses tiges. Faites-les cuire 7 minutes à l'eau bouillante. Egouttez-les, pressez-les pour bien en exprimer l'eau. Faites-les sauter au beurre dans une casserole après les avoir salés et poivrés.

Mettez les filets de poisson dans le court-bouillon et faites chauffer à feu doux. Au premier frémissement, retirez-les ; ils sont cuits.

Garnissez le fond d'un plat à gratin avec les épinards. Etalez les filets de poisson par-dessus, recouvrez avec la sauce et faites gratiner (thermostat 10) pendant 5 minutes.

N.B. — Ce plat peut être réalisé avec tous les poissons en filets.

## Maquereaux sauce persil

- ▣ 4 maquereaux.

### Court-bouillon :

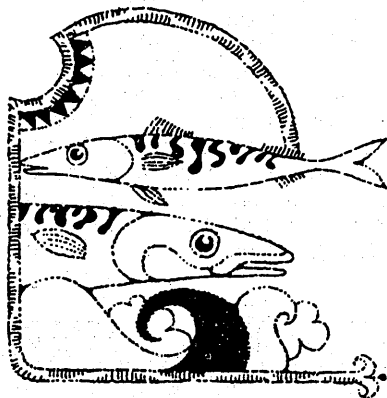
- ▣ 4 litres d'eau.
- ▣ 1/4 de litre de vinaigre.
- ▣ 1 oignon.
- ▣ 1 bouquet de persil.
- ▣ 1 bouquet garni.
- ▣ 1 clou de girofle.
- ▣ 30 g de sel.
- ▣ 12 grains de poivre.

### Béchamel :

- ▣ 40 g de beurre.
- ▣ 40 g de farine.
- ▣ 1/2 litre de lait.
- ▣ Sel, poivre.

Lavez le persil et hachez-le finement en réservant les queues. Préparez le court-bouillon en mélangeant tous les ingrédients y compris les queues de persil dans une grande cocotte et en laissant bouillir pendant 45 minutes. Laissez refroidir. Nettoyez les poissons et plongez-les dans le court-bouillon. Mettez la cocotte sur feu très doux et laissez

frémir pendant 5 minutes. Pendant cette cuisson, préparez la sauce Béchamel comme il est indiqué au paragraphe des sauces. Quelques minutes avant qu'elle ne soit cuite, incorporez-lui 3 cuillerées de persil haché. Retirez les maquereaux du court-bouillon dès qu'ils sont cuits. Disposez-les sur un plat long chaud, et arrosez-les avec la Béchamel. Parsemez avec le reste de persil haché et servez aussitôt.



## Poisson en capilotade

- ▣ Un reste de poisson assez copieux.
- ▣ 4 tomates.
- ▣ 1 gousse d'ail.
- ▣ 1/2 verre de vin blanc sec.
- ▣ 3 cuillerées à soupe d'huile.
- ▣ Persil haché, poivre.

Pelez les tomates. Coupez-les en quartiers et faites-les sauter à la poêle dans l'huile chaude avec l'ail écrasé. Laissez cuire 5 minutes, puis ajoutez le poisson émietté, le persil haché et le vin blanc. Laissez cuire à découvert pendant 10 minutes. Poivrez, remuez et servez brûlant.

## Bœuf braisé

- ▣ 1 kg de bœuf dans l'aiguillette de préférence.
- ▣ 50 g de beurre.
- ▣ 2 cuillerées d'huile.
- ▣ 100 g de couennes de porc.
- ▣ 2 oignons.
- ▣ 3 grosses carottes.
- ▣ 1/2 litre de vin blanc sec.
- ▣ 1 verre d'eau.
- ▣ 1 bouquet garni.
- ▣ 1 gousse d'ail.
- ▣ Sel, poivre.

Pelez les oignons. Grattez les carottes et coupez en rondelles. Dans une cocotte, mettez le beurre et l'huile à chauffer. Posez-y le morceau de bœuf, et faites-le colorer à feu vif sur toutes ses faces.

Retirez-le et étalez la couenne dans la cocotte, le côté gras placé contre le fond. Posez délicatement la viande par-dessus. Ajoutez carottes et oignons, puis le vin blanc, l'eau, l'ail et le bouquet garni. Salez, poivrez, couvrez hermétiquement. Placez la cocotte sur le feu que vous baisserez au maximum dès que l'ébullition aura commencé. Laissez cuire à feu très doux pendant 3 heures à partir de ce moment. Vous pouvez servir le bœuf braisé avec des pâtes ou du riz pilaf.



## Carbonnade de bœuf

Pour 6 personnes :

- 1,500 kg de bœuf à braiser (macreuse ou gîte).
- 500 g d'oignons.
- 4 cuillerées à soupe de saindoux (ou d'huile).
- 1 verre de bouillon.
- 1 bouteille de bière blonde.
- 1 clou de girofle.
- Bouquet garni.
- 1 fine pincée de cannelle.
- 1 cuillerée à soupe de moutarde.
- 1 cuillerée à soupe de farine.
- Sel, poivre en grains.

Epluchez les oignons et coupez-les en fines rondelles. Coupez la viande en tranches de 1 cm d'épaisseur. Chauffez le saindoux dans une poêle ou une sauteuse et faites-y colorer ces tranches sur leurs deux faces. Retirez-les. A leur place faites blondir les oignons en les remuant avec

une cuillère en bois. Retirez-les aussi.

Faites préchauffer le four de votre cuisinière (thermostat 7). Saupoudrez la poêle de farine, remuez vivement sur feu vif pour bien l'incorporer à la graisse et obtenir une belle coloration marron clair. Videz par-dessus le bouillon froid en une seule fois, puis la bière, sans cesser de remuer. Salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni, le clou de girofle et la pincée de cannelle. Laissez cuire 10 minutes à feu doux et incorporez la moutarde.

Dans une cocotte de préférence en fonte ou en terre, disposez en couches alternées la viande et les oignons. Versez la sauce par-dessus. Couvrez la cocotte. Mettez-la dans le four. Laissez cuire pendant 2 heures 1/2. Servez la carbonnade dans un plat creux chaud en présentant à part des pommes de terre à l'anglaise.

## Pot-au-feu

- 1,250 kg de viande de bœuf (500 g de macreuse, 750 g de plat de côte).
- 1 os à moelle.
- 500 g de poireaux.
- 4 carottes.
- 2 navets.
- 1 oignon.
- 1 clou de girofle.
- 1 branche de céleri.
- 2 gousses d'ail.
- 1 bouquet garni.
- Sel, poivre en grains.

Mettez la viande et l'os dans une grande marmite et recouvrez avec 4 litres d'eau. Amenez lentement à ébullition. Ecu-  
mez à chaque montée d'écume. Versez une louche d'eau froide. Ecu-

mez à nouveau. Ajoutez le céleri, l'ail, le bouquet garni, le sel et le poivre.

Couvrez à moitié. Laissez cuire 1 heure à très petits bouillons. Epluchez et lavez les légumes. Ficelez les poireaux. Piquez le clou de girofle dans l'oignon. Mettez le tout dans la marmite.

Dès la reprise de l'ébullition, mettez à feu doux, écumez à nouveau et laissez cuire à petits bouillons pendant 2 heures 1/2.

Pour servir, dressez la viande dans un plat creux avec les légumes autour. Tartinez la moelle sur des tranches de pain grillées. Présentez aussi cornichons, moutarde, raifort et gros sel.

Conservez soigneusement le bouillon : passé et dégraissé, il sera la base de savoureux potages aux pâtes ou au tapioca.

## Bœuf en daube

- 1 kg de bœuf (dans l'aiguillette, la culotte ou la tranche).
- 100 g de lard gras.
- 100 g de couennes de porc.
- 2 cuillerées à soupe de persil haché.
- 100 g de couennes de porc.
- 2 gousses d'ail.
- 3 oignons.
- 3 carottes.
- 3 verres de vin rouge.
- 1 bol de bouillon.
- 1 cuillerée à soupe de concentrée de tomates.
- Bouquet garni.
- Sel, poivre.

Epluchez tous les légumes. Hachez l'ail et le persil.

Coupez le lard en bâtonnets, roulez-les dans l'ail et le persil hachés et introduisez chacun dans un cube de viande à l'aide d'un lardoir.

Faites fondre dans une cocotte le reste de lard et mettez la viande à colorer dedans. Faites dorer également les oignons. Retirez le tout. Placez les couennes dans la cocotte, côté gras en contact avec le fond. Posez par-dessus la viande, les oignons, les carottes coupées en rondelles épaisses, le bouquet garni. Salez, poivrez, arrosez avec le bouillon dans lequel vous aurez délayé le concentré de tomates puis ajoutez le vin rouge. La cocotte ne doit pas être trop large de façon à ce que le liquide recouvre légèrement la viande. Amenez doucement à ébullition.

Mettez le four à préchauffer (thermostat 5 1/2). Dès que la daube commence à bouillir, couvrez-la soigneusement et glissez la cocotte au four. Laissez cuire pendant 4 heures et servez brûlant.

N.B. — La daube est encore meilleure réchauffée. Ne craignez pas d'augmenter les proportions données ci-dessus.

## Tournedos au madère

- ▣ 4 tournedos.
- ▣ 1/2 verre de Madère.
- ▣ 2 cuillerées d'huile.
- ▣ 40 g de beurre.
- ▣ Sel, poivre.

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle ou une sauteuse.

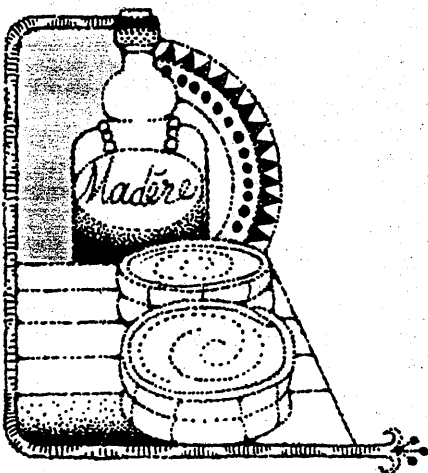
Mettez les tournedos à cuire rapidement sur feu vif : 2 à 3 minutes sur chaque face ou un peu plus, suivant que vous les désirez bleus, saignants, à point ou bien cuits.

Retirez-les et gardez-les au chaud sur un plat de service.

Videz le madère dans la poêle. Remuez avec une cuillère en bois pour bien décoller les sucs de viande, et laissez réduire pendant 1 minute à feu vif. Salez, poivrez.

Retirez du feu et incorporez le beurre petit à petit en remuant avec la cuillère en bois. Arrosez les tournedos avec cette sauce et servez aussitôt.

N.B. — Vous pouvez remplacer le Madère, soit par la même quantité de Porto, ou de vin blanc sec, soit par trois cuillerées à soupe de Cognac ou d'Armagnac.



## Blanquette de veau

- ▣ 750 g de veau (épaule ou tendron), coupé en morceaux de 7 à 8 cm de côté.
- ▣ 2 oignons.
- ▣ 2 carottes.
- ▣ 1 bouquet garni.
- ▣ 30 g de beurre.
- ▣ 30 g de farine.
- ▣ 1 jaune d'œuf.
- ▣ 2 cuillerées à soupe de lait.
- ▣ 100 g de champignons.
- ▣ Sel, poivre.

Mettez la viande dans une casserole. Recouvrez-la largement d'eau froide et mettez sur le feu.

Lorsque l'eau bout, écumez-la puis ajoutez les oignons, les carottes fendues dans la longueur, le bouquet garni. Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure 15.

Pendant ce temps, faites cuire les champignons émincés, dans un fond de beurre.

Egouttez la viande et réservez le bouillon de cuisson. Faites fondre le beurre dans la casserole ; avant qu'il colore, ajoutez la farine. Retirez la casserole du feu et amalgamez le tout à la cuillère en bois. Remettez sur feu doux et laissez cuire en tournant constamment jusqu'à coloration jaune très pâle. Ajoutez alors petit à petit, le bouillon chaud en continuant de remuer. Laissez cuire doucement 15 minutes.

Dans un bol, délayez le jaune d'œuf avec le lait, au fouet ou à la fourchette, puis versez un peu de sauce dedans en mélangeant bien. Versez ensuite le contenu du bol dans la casserole.

Mettez à feu vif en fouettant vigoureusement et, dès les premiers bouillons, retirez du feu.

Videz cette sauce sur la viande, ajoutez les champignons, et servez très chaud.

## Rôti de porc au lait

- ▣ 1 rôti de porc de 1 kg environ dans le filet.
- ▣ 20 petits oignons.
- ▣ 75 g de beurre.
- ▣ 1 litre de lait.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de farine.
- ▣ 1 feuille de laurier.
- ▣ Sel, poivre.

Epluchez les oignons. Pendant ce temps, dans une cocotte, faites colorer le rôti sur toutes ses faces, avec 50 g de beurre chaud. Retirez-le et faites colorer les oignons en les remuant souvent. Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez la viande, le lait bouillant et la feuille de laurier. Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure 1/2 en retournant trois fois la viande en cours de cuisson. Le lait ne doit pas bouillir mais seulement frémir.

La cuisson terminée, malaxez dans un bol le reste de beurre ramolli et la farine. Ajoutez ce mélange au jus de cuisson dans la cocotte. Remuez avec une cuillère en bois, puis laissez cuire à feu doux et à couvert pendant encore 8 minutes. Retirez la feuille de laurier et la viande.

Découpez le rôti sur un plat long et présentez la sauce à part ; chacun en nappera sa tranche de porc.

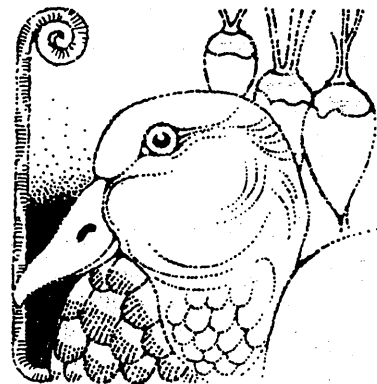
## Canard aux navets

- ▣ 1 canard de barbarie de 1,500 kg environ.
- ▣ 2 bottes de navets nouveaux.
- ▣ 80 g de beurre.
- ▣ 2 cuillerées à soupe de farine.
- ▣ 1/2 litre de bouillon.
- ▣ 1 oignon.
- ▣ 2 clous de girofle.
- ▣ 1 bouquet garni.
- ▣ Sel, poivre.

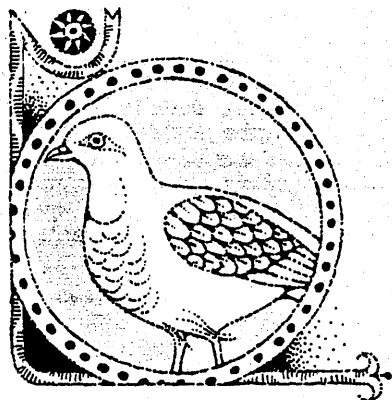
Demandez à votre marchand de préparer et brider le canard. Epluchez les navets, lavez-les et taillez-les en morceaux de la taille d'un bouchon. Faites fondre la moitié du beurre dans une grande cocotte et mettez-

y le canard à colorer sous toutes ses faces.

