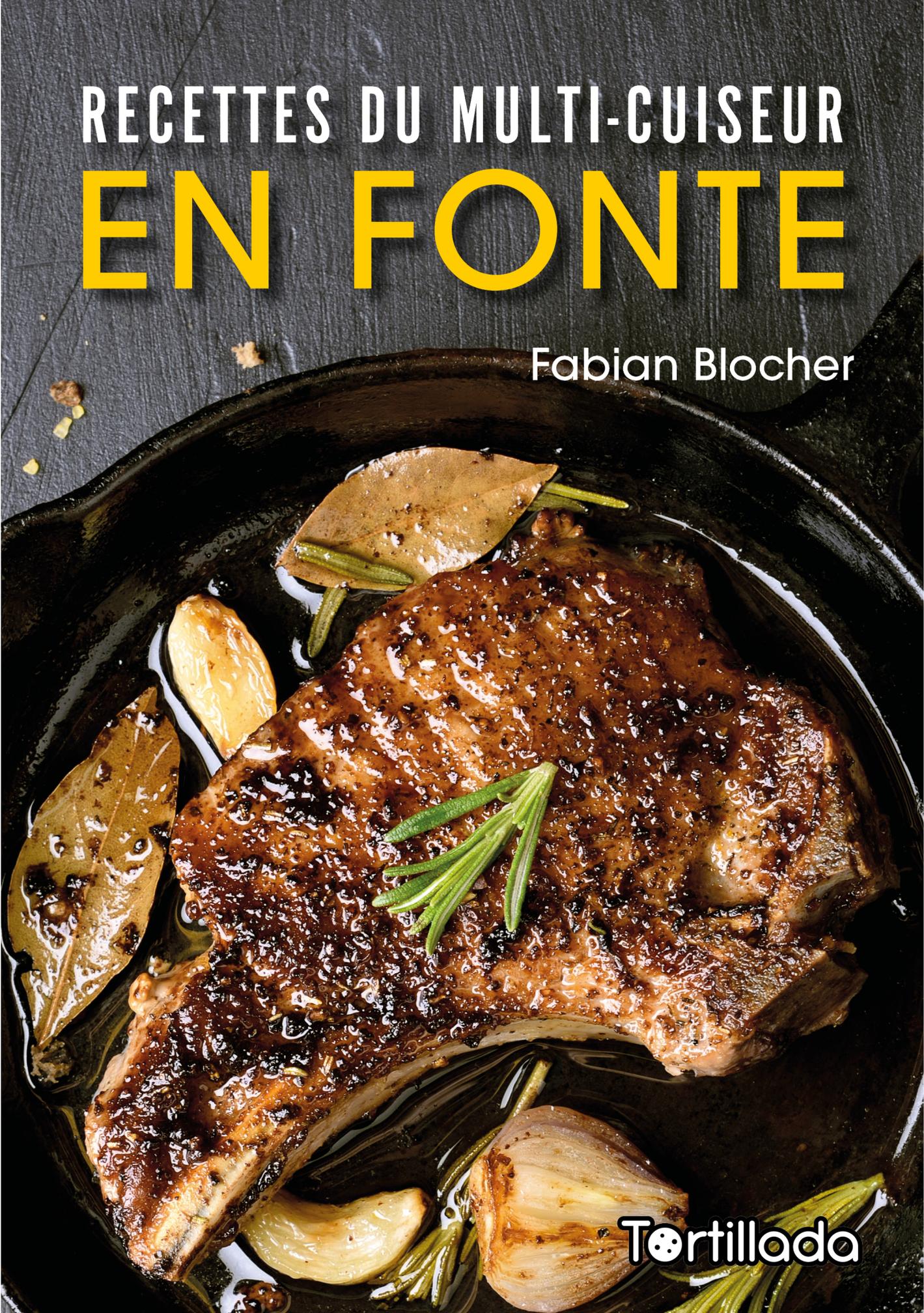


RECETTES DU MULTI-CUISEUR EN FONTE

Fabian Blocher



Tortillada

Recettes du multi-cuiseur en fonte

Table des matières

Recettes du multi-cuiseur en fonte	1
Table des matières	2
Avantages de la cuisinière en fonte	4
Conseils pour l'utilisation d'une cocotte en fonte	5
Conseils pour l'entretien de la fonte	5
Poulet à la poêle avec maïs et beurre miso	7
Cuisses de poulet aux tomates douces et basilic	9
Poulet à la Kiev	11
Poitrines de poulet à la sauge fraîche	13
Poêlée de poulet crémeuse au curcuma	15
Cuisses de poulet au beurre à l'ail	17
Poulet farci au fromage de chèvre et aux épinards	19
Lemon Chicken and Rice	21
Poulet méditerranéen	23
Poulet et riz aux olives et au citron	25
Steak Mahjong poêlé aux piments Shishito	27
Boeuf et brocoli	29
Boeuf Stroganoff	31
Bifteck de faux-filet poêlé au beurre au fromage bleu	33
Burgers au fromage de Philadelphie	35
Roulade de bifteck de flanc à l'ail	37
Bavette farcie au parmesan, aux épinards et au zeste de citron	39
Steak à la poêle, gratin de pommes de terre caramélisées et salade de chou frisé	41
Steak à la moutarde et aux champignons	44
Steak grillé	46
Côtelettes de Porc à la Sauce Dijon	48
escalope panachée de porc	50
Côtelettes de porc	52
Côtes de porc	54
Cacciatore de porc à la poêle	56

Poêlée de nouilles aux oeufs et de porc haché	58
Longe de porc à l'orange et aux canneberges rôties avec haricots verts	60
Boulettes de viande italiennes	62
Hash de pommes de terre et bacon	64
Quiche brune au bacon et au hachis	66
Morue au beurre à l'ail	68
Crevettes aux haricots blancs aux herbes et aux tomates	70
Palourdes à la sauce aux haricots blancs	72
Palourdes chili-citron vert avec tomates et pain grillé.....	74
Morue au citron, olives et relish d'oignon	76
Ragoût de fruits de mer cioppino avec toasts à la gremolata.....	78
Saumon croustillant au miel et au gingembre	81
Poêlée de Barramundi à l'ail et au basilic avec sauce tomate au beurre.....	83
Poêlée de crevettes cajun et de légumes à la saucisse	85
Espadon aux olives écrasées et origan	87
Enchiladas d'été.....	89
Quinoa mexicain.....	91
Fajitas végétariennes.....	93
Chow mein au tofu	95
Ragoût de printemps aux asperges et œufs pochés	97
Bol à couscous aux légumes rôtis.....	99
Brouillage au tofu et aux légumes.....	101
Pâtes croustillantes aux gnocchis aux tomates et poireaux.....	103
Jambalaya végétalien	105
Linguine végétarienne	107

Avantages de la cuisinière en fonte

Si vous pensez toujours que la poêle en fonte est quelque chose du siècle dernier et que vous pouvez utiliser quelque chose de mieux que cela, vérifiez tous les avantages que présente une poêle en fonte.

1. Elle ne contient pas de produits chimiques nocifs.

Tous les ustensiles de cuisson en fonte sont exempts de produits chimiques, c'est certain. Contrairement aux poêles modernes qui peuvent avoir différents types de revêtement, la fonte ne contient pas de perfluorocarbones. Il s'agit d'un produit chimique très dangereux qui peut provoquer le cancer, des lésions hépatiques et bien d'autres choses encore.