Retirez-le ensuite et saupoudrez de farine le fond de la cocotte. Remuez avec une cuillère en bois sur feu moyen, jusqu'à obtenir une coloration brun foncé. Ajoutez en une seule fois le bouillon froid. Salez, poivrez. Remuez jusqu'à ébullition et laissez cuire 10 mn en tournant de temps à autre. Pendant ce temps, faites fondre le reste du beurre dans une poêle et mettez-y les navets à dorer. Epluchez l'oignon. Placez à nouveau le canard dans la cocotte. Ajoutez l'oignon piqué de 2 clous de girofle, le bouquet garni et les navets. Salez, poivrez. Remuez et couvrez. Laissez cuire à feu doux pendant 50 à 60 minutes suivant le poids du canard.



La cuisson terminée, retirez l'oignon et le bouquet garni, débridez le canard et présentez-le sur un plat de service entouré de navets et arrosé de sauce.



## Perdreau braisé aux lentilles

- ▣ 2 perdreaux.
- ▣ 250 g de lentilles.
- ▣ 100 g de lard de poitrine 1/2 sel.
- ▣ 1 oignon.
- ▣ 1 carotte.
- ▣ 1 bouquet garni.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de graisse d'oie (ou, à défaut, de graisse de porc).
- ▣ Sel, poivre.

Triez et lavez les lentilles. Epluchez carotte et oignon et coupez-les en tout petits cubes. Coupez également le lard en petits dés que vous ferez fondre à feu doux dans une cocotte à fond épais. Mettez ensuite les légumes à blondir avec les lardons. Laissez rissoler doucement en remuant souvent avec une

cuillère en bois pour que rien ne brûle.

Ajoutez les perdreaux et faites-les colorer sur toutes les faces, à feu moyen. Couvrez et laissez cuire, à feu très doux, pendant 30 à 45 minutes suivant l'âge des perdreaux.

Pendant ce temps, faites cuire les lentilles. Mettez-les dans une casserole. Recouvrez largement d'eau froide. Salez légèrement et laissez-les frémir à feu très doux pendant 30 minutes. Egouttez-les.

Faites chauffer la graisse d'oie dans une sauteuse, jetez-y les lentilles et remuez-les pour qu'elles s'imprègnent bien de cette graisse.

Coupez les perdreaux en deux. Posez-les sur les lentilles. Videz par-dessus le jus de cuisson, les légumes en dés et les lardons. Couvrez et laissez mitonner 15 minutes à feu très doux.

Pour servir, disposez les perdrix sur leur lit de lentilles dans un plat très chaud.

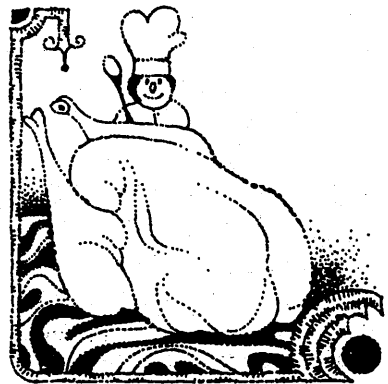


## Poulet sauté Marengo

- ▣ 1 gros poulet de 1 kg à 1,500 kg.
- ▣ 30 g de farine.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de beurre.
- ▣ 2 cuillerées à soupe d'huile.
- ▣ 2 tomates.
- ▣ 1 verre de vin blanc sec.
- ▣ 1/2 verre d'eau.
- ▣ 200 g de champignons.
- ▣ 1 oignon.
- ▣ 1 gousse d'ail.
- ▣ Sel, poivre.

Demandez au marchand de volailles de découper votre poulet cru en 8 morceaux.  
Salez et farinez ces morceaux.  
Dans une sauteuse ou, à défaut, une

cocotte, faites chauffer beurre et jetez-y le poulet. Faites dorer à feu vif et en retournant le tout de temps en temps avec une cuillère en bois, pour que chaque morceau soit bien coloré. Pelez et hachez l'oignon et mettez-le à dorer dans la sauteuse. Ajoutez ensuite l'ail et les tomates en morceaux, et faites « sauter » le tout en remuant vivement le récipient sur feu vif, pendant 2 minutes. Arrosez avec le vin blanc et laissez réduire de moitié. Poivrez et ajoutez l'eau et les champignons émincés. Couvrez la sauteuse hermétiquement, et laissez cuire à feu très doux pendant 50 minutes.  
Disposez les morceaux de poulet dans un plat creux déjà chaud, arrosez avec la sauce et servez brûlant.



## Le civet de lapin

- ▣ 1 lapin.
- ▣ 150 g de lard de poitrine 1/2 sel.
- ▣ 3 oignons.
- ▣ 1 gousse d'ail.

- ▣ 250 g de champignons.
- ▣ 3 cuillerées de farine.
- ▣ 1 bouteille de vin rouge.
- ▣ 3 brins de thym.
- ▣ 1 feuille de laurier.
- ▣ Sel, poivre, muscade.

Demandez au marchand de volailles de découper le lapin en morceaux. Epluchez les oignons et la gousse d'ail.

Coupez le lard en dés. Mettez-les à fondre dans une cocotte puis retirez-les. Dans le jus brûlant, jetez les morceaux et faites-les colorer à feu vif. Ajoutez les oignons coupés en 4 et faites-les dorer également. Saupoudrez le tout de farine et remuez vivement avec une cuillère en bois pendant 2 à 3 minutes. Salez, poivrez, ajoutez une râpura de muscade, le thym et le laurier, les lardons et versez le vin par-dessus. Couvrez la cocotte et laissez cuire à feu très doux.

Pendant ce temps, préparez les champignons : coupez l'extrémité sableuse du pied, lavez-les et séchez-les rapidement. Fendez les plus gros en deux. Lorsque le civet a cuit pendant 1 heure, ajoutez-les dans la cocotte. Laissez cuire encore à couvert pendant 30 minutes, toujours à feu très doux.  
Incorporez ensuite le sang du lapin en remuant avec une cuillère en bois. Laissez bouillir pendant 5 minutes et servez le civet brûlant.  
En accompagnement : nouilles au beurre ou pommes de terre à l'anglaise.

N.B. — Le civet de lièvre se prépare de la même façon mais on compte au moins 2 heures de cuisson. Et, souvent, on fait mariner pendant 24 heures les morceaux de lièvre dans le vin rouge aromatisé de carottes, oignons, bouquet garni, clous de girofle, poivre en grains.

## Foie de veau à la Lyonnaise

- ▣ 4 tranches de foie de veau.
- ▣ 4 oignons.
- ▣ 2 cuillerées à soupe de farine.
- ▣ 1/2 verre de vin blanc sec.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de vinaigre.
- ▣ 1 cuillerée à café de moutarde.
- ▣ 50 g de beurre.
- ▣ Persil, poivre, sel.

Epluchez les oignons, coupez-les en rondelles fines et faites-les blondir à la poêle dans le beurre chaud. Laissez cuire à feu doux pendant

10 minutes. Pendant ce temps, farinez vos tranches de foie. Puis, mettez-les à dorer, à feu plus vif, avec les oignons. Retournez à mi-cuisson (comptez 6 à 8 minutes suivant l'épaisseur des tranches : le foie doit rester légèrement rosé à l'intérieur). Retirez les tranches et gardez-les au chaud sur un plat de service.

Videz le vin blanc dans la poêle. Au premier bouillon, ajoutez la moutarde délayée avec le vinaigre. Laissez réduire pendant 2 minutes. Salez, poivrez et arrosez les tranches de foie avec cette sauce. Saupoudrez de persil haché et servez brûlant.

## Concombres au beurre

- ▣ 1 kg de concombres.
- ▣ 75 g de beurre.
- ▣ Sel, poivre.

Epluchez les concombres. Fendez-les en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines en grattant la partie centrale avec une cuillère. Taillez-les ensuite en tronçons de 5 cm environ que vous couperez ensuite en 2 ou 3 gros bâtonnets. Jetez-les dans l'eau bouillante salée et laissez cuire pendant 7 minutes. Egouttez-les. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et mettez-y les concombres. Salez, poivrez, et laissez cuire pendant 8 à 10 minutes à découvert en remuant de temps en temps.

Ce légume accompagne très bien une fricassée de volaille.

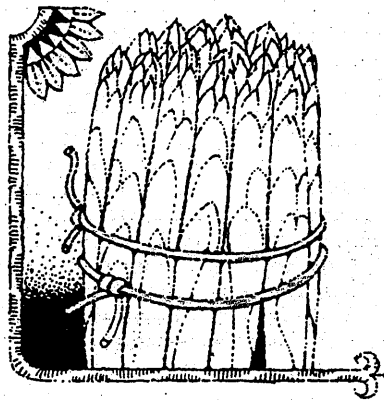
## Asperges à la Milanaise

- ▣ 2 kg d'asperges.
- ▣ 50 g de parmesan râpé.
- ▣ 75 g de beurre.
- ▣ Sel.

Peléz les asperges avec un couteau bien affûté ou un couteau dit « économique ». Retirez les fibres qui les entourent. Lavez-les bien, surtout les pointes qui recèlent souvent des grains de sable. Coupez la base. Liez-les en bottillon et plongez-les, pointes en l'air, dans 4 litres d'eau bouillante salée. Augmentez le feu pour que l'ébullition reprenne vite, puis baissez-le et laissez cuire pendant 20 minutes.

Retirez délicatement le bottillon avec une écumoire. Egouttez-le bien à plat sur du papier absorbant. Coupez les fils. Rangez les asperges côte-à-côte dans un plat à gratin. Arrosez-les de beurre fondu. Saupoudrez de parmesan. Mettez à gratiner 7 minutes et servez aussitôt.

N.B. — Vous pouvez, bien entendu, servir vos asperges à la Française, en les présentant bien égouttées, sur un plat long avec une sauce d'accompagnement. Si elles sont chaudes, servez une sauce mousseline, une sauce hollandaise ou simplement du beurre fondu. Si elles sont froides, vous avez le choix entre la sauce mayonnaise ou la vinaigrette.



## Carottes Vichy

- ▣ 750 g de carottes.
- ▣ 75 g de beurre.
- ▣ 2 morceaux de sucre.
- ▣ 2 cuillerées à soupe de crème fraîche (facultatif).
- ▣ Persil, sel.

Grattez les carottes, lavez-les et coupez-les en rondelles très fines. Mettez-les dans une grande casserole et videz par-dessus 1 litre d'eau froide. Ajoutez le beurre, le sucre et le sel. Couvrez hermétiquement. Mettez la casserole sur feu vif. Ne découvrez jamais pendant la cuisson qui se fait à gros bouillons. Lorsque toute l'eau est évaporée, vous entendez les carottes rissoler : elles sont cuites. Retirez la casserole du feu. Découvrez. Ajoutez la crème fraîche si vous le jugez bon. Parsemez de persil haché et servez.

## Haricots verts à l'italienne

- ▣ 1 kg de haricots verts.
- ▣ 2 gros oignons.
- ▣ 500 g de tomates.
- ▣ 4 cuillerées à soupe d'huile.
- ▣ 2 gousses d'ail.
- ▣ 1 bouquet garni.
- ▣ 1 Persil, sel, poivre.

Effilez les haricots, épluchez oignons et ail, pelez les tomates après les avoir trempées 1 minute dans l'eau bouillante.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et jetez dedans les oignons coupés en tranches. Laissez colorer 2 minutes en remuant vivement. Ajoutez les tomates coupées en 4, les haricots, l'ail, le bouquet garni. Salez. Poivrez.

Remuez pour bien mélanger le tout. Couvrez la cocotte hermétiquement. Surtout n'ajoutez pas d'eau.

Laissez cuire sur feu doux 50 à 60 minutes suivant que les haricots sont plus ou moins tendres. Juste avant de servir, parsemez de persil haché.

## Céleris-raves au gratin

- ▣ 1,500 kg de céleris-raves.
- ▣ 1/2 citron.
- ▣ 1/2 litre de lait.
- ▣ 40 g de beurre.
- ▣ 80 g de farine.
- ▣ 100 g de gruyère râpé.
- ▣ 2 œufs.
- ▣ Sel, poivre.

Epluchez les céleris, lavez-les et frottez-les avec la pulpe du citron pour qu'ils ne noircissent pas.

Coupez-les en tranches et faites-les cuire pendant 40 minutes dans de l'eau bouillante salée et citronnée. Pendant ce temps, préparez une sauce Béchamel avec le lait, le beurre et la farine, comme il est indiqué au chapitre des sauces. Lorsqu'elle est terminée, incorporez-lui, hors du feu, 2 jaunes d'œufs et 75 g de gruyère râpé.

Egouttez les tranches de céleri. Mettez-les dans un plat à gratin. Videz la sauce par-dessus et saupoudrez avec le reste de gruyère râpé.

Gratinez 10 minutes et servez.

## Cardons au jus de veau

- ▣ 1,500 kg de cardons.
- ▣ 4 litres d'eau.
- ▣ 4 cuillerées à soupe de farine.
- ▣ Jus de veau.
- ▣ Sel, poivre, vinaigre.

Éliminez les tiges dures des cardons, les premières surtout. Pelez chaque côté en les faisant filer pour retirer toutes les filandres et tronçonnez-les en morceaux de 5 à 6 cm que vous jeterez au fur et à mesure dans de l'eau vinaigrée.

Versez 4 litres d'eau froide dans une cocotte. Salez légèrement. Délayez la farine dans un bol avec un peu d'eau et videz le tout dans la cocotte. Mélangez rapidement et portez à ébullition sur feu vif.

Jetez les cardons lavés et égouttés dans le liquide bouillant. Couvrez et laissez cuire doucement 1 heure 1/2 à 2 heures. Egouttez-les soigneusement, puis mettez-les dans une casserole. Salez, poivrez, arrosez avec le jus de veau, remuez délicatement. Couvrez et laissez mijoter 5 minutes.

## Salsifis aux fines herbes

- ▣ 1 kg de salsifis.
- ▣ 3 cuillerées à soupe de farine.
- ▣ 75 g de beurre.
- ▣ Persil, ciboulette.

Lavez les salsifis pour enlever la terre. Pelez-les. Jetez-les au fur et à mesure dans de l'eau vinaigrée. Coupez-les ensuite en bâtonnets de 6 à 7 cm de long. Fendez en deux les plus gros. Lavez-les soigneusement. Egouttez-les.

Versez 3 litres d'eau dans une cocotte. Délayez la farine dans un bol avec de l'eau et videz le mélange dans la cocotte. Remuez vivement et

portez à ébullition. Jetez dedans les salsifis. Laissez cuire 1 heure environ et égouttez-les.

Hachez finement persil et ciboulette. Mettez le beurre à fondre dans une sauteuse et jetez-y les salsifis. Faites-les colorer à feu vif, en remuant constamment la sauteuse et en les retournant fréquemment.

Une minute avant de retirer du feu, salez, poivrez et ajoutez persil et ciboulette hachés.

Les salsifis sont toujours cuits à l'eau additionnée de farine. Ils peuvent être accommodés également au jus de viande, recouverts de sauce Mornay et gratinés.

N.B. — Pour ne pas vous tacher les doigts, enfiler toujours des gants de ménage avant d'éplucher les salsifis.



## Crosnes au jus

- ▣ 1 kg de crosnes.
- ▣ 1/2 tasse de jus de rôti (veau, porc ou bœuf).
- ▣ Sel, poivre.

Epluchez les crosnes. Pour cela, mettez-les dans un torchon avec une poignée de gros sel et frottez vivement dans tous les sens : leur peau se détachera toute seule. Rincez-les et faites-les cuire pendant 20 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Egouttez-les. Videz-les dans une casserole, salez, poivrez, arrosez avec le jus de rôti. Remuez délicatement. Couvrez et laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes sur feu très doux.

## Chou braisé

- ▣ 1 gros chou de 1 kg au moins.
- ▣ 2 oignons.
- ▣ 3 carottes.
- ▣ 50 g de beurre.
- ▣ Sel, poivre.

Retirez les feuilles flétries du chou. Coupez-le en 4 et retirez le trognon. Faites ensuite blanchir ces quartiers pendant 15 minutes à l'eau bouillante.

Pendant ce temps, épluchez, lavez et taillez en tranches oignons et carottes.

Faites fondre le beurre dans une grande cocotte à fond épais et mettez-y à dorer ces légumes.

Egouttez le chou. Mettez-le dans la cocotte. Remuez bien pour qu'il s'imprègne de matière grasse. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure 15.

## La ratatouille niçoise

- ▣ 4 gros oignons.
- ▣ 3 aubergines.
- ▣ 4 courgettes.
- ▣ 4 poivrons.
- ▣ 1 kg de tomates.
- ▣ 8 gousses d'ail.
- ▣ 2 brins de thym.
- ▣ 8 feuilles de basilic (frais ou sec).
- ▣ 1 verre d'huile d'olive.
- ▣ Sel, poivre.

Lavez, essuyez, coupez les aubergines et les courgettes en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

Epluchez l'ail et les oignons et coupez ces derniers en quatre.

Lavez et essuyez les poivrons, ouvrez-les pour retirer les graines et coupez-les en lanières. Pelez les tomates.

Dans une poêle, faites blondir les oignons avec 2 cuillerées d'huile ; dès qu'ils sont dorés, posez-les au fond d'une cocotte. Ajoutez encore 2 cuillerées d'huile dans la poêle et mettez-y les poivrons. Laissez revenir quelques minutes et mettez-les dans la cocotte.

Procédez de la même façon pour les aubergines et les courgettes avec le reste d'huile. Videz-les à leur tour dans la cocotte. Ajoutez l'ail, le thym, le basilic puis les tomates épluchées et coupées en morceaux.

Salez, poivrez, remuez le tout. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure 1/4.

Vous pouvez présenter la ratatouille chaude en accompagnement d'une viande ; ou froide, en hors-d'œuvre.

## Les trois façons de cuire le riz

### Le riz à la Créole

Lavez le riz dans une passoire fine sous un jet d'eau froide, et jetez-le en pluie dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Laissez-le cuire sur feu vif, et à découvert. Comptez 18 à 22 minutes suivant les variétés.

Egouttez-le.

Si vous l'utilisez en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, incorporez-lui immédiatement du beurre : comptez 50 g pour 200 g de riz.

Si vous le servez en salade, rincez-le à l'eau froide et laissez-le refroidir dans un égouttoir ou sur un linge.

### Le riz à la Chinoise

Lavez le riz dans une passoire fine sous un jet d'eau froide. Egouttez-le. Mettez-le dans une casserole à fond épais et versez par-dessus 1 fois 1/2 son volume d'eau froide. Ne salez pas. Mettez sur feu vif.

Au premier bouillon, remuez une fois. Laissez bouillir pendant 3 minutes à découvert. Puis réduisez le feu au maximum et couvrez. Laissez cuire 12 minutes. Eteignez le feu et attendez au moins 15 minutes sans découvrir la casserole.

Préparé de cette façon, le riz peut attendre 1 heure, sans refroidir ni coller.

## Le riz Pilaf

Dans un récipient assez large (sautreuse, cocotte ou grande casserole), faites blondir un oignon haché dans du beurre : 50 g de beurre pour 200 g de riz.

Jetez par-dessus le riz **non lavé** et remuez avec une cuillère en bois, sur feu moyen, jusqu'à ce que chaque grain soit enrobé de matière grasse. Puis ajoutez l'eau ou le bouillon : 2 fois le volume du riz, soit 2 verres d'eau pour un verre de riz.

Pour 200 g de riz, comptez un 1/2 litre d'eau.

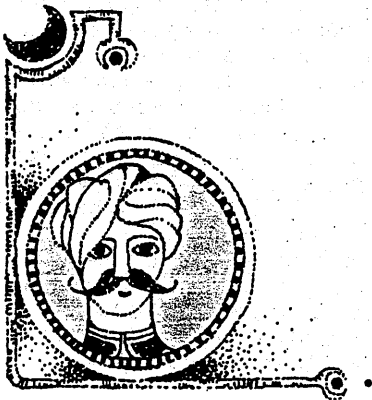
Remuez jusqu'à la reprise de l'ébullition. Mettez à feu très très doux et couvrez hermétiquement.

Le riz est cuit lorsque tout le liquide est absorbé. Il faut une vingtaine de minutes.

Lorsque le riz est cuit, incorporez-lui quelques noisettes de beurre.

On utilise surtout ce mode de cuisson pour le risotto. Pour faire un risotto, on incorpore toujours au riz pilaf cuit, du parmesan râpé ou, à défaut, du gruyère râpé.

On peut, en outre, ajouter à mi-cuisson, des champignons émincés et passés au beurre, ou des foies de volailles également passés au beurre ou des moules retirées de leur coquille.



## LES SAUCES

Il existe deux grandes familles de sauces :

- les sauces à base de roux ;
- les sauces émulsionnées.

Les premières sont faites à partir d'un mélange en parties égales de beurre chaud et de farine, qui cuit doucement jusqu'à ce qu'il ait plus ou moins roussi.

On obtient ainsi trois bases essentielles :

- le roux blanc ;
- le roux blond ;
- le roux brun.

Les secondes sont faites en émulsionnant un corps gras (l'huile ou le beurre).

On obtient cette émulsion en le mélangeant intimement avec du jaune d'œuf, grâce à une vigoureuse agitation.

### Les roux

#### Le roux blanc

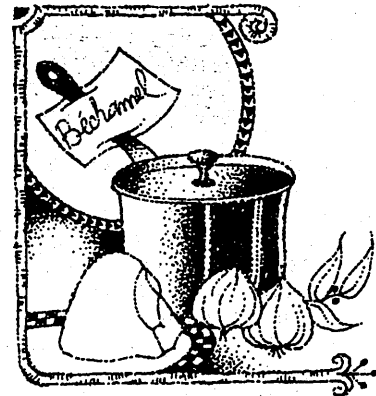
- ☐ 40 g de beurre.
- ☐ 40 g de farine.
- ☐ 1/2 litre de liquide (eau, lait, bouillon, etc.).
- ☐ Sel.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Dès qu'il est fondu, ajoutez la farine. Retirez la casserole du feu et amalgamez le tout en travaillant avec une cuillère en bois. Replacez la casserole sur feu très doux et laissez cuire sans cesser de remuer en tous sens.

Lorsque vous sentez une légère odeur de biscuit, la farine a terminé la première partie de sa cuisson.

Retirez la casserole du feu et versez d'un seul coup le liquide froid et salé qui entre dans la confection de la sauce.

Remuez vivement et replacez la cas-



serole sur le feu, sans cesser de tourner jusqu'à ébullition ; baissez le feu et laissez cuire pendant 10 minutes en remuant un peu plus lentement.

N.B. :

1. La quantité de liquide donnée ici est approximative : elle varie selon que vous désirez une sauce plus ou moins épaisse.

2. Evitez de confectionner vos sauces dans une casserole en aluminium : elles sont toujours un peu grises, une fois cuites. Pour la même raison, utilisez toujours une cuillère en bois.

Un roux blanc cuit avec de l'eau donne la **sauce blanche**, que l'on enrichit souvent en lui incorporant un peu de beurre frais et un filet de citron (elle accompagne porc, poissons, légumes).

Si on ajoute des câpres à cette sauce blanche, on obtient la **sauce aux câpres** (porc et poissons).

Avec quelques cuillerées à soupe de moutarde, on obtient la **sauce moutarde** (œufs, volaille, veau, porc). Avec une purée d'oignons cuits au beurre, on obtient la **sauce Soubise** (poissons, volaille, bœuf bouilli, veau).

Un roux blanc cuit avec du lait donne la **sauce Béchamel** (surtout

utilisée pour recouvrir les préparations à base de viandes, volailles, poissons et les légumes à gratiner). Si on ajoute du gruyère râpé à cette sauce Béchamel, on a une sauce **Mornay** (œufs, volailles, veau, pâtes).

### Le roux blond

Procédez comme pour le roux blanc, mais jetez la farine dans du beurre chaud et faites cuire le mélange en remuant, sur feu moyen, jusqu'à ce qu'il prenne une coloration blonde. Ajoutez alors le liquide et laissez cuire de la même façon.

Un roux blond cuit, avec du bouillon et additionné, après cuisson, de crème et d'un filet de citron donne la **sauce poulette** (œufs, volailles, veau, pieds de mouton).

Un roux blond cuit à l'eau, auquel on incorpore des cornichons en rondelles et des oignons émincés dorés au beurre puis cuits dans un mélange de vin blanc et de vinaigre (en parties égales) donne la **sauce charcutière** (elle accompagne surtout le porc).

### Le roux brun

Procédez comme pour le roux blond, mais avant d'ajouter le liquide, laissez cuire le mélange beurre-farine jusqu'à ce qu'il prenne une coloration brun clair.

Un roux brun cuit avec du vin rouge et un hachis de champignons passés au beurre, donne une **sauce bourguignonne** (porc et bœuf).

Un roux brun qui a bruné avec des oignons émincés, et cuit pendant 1 heure à feu doux avec du bouillon additionné d'une cuillerée de concentré de tomate, plus 1 verre de Madère à mi-cuisson, donne une **sauce Madère** (volaille, veau, porc frais et charcuterie).

Attention. — La sauce Madère doit être constamment écumée en cours de cuisson, c'est ce qu'on appelle « dépouiller » la sauce.

## LES SAUCES EMULSIONNEES

### Sauces émulsionnées froides

#### La sauce mayonnaise

- ▣ 1 jaune d'œuf.
- ▣ 2 décilitres d'huile.
- ▣ Sel, poivre, citron.

Mettez le jaune d'œuf dans un bol, ajoutez par-dessus une pincée de sel, une pincée de poivre.

Versez l'huile goutte à goutte, puis en mince filet en tournant vivement avec un petit fouet, une fourchette ou une cuillère.

Lorsque la sauce est bien liée, vous pouvez ajouter l'huile un peu plus vite, sans jamais cesser de tourner. Lorsqu'elle est totalement incorporée, ajoutez un filet de citron en tournant toujours.

Attention. — Tous les ingrédients doivent être à la température de la pièce où vous travaillez. Sortez donc votre œuf du réfrigérateur, quelques heures avant, et n'utilisez jamais d'huile figée. Ne dépassez jamais la proportion huile/œuf donnée ci-dessus : si vous mettiez trop d'huile, elle ne serait plus émulsionnée.

En incorporant à votre mayonnaise, un hachis de cornichons, fines herbes et câpres, mêlé à une cuillerée de moutarde, vous obtiendrez une **sauce rémoulade**.

Pour l'aïloli, commencez par piler une dizaine de gousses d'ail. Ajoutez ensuite un jaune d'œuf et procédez comme pour une mayonnaise ordinaire.

Mais chaque fois que la sauce devient trop épaisse, ajoutez quelques gouttes d'eau tiède pour la détendre.

### Sauces émulsionnées chaudes

#### La sauce hollandaise

- ▣ 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin.
- ▣ 2 jaunes d'œuf.
- ▣ 1 cuillerée à café d'eau.
- ▣ 125 g de beurre.
- ▣ Sel, poivre.

N.B. — On peut remplacer le vinaigre par le jus d'un demi-citron.

Dans 1 petite casserole à fond épais, mettez le vinaigre et 1 pincée de poivre. Faites réduire ce vinaigre en chauffant jusqu'à ce qu'il n'en reste plus que quelques gouttes.

Retirez la casserole du feu et laissez-la refroidir. Mettez dedans 2 jaunes d'œuf, 2 pincées de sel et 1 cuillerée à café d'eau froide. Délayez avec un petit fouet et placez ensuite la casserole dans un bain-marie très peu chaud (il ne doit jamais dépasser 60°, c'est-à-dire que vous pouvez y mettre le doigt sans vous brûler) ; le bain-marie est donc installé sur un feu très doux.

Fouettez vivement les jaunes. Dès qu'ils commencent à prendre une consistance de crème épaisse, incorporez le beurre par petits morceaux pas plus gros qu'une noisette. Comptez 15 minutes environ pour cette opération. Ne cessez pas de tourner avec le fouet. Lorsque tout le beurre est incorporé, versez votre hollandaise dans une saucière, de préférence en faïence ou en porcelaine, et servez-la rapidement avec les légumes (choux-fleurs, asperges, etc.) cuits à l'eau et les poissons cuits au court-bouillon.

La **sauce mousseline** s'obtient en incorporant à cette sauce hollandaise, 50 g de crème fouettée, juste avant de servir. Elle accompagne elle aussi, poissons et légumes.

## La sauce béarnaise

- ▣ 1/2 verre de vinaigre.
- ▣ 2 échalotes.
- ▣ Estragon, cerfeuil.
- ▣ 3 œufs.
- ▣ 150 g de beurre.
- ▣ Sel, poivre.

Hachez très menu les échalotes, l'estragon et le cerfeuil.

Dans une petite casserole à fond épais, mettez le vinaigre, les échalotes, une pincée de cerfeuil et d'estragon, une pincée de poivre. Réservez la valeur d'une cuillère à

soupe de cerfeuil et d'estragon hachés.

Faites réduire en chauffant longuement, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une cuillerée à café de vinaigre environ. Retirez la casserole du feu et laissez-la refroidir. Ajoutez les 3 jaunes d'œuf, une noisette de beurre et 2 pincées de sel.

Procédez ensuite comme pour la sauce hollandaise, en incorporant à la fin le cerfeuil et l'estragon hachés que vous aviez mis en réserve.