2. Multifonctionnelle.

Vous pouvez utiliser une poêle à la fois au four et sur la cuisinière. De nombreuses personnes utilisent encore des ustensiles de cuisson en fonte qu'elles ont hérités de leurs parents ou grands-parents.

3. Ils durent longtemps.

Si vous traitez bien votre batterie de cuisine en fonte, elle peut servir pendant très, très longtemps. Même vos enfants et petits-enfants pourront l'utiliser plus tard.

4. Elle est antiadhésive.

Les poêles en fonte ont un revêtement antiadhésif, vous pouvez donc cuisiner en utilisant moins ou pas d'huile, ce qui rend vos plats encore plus sains.

5. Elle est tout simplement parfaite pour cuisiner.

Les poêles en fonte ont un fond épais, ce qui les rend parfaites pour la cuisson des steaks par exemple. Vous pouvez y faire cuire n'importe quoi et parfois les produits auront même un meilleur goût lorsqu'ils sont cuits dans une poêle en fonte.

6. Elle coûte moins cher.

Un autre avantage de la poêle en fonte est son coût. Elle est relativement peu coûteuse, ce qui pourrait être un excellent complément à tous les autres avantages.

7. Facile à entretenir et à nettoyer.

Vous n'aurez pas besoin d'acheter des éponges spécifiques pour nettoyer la poêle, vous pouvez simplement utiliser de l'eau, une petite quantité de savon et l'essuyer avec une serviette en papier.

Conseils pour l'utilisation d'une cocotte en fonte

Conseils pour l'entretien de la fonte

Le matériau en fonte est plus épais que l'acier inoxydable et présente de nombreux avantages lorsqu'il est utilisé dans la cuisine. Il peut supporter des températures élevées et les maintenir ; les appareils de cuisine en fonte ont un aspect agréable et vintage. Si vous avez un appareil en fonte chez vous, il est important de savoir comment en prendre soin correctement.

1. Conseils de lavage

Si vous venez de recevoir votre appareil en fonte neuf ou d'occasion, vous devez commencer par le laver. Il est recommandé de laver les ustensiles en fonte avec une brosse à récurer en nylon. Il existe un mythe selon lequel le savon ne doit pas être utilisé pour laver la fonte, ce n'est pas vrai, vous pouvez l'utiliser en très petite quantité. N'utilisez pas non plus beaucoup d'eau pour le nettoyage.

S'il y a des morceaux collés sur la surface, vous pouvez utiliser un grattoir à casseroles et les retirer avec précaution. Il suffit de verser un peu d'eau chaude sur la surface et de laisser reposer pendant 1 minute, puis de retirer les morceaux collés, ils se détacheront facilement. N'oubliez pas de sécher la presse après l'avoir nettoyée et de l'enduire d'huile de cuisson après l'avoir lavée, cela protégera la surface.

2. Conseils pour l'assaisonnement

Tous les appareils de cuisine en fonte doivent être assaisonnés au bout d'un certain temps, ce qui permet de leur redonner de l'éclat et de les protéger de la rouille. Votre produit doit également être assaisonné de temps en temps si vous voulez qu'il soit beau et qu'il dure plus longtemps. Le processus est très simple : il suffit de bien frotter le produit dans de l'eau chaude savonneuse. Ensuite, séchez-le soigneusement et étalez une fine couche d'huile végétale sur la surface. Placez-la dans le four chauffé à 375°F et faites-la cuire pendant 1 heure. Il est préférable d'utiliser de l'huile végétale ou du shortening fondu pour cette procédure, ou vous pouvez vous procurer un spray d'assaisonnement. Réassaisonnez votre presse chaque fois que vous remarquez qu'elle devient rouillée, terne ou tachetée.

3. Conseils de rangement

Faites toujours sécher vos appareils en fonte avant de les ranger. L'armoire de rangement doit également être sèche, donc ne la rangez pas sous l'évier. N'empilez pas d'ustensiles en fonte lourds, car cela pourrait également rayer la surface, et organisez donc l'espace dans vos armoires.

Les ustensiles en fonte peuvent avoir l'air neufs et vous durer longtemps si vous en prenez bien soin. C'est pourquoi il est important de se souvenir de ces simples conseils.

Poulet à la poêle avec maïs et beurre miso



Temps de cuisson: 30 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- sel casher, au goût
- 1 cuillère à soupe de beurre, ramolli
- 2 cuillères à soupe de miso blanc, séparés
- 1 cuillère à soupe de thym frais, haché
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, séparées
- 3-3 1/2 tasses de maïs
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 3/4 tasse d'oignon Vidalia, haché finement
- 1/2 cuillère à café de miel
- 1 1/2 lb cuisses ou poitrines de poulet désossées et sans peau

Portions facultatives:

- quartiers de lime
- une grosse poignée de coriandre ou de ciboulette, hachée

Instructions

1. Mélangez 1/2 cuillère à café de miel, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miso et 1 cuillère à soupe de jus de citron vert jusqu'à consistance lisse.
2. Assécher le poulet et assaisonner légèrement les deux côtés avec du sel (en gardant à l'esprit que le miso est également salé).
3. Verser le mélange de miso et de miel sur le poulet et frotter uniformément en utilisant vos mains des deux côtés.
4. Préchauffez une cuillère à soupe d'huile dans une poêle en fonte. Ajouter les cuisses de poulet et cuire le premier côté pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Baissez le feu si commence à brûler. Retourner et cuire pour un autre côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, pendant environ 8 à 10 minutes. Déposer le poulet dans une assiette, en versant l'excès de graisse, en laissant une cuillère à soupe dans la poêle.
5. Ajouter les oignons et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres (pour déglacer la poêle, ajouter une cuillère à soupe d'eau, si nécessaire).
6. Pendant ce temps, mélanger ensemble le reste de miso et le beurre dans un petit bol et bien mélanger jusqu'à ce qu'ils soient intégrés.
7. Ajouter 1 cuillère à soupe de thym frais haché et 3-3 1/2 tasses de maïs dans une poêle et cuire pendant environ 3-4 minutes, en remuant plusieurs fois.
8. Ajouter la pâte de beurre de miso et bien mélanger. Faites cuire pendant 60 secondes, puis éteignez le feu.
9. Presser le jus de lime et rectifier les assaisonnements, si désiré.
10. Garnir de coriandre ou de ciboulette hachée et garnir de quartiers de lime.

Cuisses de poulet aux tomates douces et basilic



Temps de cuisson: 1 heure 30 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- 1 bulbe d'ail entier, cassé en gousses
- 4 quartiers de cuisses de poulet
- 1 boîte (14,5 oz) de haricots cannellini, égouttés et rincés (facultatif)
- 1 pincée de sel de mer et de poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 1 goutte d'huile d'olive
- 1 gros bouquet de basilic frais, feuilles cueillies et tiges hachées finement
- 1 piment rouge frais, haché finement
- 1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 2-3 tomates italiennes mûres, coupées en quartiers

Instructions

1. Préchauffer l'huile dans un multicuiseur à feu moyen.
2. Assaisonner les morceaux de poulet avec du poivre et du sel et les ajouter à la cuisinière, côté peau vers le haut. Faites cuire 3-4 minutes. Retourner le poulet et cuire 3-4 minutes.
3. Ajouter les feuilles et les tiges de basilic, puis les tomates.

4. Répartir les gousses d'ail sur toute la poêle avec le piment haché.
5. Versez un peu d'huile d'olive sur le dessus. Mélangez un peu.
6. Cuire au four préchauffé à 350 ° F, pendant environ 1 1/2 heure.
7. Déchiquetez le poulet. Prendre plaisir!