La sauce béarnaise accompagne souvent des grillades de bœuf, et elle fait merveille avec poissons grillés et poêlés.

## Crème anglaise

- ▣ 1/2 litre de lait.
- ▣ 1 gousse de vanille.
- ▣ 75 g de sucre.
- ▣ 4 œufs.

Faites bouillir le lait avec une gousse de vanille ouverte.

Pendant qu'il refroidit, mélangez dans une terrine les jaunes d'œuf et le sucre. Travaillez au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez alors le lait tiède en fouettant vivement. Videz le tout dans une casserole à fond épais et mettez sur feu doux.

Remuez doucement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Attention. — La crème ne doit jamais bouillir. Retirez-la du feu avant le premier bouillon et videz-la dans une jatte.

La crème anglaise se sert chaude ou froide.

## Les crêpes

Pour 12 à 15 crêpes :

- ▣ 150 g de farine.
- ▣ 50 g de maïzena.
- ▣ 4 œufs.
- ▣ 1 pincée de sel.
- ▣ 15 centilitres de lait.
- ▣ 15 centilitres d'eau.
- ▣ 3 cuillerées à soupe d'huile.
- ▣ 1/2 sachet de levure.
- ▣ 75 g de beurre.
- ▣ 100 g de sucre semoule.

Dans une terrine, mettez farine, sel, maïzena, levure, huile. Cassez les œufs par-dessus, et mélangez bien le tout avec une cuillère en bois.

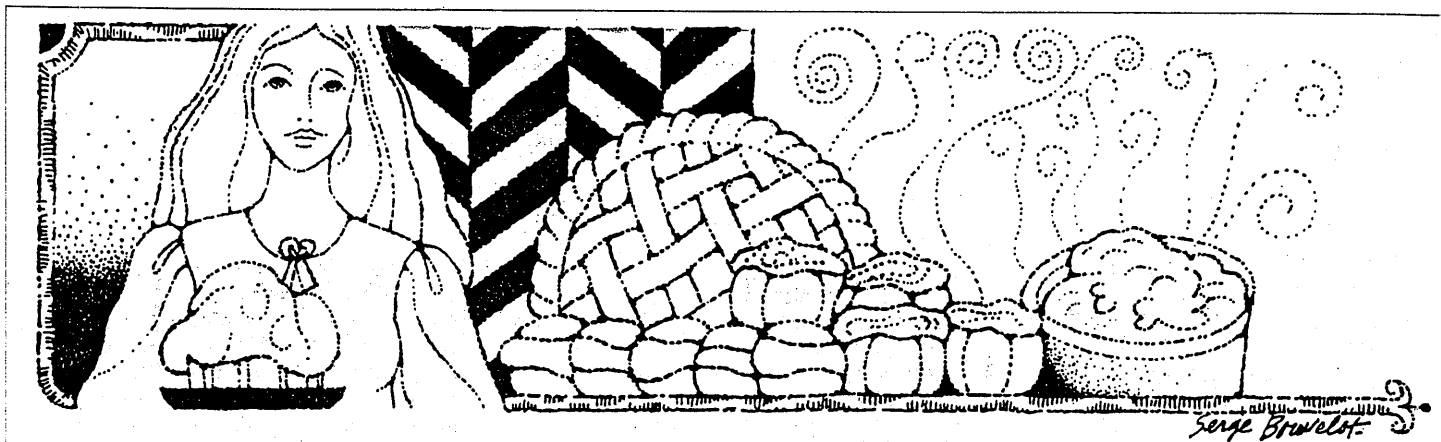
Délayez peu à peu avec le lait et l'eau jusqu'à ce que vous obteniez une pâte bien lisse et assez claire. Si elle est trop épaisse, ajoutez un peu de lait.

Si vous avez le temps, mais ce n'est pas obligatoire, laissez reposer 2 heures cette pâte, elle n'en sera que plus légère.

Graissez une poêle bien lisse avec une noisette de beurre, et lorsqu'elle est chaude, versez dedans une petite quantité de pâte. Remuez vite la poêle en tous sens pour que cette pâte s'étale et recouvre le fond d'une couche fine. Faites cuire à feu vif et retournez la crêpe d'un coup sec du poignet lorsqu'elle est cuite d'un côté. Laissez cuire encore jusqu'à ce que l'autre face se décolle facilement.

Faites glisser alors la crêpe dans un plat, et saupoudrez-la de sucre en poudre. Mettez une noisette de beurre dans la poêle et recommencez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.





## CONSEILS D'UTILISATION DU FOUR

Votre four est équipé de trois éléments amovibles :

- une grille ;
- une lèche-frite ;
- une plaque à pâtisserie.

La grille a un double usage. Vous poserez dessus tous les plats et moules contenant les aliments à cuire ou à gratiner. Cette grille placée sur le gradin supérieur, et préalablement chauffée, supportera les aliments à griller, viandes, légumes, poissons, fruits.

La lèche-frite recueille le jus et les graisses des aliments lorsqu'ils cuisent à la broche ou sur la grille.

Elle est utilisée également, à demi remplie d'eau, pour des cuissons au bain-marie. Mais ne vous en servez pas comme plat de cuisson car vous auriez automatiquement d'importantes projections sur les parois du four.

La plaque à pâtisserie s'utilise pour la cuisson des sablés, des meringues, des choux et des pizzas.

N'oubliez pas de vider le four de tous ses accessoires avant de le faire chauffer.

Ne posez jamais un plat directement

sur la sole du four.

Les parois latérales ont plusieurs gradins, ce qui vous permet de placer chaque plat à la hauteur désirée.

Généralement, c'est à mi-hauteur que la cuisson est la meilleure, mais cette règle a deux exceptions :

— les soufflés montent mieux s'ils sont placés sur le gradin le plus bas ;

— les gratins doivent toujours cuire le plus haut possible.

Pensez à préchauffer votre four. Pour cela, mettez le thermostat sur la position choisie : le voyant rouge s'allume. Dès qu'il s'éteint, vous pouvez enfourner votre plat.

Poussez le plat au fond du four, éloignez-le le plus possible de la porte.

La cuisson s'exécute porte fermée.

### Les rôtis

Les rôtis sont toujours succulents mais pour mener à bien leur cuisson, il faut respecter quelques principes. Bœuf, mouton et porc doivent être mis à four très chaud (thermostat 8-8 1/2), d'autant plus chaud que le

morceau est petit.

Les plus grosses pièces bien saisies au départ seront cuites ensuite plus doucement.

Le poulet fait exception à toutes les règles : il doit être placé non bardé mais légèrement huilé, dans un four froid. On met ensuite le thermostat à 7, et on allume le gaz.

Comptez 50 minutes pour un poulet de 1 kg à 1,200 kg.

Le bœuf doit être entouré d'une barde de lard ; le mouton et le porc se nourrissent de leur propre graisse en cuisant, et n'ont donc pas à être bardés.

Seuls, les jeunes canards sont rôtis au four, les autres, trop durs, vont en cocotte.

On ne fait que très rarement des rôtis de veau au four : cette viande est bien supérieure cuite en cocotte. Arrosez-les plusieurs fois en cours de cuisson avec le jus qu'ils ont rendu : ils seront plus savoureux et plus moelleux.

### Temps de cuisson :

Comptez 15 minutes de cuisson par livre pour le bœuf et le mouton.

Si vous les préférez plus rosés que saignants, 20 minutes par livre sont nécessaires.



Comptez 20 minutes par livre pour le canard.

Le porc cuit plus lentement : 35 à 40 minutes par livre.

Ne salez jamais un rôti avant de le mettre au four, mais toujours à mi-cuisson (sinon, il perdrait tous ses sucs et ne colorerait pas).

Inutile d'arroser sans cesse vos rôtis : le four électrique ne dessèche pas.

Servez vos rôtis dans des assiettes chaudes : pour cela mettez-les dans le four encore chaud pendant le découpage.

## Les braisés

Vous pouvez utiliser le four pour vos légumes et vos viandes longues à cuire.

Faites-les d'abord colorer à feu vif, dans une cocotte en terre ou en fonte, puis couvrez hermétiquement et laissez cuire le temps nécessaire (de 1 heure à 3 heures) à four doux (thermostat 4 à 5).

## Attention aux gratins

Un seul nom, mais qui correspond à deux plats bien différents.

Dans la plupart des cas, c'est un aliment déjà cuit (chou-fleur, endives, pâtes, poisson, etc.) qu'on recouvre souvent d'une épaisse sauce Béchamel, de fromage et de chapelure avant de le faire colorer 5 à 10 minutes à four très vif (thermostat 8).

Mais il existe aussi des préparations du style gratin dauphinois où des pommes de terre crues, coupées en lamelles, cuisent dans de l'eau, du lait ou de la crème.

La cuisson est longue : 1 heure au moins (thermostat 7 1/2) si le liquide d'accompagnement est l'eau, 2 heures (thermostat 5 1/2) avec du lait.

## La pâtisserie

N'utilisez pas des moules brillants : ils réfléchissent, sans la laisser passer, la chaleur, et la cuisson en souffre. Choisissez plutôt des moules noirs ou du moins des moules en faïence, bons conducteurs de la chaleur.

N'ouvrez jamais la porte du four pendant les 20 premières minutes de la cuisson : vous feriez retomber soufflés, biscuits et brioches.

Si le gâteau colore trop vite, protégez-le en le recouvrant d'une feuille de papier d'aluminium ou de papier sulfurisé.

Pour vous assurer qu'un gâteau est

bien cuit, piquez-le au centre avec une aiguille à tricoter ou la pointe d'une couteau : elle doit ressortir sèche. Dans le cas contraire, baissez un peu la température du four et prolongez la cuisson pendant quelques minutes.

Démoulez froids les gâteaux ou entremets qui ont cuit dans un moule caramélisé.

Biscuits et tartes doivent être démoulés chauds puis posés sur une grille ou un tamis pour qu'ils refroidissent en restant croustillants. Les meringues cuisent à une température très faible : après avoir utilisé votre four, profitez de la chaleur qu'il conserve encore pendant 1 heure pour y faire cuire une fournée de meringues.

## Soufflé au fromage

- ☐ 1/4 de litre de lait.
- ☐ 2 cuillerées à soupe de farine.
- ☐ 60 g de beurre.
- ☐ 3 œufs.
- ☐ 70 g de gruyère râpé (ou 50 g de parmesan).
- ☐ Sel, poivre, muscade.

Montez les blancs d'œufs en neige ferme (1 pincée de sel vous y aidera). Puis faites une sauce Béchamel dans une grande casserole avec 50 g de beurre, la farine et le lait froid.

Remuez jusqu'au premier bouillon. Poivrez, salez légèrement et ajoutez une râpée de muscade.

Laissez cuire encore 1 minute, sans cesser de remuer.

Retirez du feu et incorporez à la sauce les jaunes d'œufs, puis la

moitié des blancs, puis 70 g de fromage et enfin le reste de blancs d'œufs.

Vous devez obtenir un mélange lisse. Pour cela, travaillez toujours en soulevant la préparation et non en la tournant violemment, sinon votre soufflé ne monterait pas.

Avec le reste du beurre, beurrez un moule à soufflé ou à charlotte, puis saupoudrez-le du reste de fromage râpé.

Versez dedans la préparation. Elle doit arriver tout au plus à mi-hauteur.

Mettez au four (thermostat 6), et laissez cuire pendant 30 minutes. Surveillez la cuisson par le hublot de votre cuisinière.

N'ouvrez jamais la porte, avant qu'il soit complètement cuit, sinon votre soufflé retomberait définitivement.

Ne démoulez pas. Servez brûlant dans le moule à soufflé, sans jamais attendre.

## Tarte aux oignons alsacienne

### Pour la pâte :

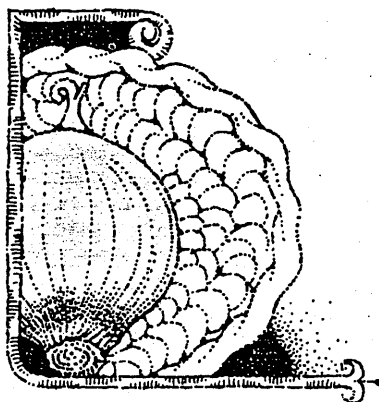
- ▣ 200 g de farine.
- ▣ 100 g de beurre.
- ▣ 1 pincée de sel.

### Pour la garniture :

- ▣ 1 kg d'oignons.
- ▣ 50 g de beurre.
- ▣ 2 œufs.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de farine.
- ▣ 1 cuillerée à café de sucre en poudre.
- ▣ Sel, poivre.

Préparez d'abord une pâte Brisée avec les ingrédients ci-dessus, en suivant les indications données au chapitre des pâtes.

Laissez reposer cette pâte au frais pendant au moins 1 heure. Pendant ce temps, préparez la garniture. Épluchez les oignons et coupez-les en tranches très fines. Mettez-les dans une grande casserole avec 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre et 1 cuillerée à café de sucre. Arrosez avec un verre d'eau. Faites cuire à feu très doux pendant 20 minutes en remuant souvent. Ne laissez pas colorer. Ajoutez ensuite la moitié du beurre. Laissez cuire encore 1 minute à feu très doux en remuant sans



arrêt. Retirez du feu, saupoudrez de farine et incorporez-la en tournant. Incorporez ensuite 2 jaunes d'œufs et la crème fraîche.

Beurrez une tourtière — c'est un moule à tarte avec des bords plus haut. Étendez la pâte au rouleau et garnissez-en la tourtière. Piquez légèrement le fond avec une fourchette. Versez par-dessus la garniture d'oignons. Parsemez avec le reste de beurre coupé en petits morceaux et mettez au four (thermostat 7) pendant 30 minutes. Servez brûlant.

## Œufs en ramequins

- ▣ 4 œufs.
- ▣ 100 g de crème.
- ▣ Sel, poivre.
- ▣ 4 ramequins en porcelaine.

Répartissez 1/3 de la crème dans le fond des ramequins.

Cassez un œuf dans chacun. Salez, poivrez.

Recouvrez avec le reste de crème. Refermez chaque ramequin avec du papier d'aluminium.

Mettez au four (thermostat 7 1/2) pendant 5 minutes.

Servez brûlant.

## Dorade au vin blanc

- ▣ 1 dorade de 1 kg au moins.
- ▣ 4 cuillerées à soupe d'huile.
- ▣ 1 citron.
- ▣ 2 tomates.
- ▣ 1 verre de vin blanc sec.
- ▣ 1 pincée de sarriette.
- ▣ 1 noix de beurre.
- ▣ 4 brins de thym.
- ▣ Sel, poivre.

Faites vider et écailler la dorade par le poissonnier.

Avec un couteau, pratiquez 4 entailles profondes et parallèles de chaque côté du poisson.

Garnissez l'intérieur de la dorade avec le thym et la sarriette.

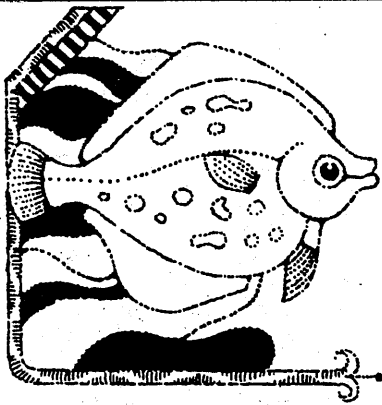
Versez 2 cuillerées d'huile au fond d'un plat à gratin. Posez le poisson dedans, arrosez-le avec le reste d'huile. Disposez autour les tomates coupées en quatre. Salez, poivrez. Pressez le citron et arrosez le tout de son jus.

Mettez à four chaud (thermostat 8) et laissez cuire pendant 25 minutes.

Ajoutez ensuite le vin blanc, et laissez cuire encore pendant 10 minutes, en arrosant le poisson quatre fois en cours de cuisson.

Servez brûlant directement dans le plat à gratin.





### Carrelets au gratin

- ▣ 4 carrelets de 200 g environ
- ▣ 100 g de champignons de Paris.

- ▣ 1 grosse noix de beurre.
- ▣ 1/2 verre de vin blanc sec.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de persil haché.
- ▣ Chapelure, sel, poivre.

Hachez menu les champignons crus et faites-les rissoler avec le beurre chaud, dans une petite casserole. Ajoutez le vin blanc, la tomate, le persil. Salez, poivrez, laissez cuire à gros bouillon pendant 2 minutes. Pendant ce temps, lavez et séchez les carrelets. Etalez-les dans un grand plat à gratin et arrosez-les avec la sauce brûlante. Parsemez de chapelure et mettez au four (thermostat 10) pendant 7 à 10 minutes suivant le poids des poissons.

### Congre en cocotte

- ▣ 1 tranche de congre de 1 kg.
- ▣ 50 g de beurre.
- ▣ 30 petits oignons.
- ▣ 1 verre de vin blanc sec.
- ▣ 1 cuillerée à café de farine.
- ▣ Bouquet garni.
- ▣ Sel, poivre.

Epluchez les petits oignons. Parez la tranche de congre en coupant les nageoires, passez-la sous l'eau et épongez-la soigneusement. Dans une cocotte en fonte, faites fondre les 3/4 du beurre et mettez le poisson à colorer avec les oignons.

Remuez jusqu'à ce que tout soit bien doré. Ajoutez le vin blanc, le bouquet garni, le sel, le poivre. Couvrez hermétiquement et glissez la cocotte dans le four (thermostat 5). Laissez cuire pendant 45 minutes.

Dans un bol, malaxez le reste de beurre ramolli et la farine. Lorsque le poisson est cuit, retirez-le. Disposez-le sur un plat chaud, avec les oignons autour, et gardez-le au chaud. Jetez le mélange beurre-farine dans la cocotte, remuez bien et laissez cuire 5 minutes pour lier le jus de cuisson. Arrosez le congre de cette sauce et servez.

### Truites à la crème

- ▣ 4 truites.
- ▣ 1 noix de beurre.
- ▣ 8 cuillerées de lait.
- ▣ 1 citron.
- ▣ 1 cuillerée à café de cerfeuil haché.
- ▣ 1 cuillerée à café de persil haché.
- ▣ 1 petit pot de crème.
- ▣ Chapelure, sel, poivre.

Lavez et épongez soigneusement les truites. Rangez-les dans un plat à gratin beurré, salez et poivrez légèrement, ajoutez le persil, le cerfeuil et arrosez avec le lait.

Mettez à four doux (th. 6) pendant 12 minutes. Egouttez le jus de cuisson dans une casserole. Ajoutez la crème en remuant vivement, portez à ébullition. Versez sur les truites. Parsemez de chapelure et mettez à gratiner pendant 4 minutes (th. 10).

### Lapin rôti

- ▣ Cuisse et râble d'un beau lapin.
- ▣ Bardes de lard.

Pour la marinade :

- ▣ 2 oignons.
- ▣ 1 carotte coupée en rondelles.
- ▣ 3 cuillerées de vinaigre.
- ▣ 3 gousses d'ail.
- ▣ 3 cuillerées d'huile.
- ▣ Bouquet garni.
- ▣ Persil, sel, poivre.

Mélangez tous les éléments de la marinade dans un grand plat long et creux. Plongez-y le râble et les cuisses du lapin (non découpées). Laissez mariner pendant un jour entier, en arrosant fréquemment la viande avec la marinade, et en la retournant de temps en temps.

Entourez le lapin avec les bardes de lard, et ficelez pour qu'elles ne tombent pas. Mettez le lapin dans un plat à four creux. Videz par-dessus la marinade, et mettez au four (thermostat 7). Laissez cuire pendant 1 heure en arrosant fréquemment.

N.B. — Vous pouvez préparer la partie supérieure du lapin — pattes, thorax, foie — en sauce au vin avec quelques lardons en utilisant la recette du civet.



## Poulet à l'estragon

- ▣ 1 poulet de 1 kg à 1,500 kg.
- ▣ 2 branches d'estragon.
- ▣ 1 noix de beurre.
- ▣ 4 cuillerées d'huile.
- ▣ Sel, poivre.

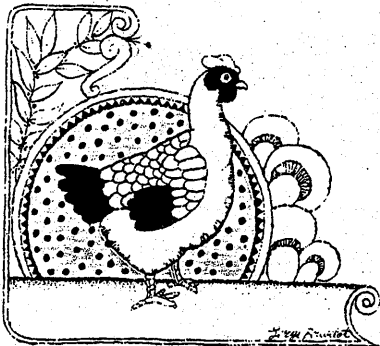
Lavez l'estragon, hachez-le grossièrement, mélangez-le au beurre ramolli avec une pincée de sel et 2 pincées de poivre et glissez cette boulette dans le ventre du poulet.

Posez le poulet dans un plat à four à bords hauts ou mieux dans une cocotte qui restera découverte. Huilez-le soigneusement et mettez-le au four (thermostat 7) sans préchauffage (le four sera donc froid). Laissez cuire 1 heure en faisant faire 1/4 de tour au poulet toutes les 15 minutes.

Sortez-le du four mais attendez au moins 5 minutes avant de le découper. Recueillez le jus en saucière et présentez-le avec les quartiers du poulet.

## Poulet à l'ail

- ▣ 1 poulet de 1,500 kg environ.
- ▣ 3 têtes d'ail.
- ▣ 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- ▣ 1 brin de thym.
- ▣ 1 brin de romarin.
- ▣ 1 pincée de marjolaine.
- ▣ Sel, poivre.
- ▣ 1 tasse de farine.



Demandez à votre marchand de volailles de saler et poivrer, intérieurement, le poulet avant de le brider. Mettez le four à préchauffer (thermostat 7).

Détachez les gousses d'ail. Disposez-les au fond d'une cocotte avec le thym, le romarin et la marjolaine. Huilez soigneusement le poulet et versez le reste d'huile dans la cocotte. Posez le poulet sur le lit d'herbes et de gousses d'ail. Couvrez la cocotte.

Délayez la farine dans un bol avec de l'eau jusqu'à obtenir une pâte épaisse et molle. Utilisez cette pâte pour souder hermétiquement le couvercle.

Mettez la cocotte dans le four et laissez cuire 55 à 70 minutes suivant le poids du poulet.

Retirez la cocotte du four et ne la découvrez que lorsqu'elle est sur la table.

## Aubergines farcies

- ▣ 4 aubergines.
- ▣ 4 grosses tomates.
- ▣ 200 g de mie de pain.
- ▣ 100 g de filets d'anchois.
- ▣ 4 gousses d'ail.
- ▣ 1 verre de lait.
- ▣ 1 verre 1/4 d'huile (d'olive de préférence).
- ▣ Sel, poivre.

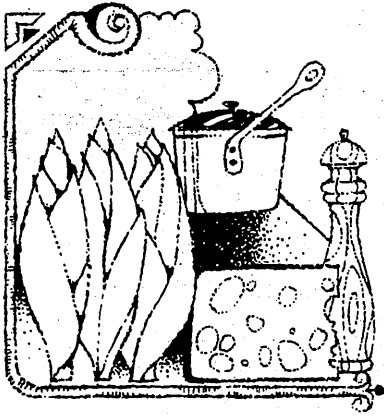
Videz le lait dans un bol et mettez la mie de pain à tremper dedans, 1 heure avant la cuisson.

Retirez le pédoncule vert des aubergines. Lavez-les, essuyez-les et fendez-les en deux dans le sens de la longueur.

Mettez à chauffer un verre d'huile dans une sauteuse ou une grande poêle. Etalez les aubergines et laissez-les cuire à feu doux pendant 20 minutes. Ensuite retirez-les du feu, évidez-les partiellement avec une cuillère à café, et disposez-les dans un plat à gratin.

Pilez ensemble les gousses d'ail et les filets d'anchois ; ajoutez la mie de pain, bien essorée entre les doigts et la chair retirée des aubergines. Salez, poivrez. Travaillez 5 minutes à la fourchette pour bien mélanger le tout. Faites sauter cette farce dans la poêle où ont cuit les aubergines.

Coupez en deux les tomates dans le sens horizontal, retirez avec la cuillère une partie de la pulpe. Disposez ces demi-tomates dans le plat à gratin autour des aubergines. Remplissez tomates et aubergines avec la farce. Arrosez avec le reste d'huile et mettez le plat dans le four (thermostat 8 1/2). Laissez cuire pendant 35 minutes.



### Endives au four

- ▣ 8 endives.
- ▣ 4 épaisses tranches de jambon.
- ▣ 50 g de gruyère râpé.
- ▣ Sel, poivre, muscade.

#### Pour la Béchamel :

- ▣ 1/4 de litre de lait.
- ▣ 50 g de beurre.
- ▣ 50 g de farine.

Nettoyez rapidement les endives sous l'eau après avoir retiré leur base qui est souvent amère. Jetez-les dans une grande casserole remplie aux 3/4 d'eau bouillante. Laissez cuire 20 minutes, puis retirez-les de l'eau et laissez-les s'égoutter pendant au moins 1 heure.

Préparez la Béchamel. Amenez-la à ébullition en remuant constamment et laissez-la cuire pendant 4 minutes sans cesser de tourner. Salez, poivrez, ajoutez une râpée de muscade.

Versez un peu de Béchamel au fond d'un plat à gratin. Coupez les tranches de jambon en deux, roulez chaque endive dans une demi-tranche et rangez-les dans le plat. Arrosez avec le reste de sauce. Eparpillez le gruyère râpé par-dessus et mettez le plat dans la partie haute du four. Laissez cuire 10 minutes (thermostat 9), et servez dans le plat de cuisson.

### Crème renversée au caramel

- ▣ 1/2 litre de lait.
- ▣ 1 gousse de vanille.
- ▣ 3 œufs.
- ▣ 150 g de sucre semoule.

Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille ouverte.

Dans une terrine, travaillez au fouet pendant 1 minute les œufs et 80 g de sucre. Versez doucement le lait bouillant par-dessus en fouettant vigoureusement. Laissez reposer.

Pendant ce temps, préparez le caramel en faisant fondre à feu doux dans une petite casserole à fond épais, le reste de sucre avec une cuillerée de café d'eau. Remuez jusqu'à ce que le caramel ait une coloration brune. Versez-le alors immédiatement dans un moule à charlotte, et remuez le moule pour répartir le caramel sur les parois du moule.

Videz la crème dans le moule, et mettez celui-ci au four, au bain-marie dans la lèchefrite (l'eau doit être chaude mais non bouillante). Le four doit être doux (thermostat 5).

Laissez cuire 30 à 35 minutes. Démoulez froid.

### Pommes de terre boulangères

- ▣ 1,500 kg de pommes de terre.
- ▣ 4 côtes de porc dans l'échine.
- ▣ 50 g de beurre.
- ▣ 2 gousses d'ail
- ▣ Sel, poivre.

Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en tranches très fines que vous disposerez bien à plat les unes sur les autres, dans un plat

à gratin.

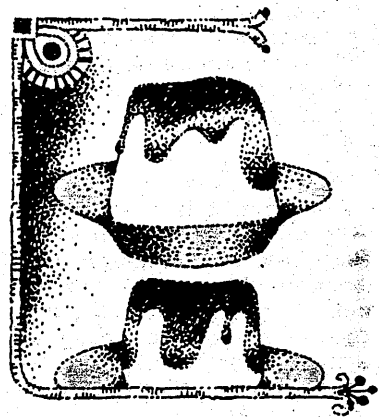
Salez, poivrez et parsemez avec l'ail haché menu.

Arrosez d'eau bouillante jusqu'à ce que le liquide affleure. Attention, il ne doit pas recouvrir la couche supérieure des pommes de terre.

Posez par-dessus les côtes de porc, bien rangées les unes à côté des autres.

Mettez au four (thermostat 7 1/2) et laissez cuire pendant 1 heure.

A mi-cuisson, retournez les côtes de porc.



## Pommes normandes

- ▣ 6 pommes.
- ▣ 50 g de raisins secs.
- ▣ 1/2 verre de thé.
- ▣ 6 cuillerées à café de sucre semoule.
- ▣ 6 noisettes de beurre.
- ▣ 3 verres à liqueur de Calvados.

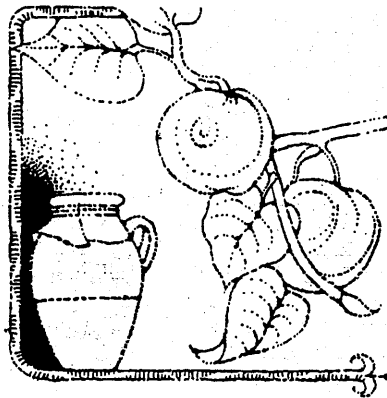
Mettez les raisins à gonfler dans le thé tiède. Essuyez les pommes. Creusez-les en retirant les pépins avec un vide-pommes ou à défaut avec la pointe d'un couteau. Incisez la peau tout autour pour qu'elle n'éclate pas.

Disposez les pommes dans un plat beurré en porcelaine ou en verre à feu.

Garnissez la cavité de chaque fruit avec des raisins, une cuillerée de

sucres et une noisette de beurre. Mettez le plat dans le four (thermostat 6) et laissez cuire pendant 50 minutes.

Au moment de servir, faites tiédir le Calvados dans une petite casserole, versez-le sur les pommes brûlantes et faites-le flamber.



## Poirat berrichon

### Pour la pâte :

- ▣ 250 g de farine.
- ▣ 125 g de beurre.
- ▣ 1/2 verre d'eau.
- ▣ 1 pincée de sel.

### Pour la garniture :

- ▣ 750 g de poires à chair ferme.
- ▣ 3 cuillerées à soupe de Cognac.
- ▣ 75 g de sucre.
- ▣ 1 pincée de poivre.
- ▣ 1 œuf.
- ▣ 100 g de crème.