Poulet à la Kiev



Temps de cuisson: 30 minutes

Portions: 8

Ingrédients

- 8 feuilles de basilic frais, finement chiffonnade
- 8 quartiers de citron
- 4 poitrines de poulet désossées
- jus de citron supplémentaire, pour la sauce
- sel et poivre au goût
- 1 tasse de vin blanc
- 3 gousses d'ail finement émincées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de persil italien, haché finement
- 1/2 tasse de farine
- 2 cuillères à soupe de thym frais, haché
- 8 cuillères à soupe de beurre légèrement ramolli

Instructions

1. Écraser ou aplatir les poitrines de poulet à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un maillet, en plaçant chaque morceau de poitrine entre une pellicule plastique. L'épaisseur doit être d'environ 1/4 de pouce. Ensuite, coupez chaque morceau de poitrine aplati en deux.
2. Assaisonner légèrement le poulet avec du poivre et du sel (côté lisse vers le bas).

3. Ensuite, divisez les herbes et l'ail en huitièmes et saupoudrez chaque morceau de poitrine d'un huitième d'herbes et d'ail.
4. Placez une cuillère à soupe de beurre au centre de la poitrine. Maintenant, vous devez plier le poulet pour empêcher le beurre de s'échapper. Repliez d'abord les côtés, puis le haut et le bas.
5. Saupoudrez légèrement vos kiev's de farine et placez-les au réfrigérateur pendant une demi-heure.
6. Préchauffer l'huile d'olive dans une poêle en fonte et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée de tous les côtés, pendant environ 10 à 15 minutes.
7. Placer dans un four à 300 F et préparer la sauce.
8. Ajouter le vin dans une poêle en fonte, en grattant tous les bons morceaux dans le vin. Ajouter un peu de beurre, si désiré. Cuire jusqu'à ce que ce soit chatoyant et réduit un peu.
9. Ajoutez un peu de jus de citron pour plus de luminosité (facultatif).
10. Garnir de quartiers de lime et servir.

Poitrines de poulet à la sauge fraîche



Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 2 à 4

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 4 poitrines de poulet désossées et sans peau
- 2 cuillères à café de sel de mer
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe de beurre non salé
- 28 feuilles de sauge fraîche

Instructions

1. Faites mariner le poulet avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 28 feuilles de sauge fraîche et 3 cuillères à soupe de jus de citron pendant une demi-heure.
2. Après 30 minutes, retirez le poulet de la marinade et séchez-le, en réservant les feuilles de sauge séparément.
3. Filtrer la marinade et réserver.
4. Ajouter 3 cuillères à soupe de beurre dans une poêle en fonte avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et cuire jusqu'à ce que le tout bouillonne.

5. Ajouter la poitrine de poulet de manière à ce que le côté lisse reste en bas et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit uniformément dorée.
6. Retourner et assaisonner d'une généreuse pincée de poivre et de sel. Placer les feuilles de sauge autour du poulet et poursuivre la cuisson pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fond du poulet soit doré. Ne brûlez pas la sauge.
7. Déposer la poitrine de poulet dans un plat de service et assaisonner un autre côté avec du poivre et du sel. Répartir les feuilles de sauge sur le dessus et garnir de quartiers de lime.
8. Couvrir le plat de papier d'aluminium sans serrer.
9. Jeter le gras de la poêle et ajouter la marinade réservée.
10. Ajoutez une cuillère à soupe de beurre et faites cuire pendant une minute.
11. Servez.

Poêlée de poulet crémeuse au curcuma



Temps de cuisson: 35 minutes

Portions: 4

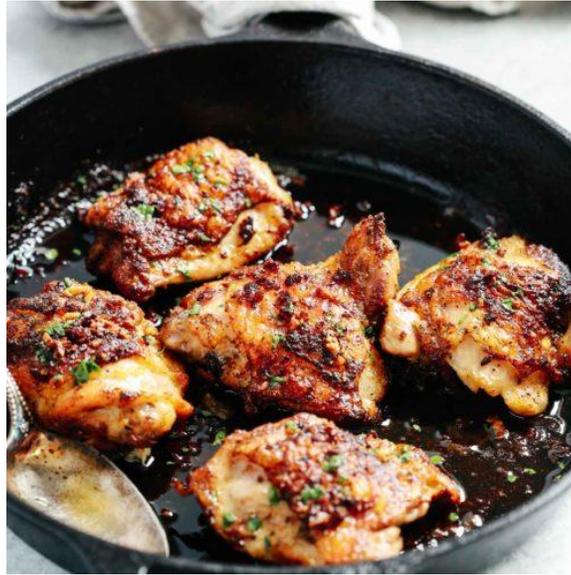
Ingrédients

- 1 1/2 lb cuisses de poulet désossées et sans peau
- feuilles de coriandre fraîche hachées et tiges tendres, pour la garniture
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- riz basmati ou jasmin cuit, pour servir
- 1 oignon jaune moyen, tranché finement
- 1/2 tasse de bouillon de poulet faible en sodium
- 1 cuillère à soupe de racine de curcuma frais, pelée et émincée
- 1/2 tasse de crème épaisse
- 1/4 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 1/2 cuillère à café de sel casher, plus plus pour l'assaisonnement
- 1 1/2 cuillère à café de curcuma moulu

Instructions

1. Ajouter le beurre dans une poêle en fonte et laisser fondre à feu moyen.
2. Ajouter 1 cuillère à soupe de racine de curcuma hachée fraîche, l'oignon émincé finement, 1/4 cuillère à café de poivre noir et 1/2 cuillère à café de sel casher. Remuer et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
3. Pendant ce temps, placez le poulet dans une assiette (le dessus lisse vers le haut). Assaisonner avec 1 1/2 cuillère à café de curcuma moulu et sel, au goût
4. Pousser les oignons d'un côté de la poêle en fonte et ajouter le poulet au milieu de la poêle uniformément (côté assaisonné vers le bas).
5. Assaisonner avec plus de sel et cuire 3-4 minutes, jusqu'à ce que le poulet commence à brunir.
6. Retourner le poulet en utilisant et poursuivre la cuisson pendant 2-3 minutes.
7. Versez 1/2 tasse de vin blanc sec, en grattant les morceaux du fond de votre casserole. Faites cuire 60 secondes.
8. Ajoutez ensuite 1/2 tasse de bouillon de poulet et 1/2 tasse de crème épaisse. Remuer pour combiner.
9. Baisser le feu et cuire jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et tendre, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F, pendant environ 18 à 22 minutes.
10. Servir sur du riz et garnir de coriandre fraîche.

Cuisses de poulet au beurre à l'ail



Temps de cuisson: 35 minutes

Portions: 4-6

Ingrédients

- 3 livres. cuisses de poulet avec os
- 1 1/4 cuillère à café
- sel casher, divisé
- 4 gousses d'ail émincées
- 3 cuillères à soupe
- Beurre sans sel
- 12 onces. haricots verts frais ou surgelés, parés et coupés en deux sur la largeur

Instructions

1. Placer la grille au centre du four et chauffer à 425 F.
2. Retourner la cuisse de poulet pour que le côté peau soit vers le bas. Coupez la viande en utilisant des ciseaux de cuisine le long des deux côtés de l'os central (ne coupez pas complètement la peau et la viande).
3. Coupez le cartilage du bas et du haut de l'os.
4. Coupez sous l'os de façon à ce que l'os soit complètement coupé de la cuisse.