Préparez une pâte brisée et laissez-la reposer au moins 2 heures. Epluchez les poires, coupez-les en tranches épaisses, disposez-les dans un plat creux. Saupoudrez avec le sucre et le poivre, arrosez avec le Cognac et laissez macérer pendant 30 minutes en retournant délicatement les fruits de temps en temps. Étalez les 2/3 de la pâte et garnis-

sez-en un moule carré ou rectangulaire en terre ou en porcelaine. Déposez les tranches de poires par-dessus. Étalez le reste de pâte et recouvrez-en les poires dont vous conserverez le jus de macération. Soudez les bords en pinçant les deux extrémités de pâte avec les doigts copieusement mouillés. Découpez une rondelle de pâte au milieu pour laisser échapper la vapeur pendant la cuisson.

Mettez le jaune de l'œuf dans une tasse, délayez-le avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Étalez-le avec un pinceau sur toute la surface du gâteau. Glissez le moule dans le four (thermostat 5) et laissez cuire pendant 1 heure et 10 minutes.

Dès que le gâteau est cuit, versez par le trou central la crème fraîche délayée avec le jus de macération des poires.

Servez chaud, quelques minutes plus tard, sans démouler.

## Clafoutis

- ▣ 4 œufs.
- ▣ 125 g de sucre semoule.
- ▣ 1 pincée de sel.
- ▣ 80 g de farine.
- ▣ 1/4 de litre de lait.
- ▣ 70 g de beurre.
- ▣ 1/2 kg de cerises.

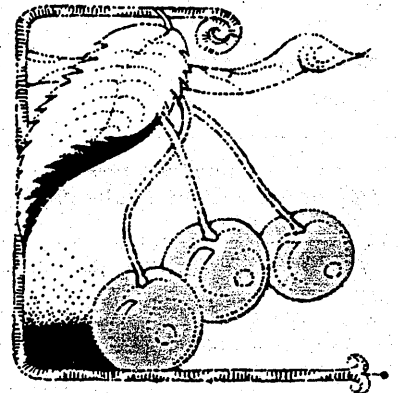
Lavez, équeutez et dénoyotez les cerises.

Dans une terrine, battez les œufs en omelette. Ajoutez le sel et le sucre semoule ; mélangez bien. Jetez la farine en pluie dans la terrine. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Faites tiédir 50 g de beurre jusqu'à ce qu'il soit presque fondu. Laissez-le refroidir et incorporez-le à la pâte. Ajoutez progressivement le lait.

Beurrez abondamment un plat à four en terre ou en porcelaine et étalez les cerises au fond. Versez la pâte par-dessus. Parsemez la surface avec le reste de beurre coupé en petits morceaux. Faites cuire à four moyen (thermostat 5 1/2 - 6) pendant 45 minutes.

Le clafoutis se sert tiède dans le plat de cuisson. Il est délicieux lorsqu'il est fait avec des cerises noires ; mais vous pouvez utiliser les autres cerises si elles ne sont pas trop juteuses et même d'autres fruits : poires, mûres, etc.



## Quatre-quarts

Pour 6 personnes :

- ▢ 4 œufs.
- ▢ Farine  
(poids égal à celui des œufs).
- ▢ Sucre  
(poids égal à celui des œufs).
- ▢ Beurre  
(poids égal à celui des œufs).

(Considérez qu'un œuf moyen pèse environ 55 g et un gros œuf 65 g). Mettez le sucre dans une terrine et cassez les œufs par-dessus. Travaillez vigoureusement ce mélange au fouet pendant un long moment, jusqu'à ce qu'il blanchisse. Incorporez le beurre ramolli. Pour finir, ajoutez la farine et travaillez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.

Beurrez un moule à manqué (c'est un moule presque semblable à un moule à tarte, mais ses bords sont plus hauts).

Versez dedans la préparation. Mettez au four (thermostat 6 1/2) et laissez cuire pendant 45 minutes.

Surveillez la cuisson : si le dessus colore trop vite, recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé.

Le quatre-quarts se démoule froid.  
N.B. — Vous pouvez parfumer ce gâteau en le parfumant avec un zeste de citron ou un verre à liqueur de rhum. Incorporez l'un ou l'autre à la pâte juste avant de la verser dans le moule.

## Biscuit de Savoie

- ▢ 3 gros œufs.
- ▢ 150 g de sucre semoule.
- ▢ 2 pincées de sel.
- ▢ 30 g de farine.
- ▢ 45 g de féculé  
de pomme de terre.
- ▢ 1 noix de beurre pour le moule.

Beurrez un moule à brioche ou, à défaut, un moule à tarte, puis saupoudrez-le légèrement de farine pour que le biscuit se démoule facilement.

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettez les jaunes dans une terrine avec le sucre et 1 pincée de sel. Travaillez avec une cuillère en bois pendant 10 minutes. Ajoutez alors la farine et la féculé et mélangez bien.

Battez les œufs en neige après leur avoir ajouté 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la pâte en mélangeant de bas en haut. Puis versez cette pâte dans le moule.

Posez le moule à mi-hauteur dans le four (thermostat 5) et laissez cuire pendant 30 à 35 minutes.

Vérifiez la cuisson en plongeant une grosse aiguille dans le biscuit : si celui-ci est cuit l'aiguille doit ressortir parfaitement sèche. Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Présentez le biscuit de Savoie avec une salade de fruits ou une crème cuite.

## Savarin

Pour le gâteau :

- ▢ 120 g de farine.
- ▢ 50 g de beurre.
- ▢ 150 g de sucre semoule.
- ▢ 3 cuillerées à soupe de lait.
- ▢ 1 cuillerée à café  
de levure chimique.
- ▢ 3 œufs.
- ▢ 2 pincées de sel.
- ▢ 1 noix de beurre (pour le moule).

Pour le sirop :

- ▢ 1/2 litre d'eau.
- ▢ 1 paquet de sucre vanillé.
- ▢ 250 g de sucre.
- ▢ 6 cuillerées à soupe de rhum.

Beurrez un moule à savarin appelé aussi moule en couronne.

Dans une terrine, mettez les jaunes d'œufs, le sucre et 1 pincée de sel. Travaillez avec une cuillère en bois pendant 10 minutes. Ajoutez alors le lait chaud en remuant vivement. Puis incorporez la farine et enfin le beurre à demi-fondu.

Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la pâte, sans jamais la fouetter mais en la soulevant. Versez rapidement dans le moule beurré et mettez immédiatement au four (thermostat 6).

Laissez cuire pendant 25 minutes. Retirez du four et démoulez.

Pour faire le sirop, faites chauffer ensemble dans une casserole l'eau, le sucre et le rhum. Remuez et retirez du feu dès que le mélange commence à bouillir.

Posez le savarin sur un plat de service et arrosez-le alors qu'il est chaud avec le sirop brûlant. Procédez cuillerée par cuillerée : il doit tout absorber.

Présentez le savarin froid, tel quel, ou décorée de fruits, ou arrosé de crème anglaise.

## Meringues

- ▢ 2 blancs d'œufs très frais.
- ▢ 100 g de sucre semoule.

Battre les blancs d'œufs en neige très ferme à l'aide d'un fouet.

Incorporez tout doucement le sucre cuillerée après cuillerée, et continuez à fouetter énergiquement.

Beurrez la plaque à pâtisserie de

vos bords et disposez par-dessus les blancs en neige en petits tas ovales en vous aidant d'une cuillère à soupe.

Glissez la plaque dans le four et laissez cuire à four très doux (thermostat 2) pendant au moins 1 heure.

N.B. — Pour que vos blancs montent bien, les œufs doivent être à la température de la pièce.

Sortez-les du réfrigérateur quelques heures avant de les utiliser.

## Le cake

- ▣ 150 g de farine.
- ▣ 3 œufs.
- ▣ 125 g de beurre.
- ▣ 125 g de sucre semoule.
- ▣ 1 pincée de sel.
- ▣ 1/2 paquet de levure.
- ▣ 100 g de raisins secs.
- ▣ 1 verre à liqueur de rhum.

Deux heures avant la préparation du cake, mettez les raisins à tremper dans un bol avec le rhum et 5 cuillerées d'eau.

Dans une terrine, mettez le beurre à ramollir. Ajoutez le sucre et battez vivement au fouet. Quand le mélange blanchit et mousse ajoutez 1 œuf entier. Continuez de battre pendant

3 ou 4 minutes, puis ajoutez un deuxième œuf. Battez encore 3 ou 4 minutes et ajoutez le dernier œuf. Lorsqu'il est parfaitement amalgamé, battez encore 2 minutes.

Mélangez la farine, la levure et le sel et incorporez le tout, cuillerée par cuillerée, à la pâte, en remuant avec une cuillère en bois. Egouttez les raisins et ajoutez-les à la dernière minute. Videz cette pâte dans un moule à cake beurré et tapissé de papier sulfurisé sur le fond et les côtés.

Mettez à four chaud (thermostat 8 1/2) pendant 3 minutes puis ramenez le thermostat à 5 et laissez cuire pendant 45 minutes.

Démoulez tiède mais ne retirez pas les papiers qui entourent le cake avant qu'il ne soit froid.

## Soufflé à la Chartreuse

- ▣ 8 œufs.
- ▣ 4 cuillerées à soupe de sucre semoule.
- ▣ 4 verres à liqueur de Chartreuse verte.
- ▣ 1 noix de beurre.
- ▣ 1 pincée de sel.

Dans une terrine, mettez le sucre et les jaunes d'œufs, dont vous réservez les blancs.

Travaillez longuement le tout jusqu'à ce que le mélange file comme

un ruban lorsque vous relevez la cuillère. Ajoutez alors la Chartreuse et mélangez bien.

Battez en neige très ferme les blancs d'œufs après y avoir ajouté la pincée de sel. Incorporez-les au mélange sucre-œufs-Chartreuse. Procédez délicatement, cuillerée par cuillerée, en soulevant la pâte et non en la fouettant.

Beurrez un moule à soufflé et versez-y la préparation.

Laissez cuire à four doux (thermostat 5) pendant 30 à 35 minutes sans jamais ouvrir la porte du four.

## Tarte au sucre

- ▣ Pâte brisée faite avec 200 g de farine.
- ▣ 200 g de sucre semoule.
- ▣ 2 cuillerées à soupe de crème.
- ▣ 2 cuillerées à soupe de lait.

Beurrez un moule à tarte. Étendez au rouleau la pâte sur 3 mm

d'épaisseur environ. Garnissez-en le moule. Mettez au four (thermostat 6 1/2) et laissez cuire pendant 15 minutes.

Sortez la tarte du four et saupoudrez-la avec le sucre. Humectez avec les cuillerées de crème et de lait. Mettez au four 5 à 6 minutes pour terminer la cuisson. La tarte doit être recouverte d'une sorte de crème.

## Pâte à tarte dite pâte brisée

- ▣ 200 g de farine.
- ▣ 100 g de beurre.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de sucre.
- ▣ 1 pincée de sel.
- ▣ 1 verre d'eau.

Disposez la farine en couronne. Au centre, mettez 1/4 de verre d'eau, le sel, le sucre et le beurre ramolli et coupé en petits morceaux.

Travaillez du bout des doigts jusqu'à ce que ce mélange devienne granuleux.

Ajoutez l'eau, tout en surveillant votre pâte, car certaines farines en absorbent 1/2 verre, d'autres les 3/4 ou le verre entier. De toute façon, la pâte ne doit pas être trop molle. Pétrissez rapidement (1 minute suffit), et lorsque la pâte se détache des doigts, roulez-la en boule, farinez-la, enveloppez-la d'un linge et laissez-la reposer au moins 2 heures au frais.

## Tarte meringuée

Faites une tarte aux pommes suivant la recette indiquée.

Pendant qu'elle cuit, préparez la meringue. Pour cela, posez une terrine dans un récipient contenant de l'eau bouillante. Mettez dedans 1 blanc d'œuf déjà monté en neige, et 60 g de sucre semoule. Fouettez pendant 5 minutes pour bien incorporer le tout.

Dès que la tarte est cuite, recouvrez-la du mélange œuf-sucre et mettez 5 minutes à four très chaud (thermostat 9) pour faire dorer la meringue.

Démoulez chaud et servez tiède.



## Tarte aux fraises

- ▣ Pâte brisée faite avec 200 g de farine.
- ▣ 1 kg de fraises.
- ▣ 4 cuillerées à soupe de gelée de groseilles.

Préparez la pâte et garnissez-en le moule.

Piquez le fond avec une fourchette pour qu'il ne se boursouffle pas en cuisant. Garnissez-la avec du papier sulfurisé, et posez de petits cailloux

par-dessus.

Mettez au four (thermostat 6 1/2) et laissez cuire 20 minutes.

Retirez les cailloux et le papier et laissez cuire encore 10 minutes.

Démoulez la tarte chaude, laissez-la refroidir et garnissez-la avec les fraises équeutées. Etalez par-dessus la gelée de groseilles : la tarte est prête.

Vous pouvez remplacer les fraises par des framboises, des myrtilles ou des fruits au sirop bien égouttés.

## Flan parisien

Pour la pâte :

- ▣ 150 g de farine.
- ▣ 75 g de beurre.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de sucre.
- ▣ 1 pincée de sel.
- ▣ 1/2 verre d'eau.

Pour le flan :

- ▣ 1/2 litre de lait.
- ▣ 4 œufs.
- ▣ 125 g de sucre.
- ▣ 50 g de maïzena.
- ▣ 1/2 cuillerée à café d'eau de fleurs d'oranger.

Préparez une pâte brisée comme pour une tarte, et laissez-la reposer au moins 2 heures.

Etalez-la ensuite au rouleau et garnissez-en un moule à tarte, ou mieux un moule à manqué dont les bords sont plus hauts.

Dans une terrine, cassez les œufs, ajoutez la maïzena, le sucre, le lait et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez le tout avec un fouet ou, à défaut, une fourchette et videz cette préparation sur la tarte encore crue.

Mettez à four chaud (thermostat 6 1/2) et laissez cuire pendant 40 minutes.

Pour démouler le flan parisien, attendez qu'il soit froid.

## Tarte aux pommes

- ▣ Pâte brisée faite avec 200 g de farine.
- ▣ 1 kg de pommes.
- ▣ 5 cuillerées de sucre semoule.

Beurrez un moule à tarte.

Etendez au rouleau la pâte brisée jusqu'à obtenir un cercle de 3 mm d'épaisseur environ. Garnissez-en le moule. Enroulez la pâte sur le rouleau à pâtisserie, elle sera plus facile à prendre. Posez ensuite le rou-

leau au bord du moule et déroulez. Coupez les pommes en quartiers. Videz-les, pelez-les et coupez-les en tranches pas trop fines. Garnissez-en le moule et mettez au four (thermostat 6 1/2). Laissez cuire 20 minutes.

Retirez du four. Saupoudrez rapidement de sucre semoule et remettez à cuire encore 10 minutes.

Démoulez la tarte encore chaude et posez-la sur une grille pour qu'elle refroidisse sans ramollir.

Vous pouvez remplacer les pommes par des poires.

## Quiche aux raisins

Pour la pâte :

- ▣ 100 g de farine.
- ▣ 50 g de beurre.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de sucre semoule.
- ▣ 1/3 de verre d'eau.
- ▣ 1 pincée de sel.

Pour le flan :

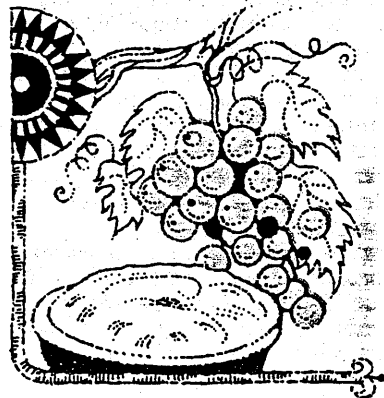
- ▣ 400 g de raisins blancs.
- ▣ 2 œufs.
- ▣ 3 cuillerées à soupe de poudre d'amandes.
- ▣ 1/2 verre de lait.
- ▣ 1 petit pot de crème.
- ▣ 1 cuillerée de marc de raisins ou de kirsch (facultatif).

Préparez une pâte brisée en suivant les conseils donnés au paragraphe des "pâtes" et laissez-la reposer au moins 2 heures.

Etalez cette pâte et garnissez-en un moule à tarte.

Lavez, égrenez et séchez les raisins. Rangez-les régulièrement sur la pâte.

Mettez dans un bol de sucre et les œufs. Fouettez vigoureusement puis incorporez successivement la poudre d'amandes, le lait, la crème et le marc. Versez sur les raisins, mettez le moule au four (thermostat 5 1/2) et laissez cuire pendant 1 heure. Démoulez froid.





## CONSEILS D'UTILISATION DU GRILLOIR

Vous apprécierez le mode de cuisson au grilloir, qui concentre, à l'intérieur des aliments, le jus, la saveur et les éléments nutritifs.

Mais vous devez tenir compte d'une règle absolue : avant toute cuisson, le grilloir doit être brûlant, c'est-à-dire que l'élément doit être rouge vif et le grill sur lequel vous posez les aliments doit être brûlant.

N'oubliez pas de placer la lèche-frite à mi-hauteur : elle récupérera les jus et les graisses. Pour vous éviter la corvée de nettoyage, recouvrez-la de papier d'aluminium ; la cuisson terminée, et le jus recueilli, vous n'aurez qu'à le replier et à le jeter. L'aluminium a d'ailleurs un autre avantage : il réfléchit la chaleur et le rendement de votre grilloir en sera automatiquement amélioré.

Disposez les aliments sur la grille brûlante, et glissez celle-ci sur le gradin supérieur.

Avec votre grilloir, vous réussirez sans problème les entrecôtes, les biftecks, les côtelettes de mouton, de porc et de veau, et tous les poissons : harengs, sardines, maque-

reaux, tranches de saumon, etc. sans oublier quelques légumes comme des tomates entières, des champignons, des poivrons et du maïs que vous grillerez après l'avoir arrosé de beurre fondu.

La charcuterie au grill est savoureuse, particulièrement les saucisses, les andouillettes, les pieds de porc panés et les cervelas, ouverts et tartinés de moutarde.

Vous pouvez également avoir un jeu de petites brochettes que vous garnirez d'un assortiment de légumes et de viande coupée en cubes, avant de les poser sur la grille.

Les viandes rouges coupées en tranches minces, et les poissons plats ou en tranches doivent être grillés très rapidement et le plus près possible du grilloir.

Pour les viandes blanches, les poissons ordinaires et les légumes, retournez la grille pour écarter la pièce à cuire du grilloir et... patientez : la cuisson sera forcément un peu plus longue.

Sortez la viande du réfrigérateur quelques heures avant de la griller,

posez-la sur plusieurs épaisseurs de papier absorbant : elle sera mieux saisie, plus savoureuse et ne risquera pas de rester froide à l'intérieur.

Poivrez et épicez la viande avant de la faire griller, mais ne la salez qu'une fois cuite, sinon elle serait mal saisie et moins juteuse.

Badigeonnez toutes les pièces à cuire avec un peu d'huile. Le mieux est d'utiliser un pinceau large et plat. Vous saupoudrez ensuite à votre goût, de poivre et de quelques herbes (thym, sarriette, marjolaine...). Ne piquez jamais les aliments en cours de cuisson, ni lorsque vous les retournez, leur jus s'écoulerait et la grillade serait sèche.

Servez toujours vos grillades dans des assiettes chaudes, et dégustez-les sans qu'elles refroidissent.

Pour relever encore la saveur de certaines grillades, vous pouvez les présenter avec une noix de beurre aromatisé. Voici quelques exemples de ces beurres :

### Beurre maître d'hôtel

Dans un bol, mettez 125 g de beurre et 2 cuillerées à soupe de persil haché très fin.

Salez, poivrez. Mélangez bien à la fourchette.

### Beurre d'anchois

Lavez soigneusement les filets de 2 anchois au sel. Pilez-les dans un mortier. Ajoutez 125 g de beurre, et une pincée de poivre. Travaillez longuement à la fourchette pour bien incorporer le tout.

### Beurre d'escargot

Mettez 125 g de beurre à ramollir dans un bol. Pendant ce temps, hachez menu 2 échalotes et 3 brins de persil. Pilez une gousse d'ail. Ajoutez tous ces éléments au beurre avec 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Mélangez bien à la fourchette.

### Beurre de citron

Mettez 125 g de beurre dans un bol. Râpez finement par-dessus le zeste d'un citron. Salez, poivrez. Mélangez bien à la fourchette.

### Moules grillées

- ▣ 1 litre de grosses moules (de Bouzigues ou d'Espagne).

Grattez, brossez et lavez les moules soigneusement. Puis disposez-les sur le gril lorsqu'il est brûlant, et mettez à cuire sans autre préparation.

Dès que les moules sont grandes ouvertes, elles sont cuites.

Ne les laissez pas une seconde de plus, elles deviendraient coriaces. Cuites dans la seule eau de mer que contenait leur coquille, elles sont savoureuses et parfumées.

### Soles grillées

- ▣ 4 soles.
- ▣ 1 cuillerée à soupe d'huile.
- ▣ 50 g de beurre.
- ▣ 1 citron.
- ▣ Sel, poivre.

Faites vider les soles par le poissonnier, mais ne les faites pas gratter et ne faites pas retirer la peau. Epongez-les, badigeonnez-les d'huile et posez-les sur le gril lorsqu'il est brûlant.

Laissez cuire 4 minutes sur une face et 3 à 4 minutes sur l'autre face suivant la grosseur des poissons.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre, mais ne le laissez pas colorer.

Chacun détache facilement dans son assiette la peau qui n'est pas comestible et arrose sa sole de beurre fondu brûlant, puis d'un filet de citron.

### Lisettes grillées

Pour 2 personnes :

- ▣ 800 g environ de petits maquereaux (appelés lisettes).
- ▣ 6 cuillerées à soupe d'huile.
- ▣ 1 citron.
- ▣ Sel, poivre.

Videz, lavez et essuyez les poissons. Fendez la peau sur chaque face, en trois ou quatre endroits, avec un couteau bien effilé pour qu'elle n'éclate pas. Huilez les poissons. Poivrez-les légèrement. Rangez-les côte à côte sur la grille déjà chaude, perpendiculairement aux barreaux, glissez le tout sous le grilloir brûlant et refermez le four.

Il faut 5 minutes pour qu'une face soit dorée et croustillante. Salez légèrement cette face puis retournez les lisettes. Dès que l'autre face est cuite, servez sur un plat chaud. Décorez de quartiers de citron.

### Harengs grillés

- ▣ 2 harengs.
- ▣ 3 cuillerées à soupe de moutarde.
- ▣ Huile.
- ▣ Chapelure.

Nettoyez les harengs. Séchez-les soigneusement avec du papier absorbant. Badigeonnez-les d'huile et tartinez-les de moutarde.

Roulez-les dans la chapelure et faites-les griller pendant 12 à 15 minutes suivant la taille, en retournant à mi-cuisson.



## Poivrons grillés

- ▣ 4 poivrons.
- ▣ 1 verre d'huile d'olive.
- ▣ 1 citron.

Posez les poivrons lavés et séchés sur la grille et laissez-les griller pendant 10 à 15 minutes en les retournant fréquemment. Retirez-les, en les saisissant avec un torchon, et pelez-les avec la pointe d'un couteau : la peau, boursoufflée, se retire facilement. Ouvrez-les, épépinez-les et découpez-les en lanières.

Dans un bol, versez en parties égales le jus du citron et de l'huile d'olive. Fouettez vigoureusement avec une fourchette pour émulsionner l'huile. Servez les poivrons en hors-d'œuvre, arrosés de ce mélange.

## Champignons grillés

- ▣ 250 g de gros champignons de Paris.
- ▣ 100 g de beurre.
- ▣ 1 gousse d'ail.
- ▣ 1 cuillerée à soupe de persil haché.
- ▣ Sel, poivre.

Ecrasez la gousse d'ail épluchée dans un mortier, ou à défaut, dans un bol épais. Ajoutez le beurre ramolli, le persil, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Travaillez le tout en malaxant bien pour obtenir une pâte homogène.

Retirez la queue des champignons. (Vous pourrez les utiliser pour parfumer un rôti de veau ou garnir une omelette.)

Lavez et essuyez les têtes, surtout ne les pelez pas. Garnissez-les avec le beurre malaxé et rangez-les dans un plat à gratin à bords peu élevés. Glissez le plat sous votre grilloir brûlant et laissez cuire pendant 6 à 7 minutes.

Présentez ce plat en hors-d'œuvre.

## Brochettes d'aubergines

- ▣ 2 aubergines.
- ▣ 4 tomates.
- ▣ 2 oignons.
- ▣ 1 verre d'huile d'olive.
- ▣ Sel, poivre, citron.

Préparez une marinade dans un plat creux avec l'huile d'olive, le jus de citron, 2 pincées de sel, 2 pincées de poivre. Coupez les aubergines en tranches, sans les éplucher et laissez-les pendant 3 heures dans la marinade.

Epluchez les oignons, coupez-les en tranches.

Enfilez sur les brochettes en alternant oignon, aubergines et quartiers de tomates. Huilez légèrement le tout et mettez à griller pendant 15 minutes en retournant de temps en temps.

## Tomates grillées provençales

- ▣ 8 tomates larges et bien mûres.
- ▣ 2 gousses d'ail.
- ▣ 8 cuillerées à café d'huile.
- ▣ Persil.
- ▣ Quelques feuilles fraîches de romarin (facultatif).
- ▣ Sel, poivre.

Coupez les tomates en deux parties égales, dans l'épaisseur.

Épépinez-les grossièrement et saupoudrez-les d'ail et de persil hachés et des feuilles de romarin coupées en menus morceaux.

Arrosez chaque demi-tomate avec une cuillerée à café d'huile.

Posez-les sur la grille et laissez griller pendant 12 minutes.

Salez et poivrez juste avant de servir.

## Cervelas grillés

- ▣ 4 cervelas.
- ▣ 4 tranches de gruyère.
- ▣ Moutarde.
- ▣ Poivre.

Ouvrez les cervelas dans le sens de la longueur sans les séparer complètement.

Posez au milieu de chacun d'eux une tranche de gruyère.

Poivrez. Refermez avec deux tours de ficelle à volaille.

Tartinez chaque cervelas de moutarde et faites griller 4 minutes sur chaque face.

## Poulet grillé

- ▣ 1 poulet de 1 kg environ.
- ▣ 50 g de beurre.
- ▣ Poivre, chapelure.

Demandez à votre marchand de volailles de retirer la colonne vertébrale du poulet, de le couper ensuite en 4 morceaux et de les aplatir.

Tartinez chacun de ces morceaux avec le beurre fondu, poivrez-les et saupoudrez-les de chapelure.

Posez-les sur la grille et laissez-les griller pendant 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.





### Côtes de veau à la sauge

- ▣ 4 côtes de veau.
- ▣ 4 tomates.
- ▣ Feuilles de sauge fraîches (ou à défaut, sèches).
- ▣ 2 gousses d'ail.
- ▣ 1/2 verre d'huile d'olive.
- ▣ 1 noix de beurre.
- ▣ 12 grains de poivre.
- ▣ Sel.

Pilez l'ail et la sauge. Ajoutez l'huile d'olive, puis les grains de poivre concassés.

Posez les côtes de veau sur un grand plat creux, arrosez-les de la préparation. Laissez-les mariner 1 heure 1/2 en les arrosant de temps à autre et en les retournant une fois.

Coupez les tomates en quartiers, mettez-les dans une casserole, salez, poivrez, ajoutez la noix de beurre. Mettez sur feu doux et laissez cuire 12 minutes. Remuez quelquefois avec une cuillère en bois en écrasant grossièrement les tomates.

Egouttez les côtes de veau et posez-les sur le grill. Laissez griller 8 minutes sur chaque face. Servez avec la purée de tomates.

### Bifteck haché au fromage

- ▣ 600 g de bifteck haché.
- ▣ 100 g de gruyère râpé.
- ▣ 1 oignon.
- ▣ 2 cuillerées à soupe de ketchup.
- ▣ 1 cuillerée d'huile.
- ▣ Poivre.

Epluchez l'oignon, hachez-le menu. Dans une terrine, mettez la viande, le fromage, l'oignon, le ketchup, poivrez abondamment et mélangez le tout.

Formez 4 galettes épaisses avec cette préparation. Huilez-les au pinceau, et faites-les griller 3 minutes sur chaque face.

Servez brûlant avec quelques tranches de tomates et des cornichons.

### Brochettes d'agneau

- ▣ 500 g d'épaule d'agneau.
- ▣ 200 g de lard de poitrine.
- ▣ 1 gros poivron.
- ▣ 4 petites tomates.
- ▣ 8 petits oignons.
- ▣ 1 cuillerée d'huile.
- ▣ Poivre, laurier.
- ▣ 4 brochettes individuelles.

Ouvrez le poivron, épépinez-le et coupez-le en petits morceaux.

Epluchez les oignons. Découpez le lard en minces lardons et la viande en petits cubes.

Embroschez en alternant viande, 1/2 feuille de laurier, poivron, lardon, 1/2 tomate, viande, etc. Huilez au pinceau et poivrez.

Posez vos brochettes sur le grill lorsqu'il est brûlant, et laissez cuire 12 minutes en retournant les brochettes 3 fois, chaque fois de 1/4 de tour.

Servez avec du riz créole.

### Boudins aux pommes

- ▣ 4 boudins noirs.
- ▣ 6 pommes Reinette.
- ▣ 75 g de beurre.
- ▣ 1 cuillerée à soupe d'huile.