5. Coupez l'excès de graisse, de peau ou de cartilage à l'aide de ciseaux.
6. Assécher le poulet et assaisonner avec une cuillère à café de sel de tous les côtés.
7. Placer la cuisse de poulet dans une poêle en fonte allant au four (côté peau vers le bas) et baisser le feu à moyen. Cuire jusqu'à ce que la peau soit croustillante et dorée, pendant environ 15 à 18 minutes, en déplaçant les cuisses avec des pinces toutes les 10 minutes pour assurer un brunissement uniforme.
8. Entre-temps, ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre dans un bol allant au micro-ondes et passez au micro-ondes pendant 30 à 45 secondes à puissance élevée, jusqu'à ce qu'il soit fondu.
9. Ajouter l'ail émincé au beurre.
10. Déposer le poulet dans une assiette (côté peau vers le haut), en laissant le gras dans la poêle.
11. Ajouter les haricots verts et assaisonner avec le sel restant. Bien mélanger pour enrober les haricots du reste de graisse et placer les cuisses de poulet sur les haricots verts (côté peau vers le haut).
12. Arroser le dessus du mélange ail-beurre et transférer dans une poêle. Rôtir de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit croustillant, doré et bien cuit.

Poulet farci au fromage de chèvre et aux épinards



Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 2

Ingrédients

- 1/2 cuillère à café de poivre, divisé
- vinaigre balsamique vieilli ou glaçage balsamique (facultatif)
- 1 1/2 tasse d'épinards frais, hachés
- 1/2 lb d'asperges fraîches, parées
- 1/3 tasse de tomates séchées au soleil douces coupées en julienne (non emballées dans l'huile), hachées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, divisée
- 1/4 tasse de fromage de chèvre émietté
- 2 poitrines de poulet désossées et sans peau (6 oz chacune)
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/4 cuillère à café de sel, divisé

Instructions

1. Mélanger ensemble les tomates séchées au soleil, 1 1/2 tasse d'épinards frais hachés, 1/8 cuillère à café de sel, 2 gousses d'ail émincées, 1/4 tasse de fromage de chèvre émietté et 1/4 cuillère à café de poivre dans un bol moyen.
2. Coupez une poche dans chaque poitrine de poulet à l'horizontale et remplissez-la du mélange d'épinards et de fromage. Fixez avec des cure-dents.
3. Préchauffer 1 1/2 cuillère à café d'huile dans une poêle en fonte allant au four à feu moyen et cuire le poulet de tous les côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Faites ensuite cuire dans un four préchauffé à 400 F, pendant environ 10 minutes.
5. Mélanger les asperges avec 1/8 cuillère à café de sel, 1/4 cuillère à café de poivre et 1-1 / 2 cuillère à café d'huile et ajouter dans une poêle.
6. Cuire au four environ 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les asperges soient tendres ou jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 165 F.
7. Arroser de vinaigre et jeter les cure-dents.
8. Servez.

Lemon Chicken and Rice



Cooking time: 20-25 minutes

Servings: 4

Ingredients

- 1 tablespoon cornstarch
- 1 1/2 cups instant rice, uncooked
- 2 tablespoons butter
- 1 cup frozen peas
- 1 lb. boneless skinless chicken breasts, cut into strips
- 1/4 teaspoon salt
- 1 medium onion, chopped
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 large carrot, thinly sliced
- 1 can (14-1/2 oz.) chicken broth
- 2 garlic cloves, minced

Instructions

1. Preheat butter in a cast-iron skillet over medium flame.
2. Add in chopped onion, 2 minced cloves of garlic, thinly sliced carrot, and chicken strips. Sauté for about 5-7 minutes, until chicken is no longer pink.
3. Combine together 2 tablespoons lemon juice, can of chicken broth, 1 tablespoon cornstarch, and 1/4 teaspoon salt in a small bowl until smooth, then add to a skillet gradually. Bring everything to a boil, then stir-cook for 1-2 minutes, until thickened.
4. Next, stir in peas and boil again.

5. Stir in rice and turn off the heat. Leave for 5 minutes, covered.
6. Serve.

Poulet méditerranéen



Temps de cuisson: 25 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de câpres, égouttées
- 4 moitiés de poitrines de poulet désossées et sans peau (6 oz chacune)
- 16 olives grecques ou mûres dénoyautées, tranchées
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1 chopine de tomates raisins
- 1/4 cuillère à café de poivre

Instructions

1. Assaisonner le poulet avec du poivre et du sel et cuire dans une grande poêle en fonte allant au four dans l'huile, de chaque côté pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajouter les olives, les tomates et les câpres.
3. Cuire au four pendant 10 à 14 minutes à 475 F, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 170 F.

Poulet et riz aux olives et au citron



Temps de cuisson: 1 heure 10 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe de feuilles de persil frais, hachées finement
- 1 oignon jaune moyen, tranché finement
- 1/2 citron moyen
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 1/4 tasses de bouillon de poulet non salé
- 1/2 tasse d'olives Castelvetrano dénoyautées
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 2 cuillères à café de feuilles de thym frais, hachées finement
- 1 1/2 tasse de riz blanc à grains longs
- 4 cuisses de poulet avec la peau avec os
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de sel casher, divisées

Instructions

1. Placer la grille au centre du four et chauffer à 350 F.
2. Assaisonner les cuisses de poulet avec une cuillère à café de poivre, 1 1/2 cuillère à café de sel et 2 cuillères à café de feuilles de thym hachées.
3. Préchauffez une cuillère à soupe d'huile dans une poêle en fonte jusqu'à ce qu'elle soit chatoyante.
4. Ajouter les cuisses de poulet (côté peau vers le bas) et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retourner et cuire un autre côté jusqu'à cuisson complète, pendant quelques minutes de plus. Retirer dans une assiette, une fois cuit.
5. Faire sauter l'oignon dans une poêle pendant environ 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
6. Ajouter les olives et l'ail et continuer à faire sauter encore 30 secondes.
7. Incorporer 1 1/2 tasse de riz blanc à grain long et cuire environ une minute, jusqu'à ce qu'il soit grillé.
8. Ajouter 1/2 tasse de vin blanc sec et cuire 1 à 2 minutes, jusqu'à évaporation, en raclant les morceaux dorés du bas, le cas échéant.
9. Ajouter les restes de sel et le bouillon de poulet et porter à ébullition.
10. Mettez le poulet dans le riz (côté peau vers le haut) et versez le jus accumulé.
11. Cuire au four pendant une demi-heure, à couvert. Ensuite, découvrez et faites cuire encore pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
12. Pressez un demi-citron sur le dessus et garnissez de feuilles de persil hachées.

Steak Mahjong poêlé aux piments Shishito



Temps de cuisson: 35 minutes

Portions: 4-6

Ingrédients

- 3 gousses d'ail émincées
- riz cuit à la vapeur, pour servir
- 1/4 tasse plus 1 cuillère à café d'huile de canola
- 1/2 cuillère à café d'huile de sésame grillé
- 1 lb de piments shishito, sans tige
- 1 cuillère à café de graines de sésame grillées
- sel casher, au goût
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- Poivre à goûter
- 2 cuillères à soupe de kecap manis ou 1 cuillère à soupe de sauce soja mélangée à 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 lb de filet mignon, de bande de New York ou de faux-filet, coupé en morceaux (1 po)
- 2 cuillères à soupe de vin de riz, de vermouth ou de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre ou de fécule de maïs
- 1 petite échalote, émincée

Instructions

1. Préchauffez une cuillère à soupe d'huile de canola dans une poêle en fonte.
2. Ajoutez la moitié des piments shishito et assaisonnez-les de poivre et de sel. Faire sauter pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croustillants. Une fois terminé, mettez-le dans un bol. Répétez la même chose avec les shishitos restants, l'huile, le poivre et le sel.
3. Ajouter le steak dans un bol et assaisonner avec du poivre et du sel et mélanger avec une cuillère à café d'huile.
4. Saupoudrer de 1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre et bien mélanger.
5. Ajouter le reste de l'huile dans une poêle et ajouter le steak. Faire sauter pendant environ 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Une fois cuit, ajoutez-les aux shishitos.
6. Ajouter l'échalote émincée et 3 gousses d'ail émincées et cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
7. Ajoutez 2 cuillères à soupe de vin de riz et retirez les morceaux dorés du fond de la poêle.
8. Ajouter 2 cuillères à soupe de kecap manis, steak et piments shishito. Faire sauter pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien glacé.
9. Incorporer 1/2 cuillère à café d'huile de sésame grillé, 1 cuillère à café de graines de sésame grillées et 1 cuillère à soupe de jus de citron frais.
10. Assaisonner de poivre et de sel au goût et servir avec du riz cuit à la vapeur.

Boeuf et brocoli



Temps de cuisson: 15 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe de fécule de maïs, divisées
- 1 tasse de quartiers d'oignon
- 1/2 tasse de sauce soja
- 5 tasses de fleurons de brocoli
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 1 lb de bifteck de flanc, paré et tranché finement
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1 cuillère à soupe d'ail émincé
- 1/2 tasse de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe d'eau froide

Instructions

1. Mélangez 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge, 2 cuillères à soupe de cassonade, 1/2 tasse de sauce soja, 1 cuillère à café de gingembre moulu, 1 cuillère à soupe de chaque bouillon de boeuf et la fécule de maïs. Mettre de côté.
2. Prenez un autre bol et mélangez ensemble 2 cuillères à soupe d'eau froide, 2 cuillères à soupe de fécule de maïs et 1 cuillère à soupe d'ail émincé.
3. Ajouter le bœuf tranché et remuer jusqu'à ce qu'il soit enrobé.
4. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile dans une casserole et laisser chauffer. Ajouter le bœuf et faire sauter pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirer de la poêle et garder de côté.
5. Ajouter l'oignon et les fleurettes de brocoli et continuer à faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, pendant 3 à 5 minutes.
6. Transférer le bœuf dans la poêle et ajouter le mélange préparé de sauce soja. Cuire jusqu'à épaississement, pendant 3 à 5 minutes.
7. Servir le bœuf et le brocoli sur du riz, si désiré.

Boeuf Stroganoff



Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- sel, au goût
- 3-4 brins de persil plat haché
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 tasse de crème fraîche entière ou de crème sure
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 oignon, tranché finement
- 1 feuille de laurier
- 1/2 lb de champignons crimini / champignons châtaignes, tranchés
- 1/2 tasse de bouillon de bœuf
- 1 lb de steak de bœuf, coupé en lanières
- poivre fraîchement moulu, au goût
- 1/4 tasse de brandy

Instructions

1. Ajouter le beurre et l'huile dans une casserole et laisser chauffer. Ajouter les champignons et l'oignon et cuire environ 7 à 10 minutes. Une fois terminé, retirer de la poêle et réserver.
2. Ajouter les lanières de steak et faire frire pendant 3 à 5 minutes.
3. Ensuite, ajoutez ¼ tasse de brandy et faites cuire jusqu'à ce que l'alcool se dissipe.
4. Ajouter 1/2 tasse de bouillon de bœuf, 1 feuille de laurier, sel, 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne et du poivre, au goût, en raclant les morceaux dorés du fond de la casserole.
5. Transférer les champignons et l'oignon dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds, pendant quelques minutes.
6. Réduisez le feu et incorporez 1 tasse de crème sure.
7. Saupoudrer de persil et éteindre le feu.
8. Servir avec de la purée de pommes de terre ou du riz.

Bifteck de faux-filet poêlé au beurre au fromage bleu



Temps de cuisson: 10 minutes

Portions: 1

Ingrédients

- sel et poivre au goût
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 bifteck de faux-filet avec os (20 oz)
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de romarin frais, retiré du brin

Pour le beurre au fromage bleu:

- 1/2 bâton de beurre
- 1 cuillère à soupe d'ail émincé
- 2 cuillères à soupe de fromage bleu, émietté

Instructions

Pour faire le beurre au fromage bleu:

1. Ajouter le beurre dans un bol allant au micro-ondes et micro-ondes pendant 10 à 15 secondes, jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporer 2 cuillères à soupe de fromage bleu émietté

et 1 cuillère à soupe d'ail émincé jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser sur du papier d'aluminium en le remodelant pour ressembler à un bâton de beurre.

2. Rouler et réfrigérer environ 10 minutes.

3. Retirer 5 minutes avant de servir.

Pour faire le faux-filet:

1. Sortez le steak du réfrigérateur une demi-heure avant la cuisson. Assaisonner les deux côtés avec du poivre et du sel.

2. Ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre dans une poêle en fonte allant au four avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Augmentez le feu et placez-le faux-filet (face vers le bas) et faites-le saisir pendant environ 2 minutes. Puis retournez et continuez à saisir pendant encore 2 minutes.

3. Ajouter 1 cuillère à soupe de romarin frais et placer la poêle dans un four préchauffé à 415 ° C. Cuire au four 4 minutes pour saignant, 5-6 minutes pour moyen saignant, 6-7 minutes pour moyen et 8-9 minutes pour moyen-puits. Cela peut prendre plus ou moins de temps, s'approfondissant avec l'épaisseur du steak.

4. Arroser de beurre de romarin fondu.

5. Transférer le faux-filet dans une assiette et garnir d'une tranche de beurre de fromage bleu.

6. Laisser reposer 5 minutes et servir.

Burgers au fromage de Philadelphie



Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- 4 pains à hamburger, grillés si vous le souhaitez
- 1 lb de bœuf haché, former 4 galettes de hamburger
- 125 grammes. cheddar, coupé en 12 tranches
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à café de gros sel casher
- 1/2 poivron doux, tranché
- 1/2 cuillère à café de poivre moulu
- 1/2 oignon moyen, tranché

Instructions

1. Préchauffez une poêle en fonte (12 pouces).
2. Saupoudrer de poivre et de sel sur les galettes de hamburgers.
3. Ajouter l'huile dans une poêle et remuer pour enrober. Mettre le poivron et les oignons uniformément dans une poêle et cuire environ 3 minutes, jusqu'à ce que les légumes grésillent.
4. Remuez les légumes et continuez pendant environ 12 minutes, en remuant souvent.
5. Faites ensuite cuire les hamburgers jusqu'à ce qu'ils soient prêts.
6. Poussez les oignons et les poivrons d'un côté de votre poêle et retournez 2 hamburgers sur leur côté non cuit sur le côté ordinaire de la poêle.
7. Garnir les hamburgers de la moitié du mélange de poivrons. Répétez avec les hamburgers restants.
8. Garnir chaque hamburger de 3 tranches de fromage. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu, pendant 4 à 6 minutes.
9. Servir sur des petits pains.