Pelez les pommes, évidez-les et coupez-les en tranches de 1/2 cm d'épaisseur.

Mettez le beurre à fondre dans une grande poêle et faites-y cuire les pommes pendant 15 minutes.

Huilez légèrement les boudins. Posez-les sur le grill brûlant, et laissez-les cuire pendant 10 à 12 minutes en les retournant 3 fois de 1/4 de tour.

Présentez les boudins dans un plat chaud, entourés des tranches de pommes sautées.



## Brochettes de veau

- ▣ 400 g de noix de veau.
- ▣ 400 g de lard fumé coupé en tranches très fines.
- ▣ 250 g de petits oignons.
- ▣ 1 cuillerée à soupe d'huile.

Découpez le morceau de veau en petits cubes. Entourez chaque cube avec 1/2 tranche de lard et enfitez au fur et à mesure sur les brochettes en alternant chaque fois avec un petit oignon.

Huilez légèrement chaque brochette et mettez à griller pendant 16 à 18 minutes en retournant, chaque fois qu'une face est bien colorée.



## Foie de veau en papillottes

- ▣ 4 tranches de foie de veau.
- ▣ 4 tranches de bacon.
- ▣ 4 minuscules tranches de gruyère.
- ▣ Beurre, poivre.

Découpez 4 grands rectangles dans du papier d'aluminium. Beurrez légèrement une face en la frottant avec une noix de beurre ramolli, piquée à la pointe d'une fourchette. Posez sur chacune la tranche de foie, puis par-dessus le bacon, enfin le gruyère. Poivrez.

Refermez les feuilles d'aluminium en forme de papillottes.

Posez-les sur la grille et laissez griller pendant 4 minutes en retournant à mi-cuisson.

## Bananes grillées

- ▣ 4 bananes.
- ▣ 75 g de sucre semoule.
- ▣ 4 verres à liqueur de rhum.

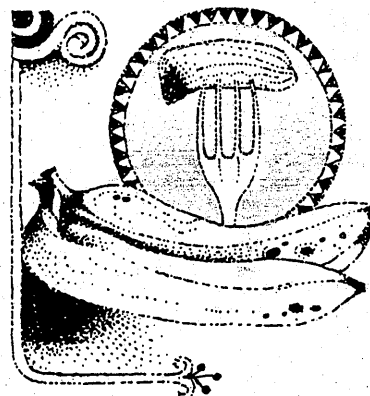
Posez les bananes sur le gril sans retirer leur peau. Laissez-les cuire 7 minutes d'un côté et 3 minutes de l'autre.

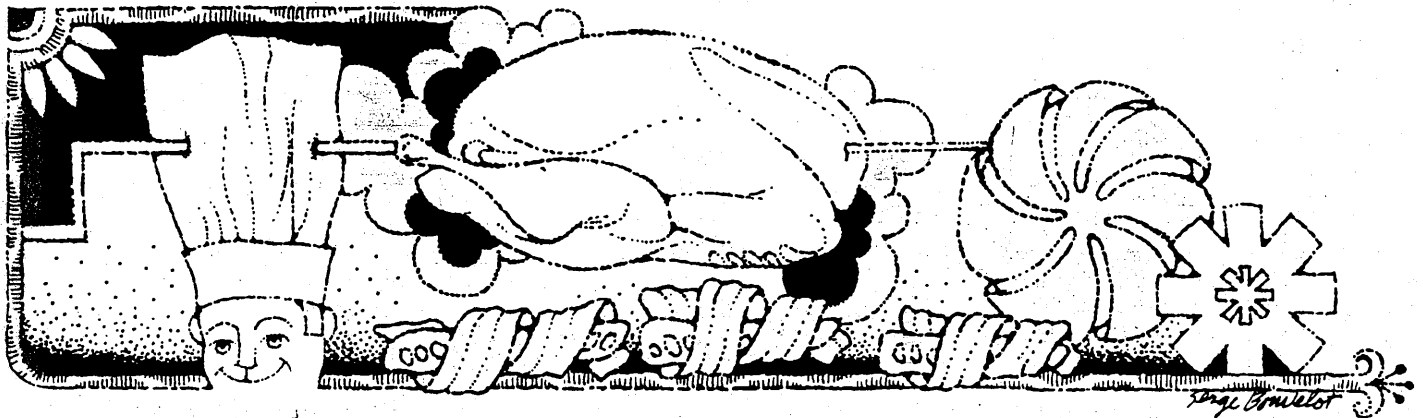
Posez chaque banane sur une assiette très chaude.

Avec la pointe d'un couteau, découpez, sur toute la longueur, la partie supérieure de la peau.

Saupoudrez de sucre. Arrosez avec le rhum que vous aurez fait chauffer dans une petite casserole.

Flambez les bananes.





## CONSEILS D'UTILISATION DU TOURNEBROCHE

Retirez d'abord la lèche-frite du four, et allumez le grilloir. Posez le support sur le deuxième gradin.

Enfilez une des fourchettes sur la broche. Embrochez la pièce à rôtir. Enfilez la deuxième fourchette. Centrez et serrez en vissant les deux fourchettes. Posez le tout sur la lèche-frite et enduisez d'huile ou de beurre fondu la pièce à rôtir.

Quand le grilloir est chaud, c'est-à-dire lorsque l'élément est rouge vif, posez la broche sur un support et introduisez son extrémité dans le trou situé dans la paroi arrière du four, à mi-hauteur. Posez la lèche-frite sur le premier gradin du bas. Mettez le tournebroche en marche.

Lorsque le rôti est cuit, éteignez le grilloir. Retirez ensemble la broche et son support avec la lèche-frite pour éviter les taches de graisse. Les rôtis à la broche sont particulièrement savoureux ; mais ils doivent, dans presque tous les cas, être protégés par une fine barde de lard qui fondra peu à peu à la cuisson. On embroche parfois en série, des aliments de petite taille (des coquilles Saint-Jacques par exemple), ou coupés en cubes (du mouton ou du bœuf) en alternant avec des lardons : dans ce cas évidemment, la barde est inutile, mais on huile le tout comme une grillade.

N'oubliez pas d'arroser très souvent

vos rôtis à la broche avec leur jus recueilli dans la lèche-frite.

Cette méthode de cuisson convient parfaitement aux petits poulets, aux rôtis de porc découpés dans l'échine ou la pointe, mais aussi à un jeune lapin tartiné de moutarde et, bien entendu, bardé ; aux poissons ronds de belle taille, garnis de fenouil à l'intérieur ou, à défaut, de persil et bardés eux aussi.

Si vous désirez épicer les aliments à rôtir à la broche, faites-le toujours avant de les mettre au four, mais vous ne les salerez qu'en fin de cuisson, ou même lorsqu'ils sont complètement cuits.

### Coquilles Saint-Jacques à la broche

- 8 grosses coquilles Saint-Jacques.
- 50 g de beurre.
- 2 verres de vin blanc sec.
- 4 gousses d'ail.
- Persil, estragon.

Demandez à votre poissonnier de vous ouvrir et de vous nettoyer les coquilles.

Préparez une marinade avec le vin blanc, l'ail, le persil grossièrement haché, et les feuilles d'estragon émietées.

Faites-y mariner les mollusques pendant 3 heures.

Egouttez-les, épongez-les avec du papier absorbant, embrochez-les. Badigeonnez-les de beurre fondu à l'aide d'un pinceau, et faites-les griller pendant 10 à 12 minutes suivant la taille.

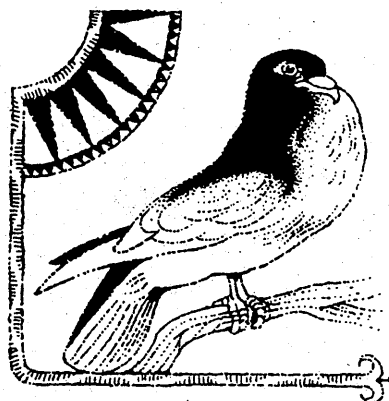
Servez, sur assiettes chaudes, les coquilles arrosées de beurre fondu.

## Pigeons à la Languedocienne

- ▣ 2 pigeons.
- ▣ Feuilles de vigne fraîches.
- ▣ Huile.
- ▣ Bardes de lard.
- ▣ Sel et poivre.

Faites préparer les pigeons par votre marchand de volaille, ficelés comme s'il s'agissait de poulets à rôtir. Salez et poivrez légèrement l'intérieur de chacun. Entourez-les de feuilles de vigne que vous recouvrirez de bardes de lard. Maintenez le tout avec quelques tours de ficelle à volaille.

Embrochez les pigeons et laissez-les rôtir pendant 40 à 45 minutes suivant la taille.



## Poulet à l'Orientale

- ▣ 1 petit poulet.
- ▣ 100 g de lard de poitrine en lardons.
- ▣ 2 petites tomates.
- ▣ 1 petit poivron.
- ▣ 1 citron.
- ▣ 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- ▣ Thym, laurier.
- ▣ Sel, poivre.

Désossez grossièrement le poulet, retirez la peau, coupez la chair en gros dés, en réservant le foie. Dans une terrine, mettez l'huile, le jus de citron, 2 brins de thym émietté, 4 feuilles de laurier.

Ajoutez-y les morceaux de poulet et le foie coupé en deux, salez légèrement, poivrez et laissez macérer au moins 2 heures en remuant toutes les 30 minutes.

Ouvrez le poivron, épépinez-le et coupez-le en morceaux.

Enfilez sur la broche alternativement, morceaux de poulet, lard, poivron, quartier de tomate, feuilles de laurier, etc.

Mettez la broche en place et laissez tourner 12 minutes environ.

Servez avec du riz créole ou une salade verte.

## Rôti de porc à l'Indienne

- ▣ 1 kg de rôti de porc (pointe ou filet).
- ▣ 3 cuillerées à soupe de miel.
- ▣ 1/2 cuillerée à café de curry.
- ▣ 8 bananes.
- ▣ 50 g de beurre.

Mélangez le miel et le curry et tartinez avec cette préparation le rôti de porc. Embrochez-le et laissez-le rôtir pendant 1 heure 1/2.

1/4 d'heure avant qu'il ne soit cuit, faites fondre le beurre dans une poêle. Pelez les bananes et mettez-les à cuire dedans pendant 15 minutes à feu doux, en les retournant délicatement de temps en temps.

Servez le rôti de porc sur un plat chaud, découpé et entouré de bananes.

## Coquelet à la broche

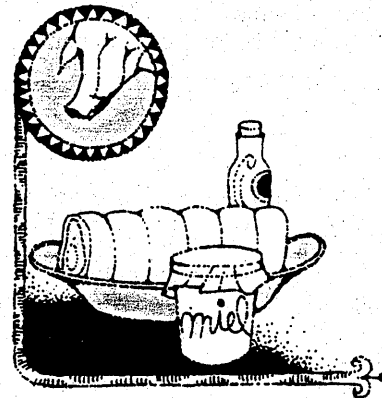
- ▣ 1 petit poulet ou mieux, 1 coquelet de 600 g environ.
- ▣ Huile.
- ▣ Sel, poivre.
- ▣ Facultatif : 2 brins de romarin.

Salez et poivrez légèrement l'intérieur du poulet.

Si vous voulez lui donner une saveur provençale, placez toujours à l'intérieur des brins de romarin.

Embrochez-le et badigeonnez-le d'huile.

Laissez cuire pendant 35 à 45 minutes, suivant le poids.



## Cailles à la broche

- ▣ 4 cailles.
- ▣ 4 tranches de pain.

Demandez à votre marchand de volailles de plumer et vider les cailles, et de les entourer d'une fine barde de lard.

Enfilez-les sur la broche, et laissez-les cuire pendant 12 à 15 minutes.

Faites rôtir 4 belles tranches de pain. Arrosez-les du jus de cuisson, et posez une caille sur chacune et servez.



## Rognons de porc farcis

- 4 rognons de porc.
- 1 petit bouquet de persil.
- 2 gousses d'ail.
- 8 feuilles de sauge.
- 125 g de lard de poitrine.
- 1/2 verre de cognac.
- Sel, poivre.

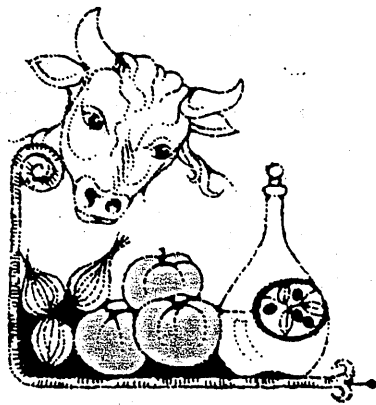
Ouvrez les rognons en deux sans les séparer, nettoyez-les.

Epluchez l'ail et hachez-le avec le lard et le persil.

Salez, poivrez cette farce, et remplissez-en les rognons.

Ajoutez 2 feuilles de sauge à l'intérieur. Refermez chaque rognon. Ficelez-les, embrochez-les. Laissez rôtir pendant 12 minutes.

Posez-les dans un plat creux bien chaud. Faites chauffer rapidement le cognac dans une louche ou une casserole. Flambez les rognons et servez.



## Rôti de bœuf provençal

- 1 kg de bœuf à rôtir (non bardé).
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- 2 brins de romarin.
- 2 gousses d'ail.
- 1 pincée de mignonnette (poivre grossièrement concassé).
- 8 tomates.

La veille, videz l'huile dans un plat long. Epluchez l'ail et pilez-le. Concassez quelques grains de poivre avec une bouteille. Ajoutez l'ail pilé et la mignonnette à l'huile. Emiettez le romarin par-dessus. Remuez bien le tout et laissez reposer toute la nuit.

Le lendemain matin, roulez le rôti de bœuf dans le plat et laissez-le séjourner dedans pendant 3 heures, en le retournant de temps en temps pour qu'il s'imprègne bien de l'assaisonnement.

Embrochez-le. Disposez dans la lèche-frite les tomates lavées, séchées et huilées avec le reste d'huile d'olive parfumée. Laissez rôtir pendant 30 à 40 minutes, selon que vous aimez la viande plus ou moins saignante.

Retirez le rôti et laissez-le reposer au moins 5 minutes avant de le découper.

Servez avec les tomates grillées.

## Rognons de mouton à la broche

- 4 rognons de mouton.
- 50 g de beurre.
- 1 cuillerée d'huile.
- Sel, poivre.

Otez la pellicule qui recouvre les rognons et fendez chaque rognon dans l'épaisseur. Ne tranchez pas complètement : les deux moitiés

doivent être retenues par la membrane nerveuse qui ferme la partie interne.

Ouvrez largement les rognons et embrochez-les, la broche sous la partie nerveuse pour les maintenir bien ouverts.

Huilez-les soigneusement au pinceau. Poivrez-les, et laissez-les cuire pendant 10 minutes.

Retirez-les de la broche, salez-les, et garnissez le creux de chaque demi-rognon avec une noix de beurre.