Roulade de bifteck de flanc à l'ail



Temps de cuisson: 25-30 minutes

Portions: 4-6

Ingrédients

- 2 tasses de feuilles d'épinards biologiques légèrement poncées, hachées
- 5 gousses d'ail bio, émincées
- 2 livres. bifteck de flanc nourri à l'herbe
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 1 tasse de champignons de Paris bio, hachés
- 4 lanières de bacon de porc, cuites (mais pas croustillantes) et hachées
- ½ tasse de tomates séchées au soleil biologiques hachées

Instructions

1. Écraser le bifteck de flanc sur une épaisseur de 1/3 de pouce.
2. Assaisonnez les deux côtés avec du poivre et du sel au goût, puis étalez-le à plat.
3. Saupoudrer le dessus de bacon haché uniformément, suivi d'une couche d'épinards, de tomates et de champignons.
4. Rouler fermement le steak dans une bûche dans le sens de la longueur, puis attacher avec de la ficelle de cuisine à 2-3 endroits pour le maintenir ensemble.
5. Ajouter l'huile dans une poêle en fonte (12 pouces) et laisser chauffer. Une fois chaud, saisir la roulade de tous les côtés pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retirer de la poêle et saupoudrer d'ail émincé partout.

6. Placer la poêle dans un four préchauffé à 425 F, pendant 10 à 15 minutes. Une fois cuit, sortir du four et laisser reposer 10 minutes.

7. Trancher en moulin à vent après avoir retiré la ficelle et servir.

Bavette farcie au parmesan, aux épinards et au zeste de citron



Temps de cuisson: 13 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- 2 tasses d'épinards déchirés, déchirer en morceaux
- le zeste d'un citron
- 2 cuillères à café de persil séché
- 1 1/2 tasse de parmesan
- sel, au goût
- 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile végétale
- Poivre à goûter
- 1 1/2 lb bifteck de flanc

Instructions

1. Pilonnez le steak après l'avoir enveloppé dans du papier ciré ou une pellicule plastique.
2. Papillonnez le steak et assaisonnez les deux côtés avec du poivre, du sel et du persil.
3. Saupoudrez de fromage sur tout le steak en laissant une bordure de 1 pouce le long du bord. Répartir le zeste de citron sur le dessus.
4. Ajouter les épinards dans un bol et assaisonnez avec une pincée de sel. Bien mélanger et déposer sur le zeste de citron.
5. Commencé à rouler fermement, en commençant par l'extrémité la plus proche de vous. Attachez les moulins à vent à l'aide de ficelle de cuisine ou de cure-dents pour éviter de tomber en morceaux. Trancher le bœuf entre la ficelle à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Il devrait y avoir environ 6-7 moulins à vent.
6. Préchauffer l'huile végétale dans une poêle en fonte et ajouter les bavettes farcies. Cuire les deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de chaque côté pendant environ 2-3 minutes.
7. Cuire ensuite environ 5 minutes dans un four préchauffé à 375 F. Pour déterminer si c'est cuit ou non, insérez un thermomètre dans la partie la plus épaisse. Il faut lire 125 F pour rare et 160 F pour bien fait.
8. Servez.

Steak à la poêle, gratin de pommes de terre caramélisées et salade de chou frisé



Temps de cuisson: 1 heure

Portions: 4-6

Ingrédients

Pour le steak à la poêle en fonte:

- 1 steak de faux-filet (12 oz)
- sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile de canola

Pour le gratin de pommes de terre caramélisées:

- sel et poivre au goût
- 1 gros oignon blanc, haché
- 2 brins de thym frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/4 tasse de fromage mozzarella
- 2 pommes de terre rousses, lavées et coupées en fines rondelles
- 1/2 tasse de crème épaisse
- 1/4 tasse de parmesan + supplémentaire pour la garniture

Pour la salade de chou frisé à la vinaigrette à la grenade:

- sel et poivre au goût
- 1 gros bouquet de chou frisé, lavé, tiges et côtes enlevées
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 tasse d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe supplémentaire pour les légumes verts
- 2 cuillères à soupe de jus de grenade
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

Instructions

Pour faire le steak de poêle en fonte:

1. Retirez le steak de son emballage et séchez-le. Amenez-le à température ambiante et assaisonnez avec une généreuse pincée de poivre et de sel.
2. Ajouter une cuillère à soupe d'huile de canola dans une poêle en fonte et faire tourner la poêle pour l'enrober. Saisir le piquet de chaque côté pendant 30 secondes.
3. Déplacez ensuite la poêle dans le four sous le gril. Faire griller pendant environ 4 minutes, en retournant une fois entre les deux. Déposer sur une planche à découper sous une feuille d'aluminium.

Pour faire le gratin de pommes de terre caramélisées:

4. Préchauffez l'huile d'olive dans une poêle en fonte à feu moyen-vif et ajoutez l'oignon, assaisonnez de poivre et de sel et laissez cuire pendant environ 10 minutes. Déglacer la poêle avec un peu d'eau et baisser le feu. Cuire 5 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau s'évapore.
5. Bien mélanger et répéter jusqu'à ce que les oignons prennent du caramel, couleur brune, pendant environ 20 minutes.
6. Mélanger ensemble 1/4 tasse de fromage mozzarella, 1/4 tasse de parmesan, 1/2 tasse de crème épaisse, 2 brins de thym frais, le poivre et le sel dans un petit bol. Ajouter les pommes de terre et bien mélanger jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
7. Maintenant, graissez deux ramequins et étalez les fonds avec une cuillerée d'oignons caramélisés. Garnir de tranches de pomme de terre, en effectuant un mouvement circulaire jusqu'à ce que vous atteigniez la fin du plat.
8. Couche avec des oignons, puis plus de tranches de pommes de terre sur le dessus, à nouveau dans un mouvement circulaire.
9. Garnir du mélange de crème supplémentaire.
10. Couvrir et cuire dans un four préchauffé à 400 F pendant une demi-heure.
11. Retirez le couvercle et ajoutez du fromage supplémentaire.
12. Cuire encore jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15 minutes.

Pour faire la salade de chou frisé à la vinaigrette à la grenade:

13. Trancher les feuilles de chou frisé en chiffonnade.
14. Ajouter le chou frisé dans un bol et mélanger avec une cuillère à soupe d'huile jusqu'à ce que les feuilles soient enrobées. Laisser reposer une heure.
15. Préparez la vinaigrette en mélangeant 1 cuillère à café de miel, cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 2 cuillères à soupe de jus de grenade, 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon, le poivre et le sel dans un petit bol.
16. Incorporer au fouet $\frac{1}{4}$ tasse d'huile lentement et graduellement jusqu'à émulsification.
17. Mélanger les verts avec la vinaigrette préparée et servir.

Steak à la moutarde et aux champignons



Temps de cuisson: 40 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- sel casher et poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe de feuilles de persil frais, émincées
- 4 filets mignons (2 po d'épaisseur), noués (10 à 12 oz chacun)
- 1/2 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- 1/4 tasse de moutarde de Dijon
- 1 1/2 cuillère à soupe de fleur de sel
- 1 1/4 tasse de crème épaisse
- 2 cuillères à café de grains de poivre noir grossièrement concassés
- 3 cuillères à soupe de cognac ou de brandy
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- 1/2 tasse d'échalotes, émincées
- 12 onces. champignons cremini, égrappés et coupés en morceaux de 1/4 de pouce
- 1 cuillère à soupe de bonne huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sherry sec

Instructions

1. Préchauffer une poêle en fonte (10 pouces) pendant 5 à 7 minutes à feu moyen-vif.
2. Assécher les filets avec des essuie-tout propres et badigeonner d'huile de canola partout.
3. Dans un petit bol, mélanger 1 1/2 cuillère à soupe de fleur de sel et 2 cuillères à café de grains de poivre noir concassés. Déposer les filets et enrober de l'assaisonnement de tous les côtés.
4. Saisir chaque côté dans une poêle préchauffée, de chaque côté pendant 2 minutes. Transférer la poêle dans un four préchauffé et cuire à 400 F, jusqu'à ce que la température interne du teck atteigne 120 F, pendant environ 8 à 12 minutes. Une fois terminé, sortez-le du four et couvrez-le bien de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes.
5. Pendant ce temps, ajoutez le beurre dans une poêle en fonte et laissez chauffer à feu moyen-vif.
6. Ajouter les champignons et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, pendant 10 à 12 minutes. Saupoudrer de 1/4 cuillère à café de poivre et 1/2 cuillère à café de sel casher et réserver.
7. Ajouter l'huile d'olive dans une poêle et cuire les échalotes 2 minutes.
8. Ajouter 3 cuillères à soupe de cognac ou de brandy et cuire 2 minutes, ou jusqu'à ce que les échalotes soient tendres et que le cognac s'évapore, en remuant pour déglacer la poêle.
9. Incorporer 1 1/4 tasse de crème épaisse et cuire jusqu'à épaississement, pendant 4 à 5 minutes.
10. Ajouter la moutarde et goûter les assaisonnements.
11. Retirer les ficelles des filets et les placer sur 4 plateaux.
12. Répartir la sauce moutarde autour des filets et les champignons sur le dessus.
13. Garnir tous les plats de persil et servir.

Steak grillé



Temps de cuisson: 12 minutes

Portions: 2

Ingrédients

- 1/2 tasse de sauce Worcestershire
- sel de mer, au goût
- 2 biftecks de surlonge de bœuf (6 oz)
- poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 2 tasses de jus d'orange
- 1 cuillère à soupe et demie d'assaisonnement pour steak, ou au goût
- 1 tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

Instructions

1. Placer les steaks dans une grande cocotte côte à côte.
2. Ajouter 1/2 tasse de sauce Worcestershire, 1 tasse de vinaigre de cidre de pomme et 2 tasses de jus d'orange et réfrigérer pendant 45 minutes, à découvert.
3. Après 45 minutes, sortez les steaks et couvrez-les d'une pellicule plastique. Laisser reposer 15 minutes, puis préchauffer l'huile dans une grande poêle en fonte.
4. Frottez le steak avec du poivre et l'assaisonnement.

5. Placer le steak dans une poêle en fonte préchauffée et cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient légèrement dorés, pendant environ 5 minutes au total.
6. Maintenant, déplacez la poêle avec précaution dans un four préchauffé à 425 degrés F). Cuire au four jusqu'à ce que les steaks soient fermes et bien cuits, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 130-140 F.
7. Sortez du four et assaisonnez avec du sel, au goût.
8. Servez.

Côtelettes de Porc à la Sauce Dijon



Temps de cuisson: 35 minutes

Portions: 4

Ingrédients:

- 3 cuillères à soupe de beurre salé
- 4 côtelettes de porc désossées
- 1 pincée d'ail en poudre
- 1 pincée d'oignon en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre moulu
- 1 tasse de vin blanc sec
- 1 oignon moyen, tranché finement
- 1 tasse de bouillon de poulet
- $\frac{3}{4}$ tasse de crème épaisse
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon

Instructions:

1. Préchauffez le four à 350 F.
2. Assécher les côtelettes de porc avec du papier absorbant. Marquez la graisse sur les côtés. Assaisonner les côtelettes de porc avec l'oignon en poudre, l'ail en poudre, le sel et le poivre des deux côtés.
3. Chauffer 1 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive et de beurre dans une poêle en fonte à feu moyen-élevé. Cuire les côtelettes de porc dans la poêle pendant 2 minutes de chaque côté et les transférer dans un plat allant au four.
4. Cuire les côtelettes au four pendant 15 minutes.
5. Laisser 2 cuillères à soupe de graisse dans la poêle et éliminer l'excédent. Réduire le feu à moyen, ajouter l'oignon et cuire 4 minutes.
6. Ajouter 1/2 tasse de vin et porter à ébullition. Une fois réduit de moitié, grattez les morceaux par le bas.
7. Ajouter le bouillon de poulet et le vin. Porter de nouveau à ébullition et réduire de moitié.
8. Ajouter la crème, porter à ébullition et cuire jusqu'à épaississement. Retirer du feu et ajouter le beurre restant et la moutarde de Dijon.
9. Ajoutez le persil.
10. Retirer les côtelettes du four, garnir de sauce et servir.

escalope panachée de porc



Temps de cuisson: 35 minutes

Portions: 4 côtelettes de porc

Ingrédients:

- ¼ tasse de farine
- 4 côtelettes de porc désossées
- 2 œufs battus
- sel et poivre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de chapelure panko
- 2 cuillères à soupe de beurre
- quartiers de citron

Instructions:

1. Placer le porc entre 2 feuilles de pellicule plastique et le piler à ¼ po d'épaisseur. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

2. Ajoutez 1 cuillère à soupe de beurre et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle en fonte. Chauffer la poêle quelques minutes à feu moyen-vif. Enrober les côtelettes de porc dans la farine, puis l'œuf, puis la chapelure panko. Faites frire 2 escalopes à la fois pendant 3 minutes de chaque côté.
3. Ajouter le reste de l'huile et du beurre et répéter avec les côtelettes de porc restantes.
4. Servir avec des quartiers de citron.

Côtelettes de porc



Temps de cuisson: 1 heure 10 minutes

Portions: 2

Ingrédients:

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'ail, haché grossièrement
- 2 côtelettes de porc avec os, 1 ¼ lb, 1 po d'épaisseur
- 2 cuillères à café de persil haché
- 2 cuillères à café de thym, haché
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- 5 brins de thym

Instructions:

1. Mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail, le persil, le thym, le sel et le poivre dans un bol. Frottez ce mélange des deux côtés des côtelettes de porc. Laisser mariner 1 heure. Grattez une partie de l'ail haché du porc.
2. Chauffer une poêle en fonte à feu moyen-élevé. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et ajoutez les côtelettes de porc. Cuire 1 minute, retourner et cuire 1 minute de plus. Cuire les

côtés du porc pour faire fondre le gras pendant 1 minute. Baisser le feu à moyen, cuire les côtelettes pendant 6 minutes et les retourner toutes les minutes.

3. Éteignez le feu et ajoutez le beurre et les brins de thym. Une fois le beurre fondu, versez-le sur les côtelettes de porc.

4. Transférer le porc sur une planche à découper et laisser reposer 5 minutes.

5. Découpez et servez.

Côtes de porc



Temps de cuisson: 1 heure

Portions: 6

Ingrédients:

- 10 gousses d'ail écrasées
- 10 côtes levées de porc
- ½ tasse de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 cuillère à soupe de romarin séché
- 1 citron vert, pressé
- 2 feuilles de laurier
- 10 brins de persil frais
- 2 limes, coupées en quartiers
- poivre noir

Instructions:

1. Ajouter les côtes levées dans une casserole et remplir d'eau pour couvrir. Ajouter l'ail, la sauce soya, l'origan, le romarin, les feuilles de laurier, $\frac{3}{4}$ le persil et le jus de lime. Porter à ébullition, puis cuire 25 minutes à découvert.
2. Retirer les feuilles de laurier une fois l'eau évaporée et cuire jusqu'à ce que la viande brunisse, en la retournant de temps en temps. Grattez les morceaux bruns et l'ail du fond de la casserole et mélangez avec le porc. Retirer la viande et égoutter sur du papier absorbant.
3. Assaisonner de poivre noir et garnir de persil et de quartiers de lime.
4. Servez.

Cacciatore de porc à la poêle



Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 4

Ingrédients:

- 3 gousses d'ail
- 1 paquet de porc à la rôtisserie Smithfield ou similaire
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 8 onces. champignons, tranchés
- 1 poivron rouge, tranché
- 1/2 tasse de carottes, tranchées
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 28 onces. boîte de tomates en dés
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1/2 tasse de basilic, haché

Instructions:

1. Coupez le porc en morceaux de 1 po. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle en fonte à feu moyen-élevé. Faites cuire le porc jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Mettre de côté.
2. Ajouter l'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, les carottes, les champignons et le poivron dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter les tomates en dés, le bouillon de poulet, la pâte de tomates et l'assaisonnement italien et bien mélanger.
4. Remettre le porc dans la poêle et cuire jusqu'à ce que la sauce épaisse.
5. Servez.

Poêlée de nouilles aux oeufs et de porc haché



Temps de cuisson: 15 minutes

Portions: 4

Ingrédients:

- 1 lb de porc haché
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 petit chou pommé, râpé
- 1 gousse d'ail émincée
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 2 tasses de carottes, râpées
- 125 grammes. nouilles ramen
- 8 onces. champignons, tranchés
- 3 cuillères à soupe de sauce hoisin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin de riz
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café de pâte de piment rouge
- oignons verts, hachés

Instructions:

1. Ajouter l'huile de sésame dans une poêle en fonte et chauffer à feu moyen-vif. Ajouter le porc, cuire et émietter jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajouter les assaisonnements pour ramen, l'ail, les carottes, le chou, le céleri, les champignons et cuire 6 minutes.
3. Faites cuire les nouilles ramen selon les instructions sur l'emballage. Égoutter et ajouter à la poêle.
4. Ajouter le vinaigre de vin de riz, la sauce hoisin et la pâte de chili et mélanger jusqu'à ce que le tout soit chaud. Garnir d'oignons verts.
5. Servez.

Longe de porc à l'orange et aux canneberges rôties avec haricots verts



Temps de cuisson: 40 minutes

Portions: 4

Ingrédients:

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, séparées
- 1 lb de haricots verts frais
- 1 paquet de filet de porc mariné à la rôtisserie dorée Smithfield lentement rôti
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1/4 tasse + 2 cuillères à soupe de jus d'orange, séparés
- 1/4 pot de marmelade d'orange douce
- 1/4 boîte de sauce aux canneberges entières
- canneberges fraîches

Instructions:

1. Préchauffez le four à 400 F.
2. Chauffer une poêle en fonte à feu moyen-élevé. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Une fois scintillant, ajoutez le filet de porc et faites cuire 2 minutes d'un côté. Retourner et cuire 2 minutes.
3. Mélanger le vinaigre, le jus d'orange, la marmelade et la sauce aux canneberges dans un bol. Ajouter la moitié de la sauce sur le filet dans une poêle. Rôtir pendant 15 minutes.
4. Mélanger les haricots verts avec le reste de l'huile, le sel et le poivre. Ajoutez des haricots verts autour du porc. Rôtir encore 10 minutes. Retirer et recouvrir le porc de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes.
5. Prenez les 2 cuillères à soupe restantes de jus d'orange et la sauce restante et ajoutez-les dans une casserole et faites cuire à feu moyen. Porter la sauce à ébullition et laisser mijoter.
6. Garnir de romarin et de canneberges. Servez et dégustez.

Boulettes de viande italiennes



Temps de cuisson: 25 minutes

Portions: 3

Ingrédients:

- 1 lb de bœuf haché
- 1 pot (24 oz) de sauce marinara
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/3 tasse de farine d'amande
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café de poivron rouge broyé
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1 1/2 cuillère à café de sel

Instructions:

1. Préchauffez le four à 350 F. Ajoutez de l'huile dans la cuisinière en fonte.

2. Mélanger le bœuf, l'œuf, la farine et tous les assaisonnements dans un bol. Façonnez les boulettes de viande et ajoutez-les à la cuisinière chaude.

3. Cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que les boulettes de viande soient dorées de tous les côtés.

Hash de pommes de terre et bacon



Temps de cuisson: 40 minutes

Portions: 4

Ingrédients:

- 1 ½ lb pommes de terre rousses, pelées et coupées en morceaux de ½ po
- 6 tranches de bacon épaisses
- 1 tasse de poivron rouge, haché
- 1 tasse d'oignon jaune, haché
- 1 cuillère à café d'ail haché
- 4 tasses de bébés épinards
- 1 cuillère à café de sel casher
- ½ cuillère à café de poivre noir
- sauce piquante

Instructions:

1. Cuire le bacon dans une poêle en fonte à feu moyen pendant 12 minutes, en le retournant souvent. Transférer le bacon dans une assiette tapissée de papier absorbant. Réserver les jus de cuisson dans la poêle.

2. Ajouter l'oignon, les pommes de terre et le poivron au jus de cuisson réservé et répartir en une couche uniforme. Couvrir et cuire 5 minutes à feu moyen. Découvrir et cuire 5 minutes, sans remuer.
3. Ajouter le sel, le poivre et l'ail. Cuire 6 minutes, à intervalles de 2 minutes, en remuant entre les deux, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
4. Émiettez le bacon et ajoutez-le avec les épinards dans une poêle. Retirer la poêle du feu et remuer pendant 2 minutes.
5. Servir avec de la sauce piquante.

Quiche brune au bacon et au hachis



Temps de cuisson: 1 heure 20 minutes

Portions: 4

Ingrédients:

- 6 gros œufs
- 4 tranches de bacon épaisses, coupées en morceaux de 1/2 po
- 4 tasses de pommes de terre rissolées, râpées
- 8 onces. asperges fraîches, coupées en morceaux de 2 po
- 1 cuillère à café et demie de sel casher
- 3/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 tasse moitié-moitié
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 125 grammes. Fromage gruyère, râpé
- 1/4 tasse d'oignons verts tranchés

Instructions:

1. Préchauffer le four à 375 F et cuire le bacon dans une poêle en fonte allant au four à feu moyen pendant 6 minutes. Transférer le bacon dans une assiette tapissée de papier absorbant. Réserver les jus de cuisson dans la poêle.

2. Ajouter les asperges à la poêle et cuire 3 minutes à feu moyen-élevé, en remuant de temps en temps. Transférer les asperges dans un bol.
3. Ajouter le bacon, les pommes de terre rissolées, 1/2 cuillère à café de sel et 1/4 cuillère à café de poivre au jus chaud dans la poêle à feu moyen-vif et bien mélanger. Étalez le mélange en une couche uniforme au fond de la poêle. Transférer dans un four préchauffé et cuire au four pendant 30 minutes.
4. Fouetter les œufs, le gruyère, la moitié et la moitié, la Dijon et 1 cuillère à café de sel et 1/2 cuillère à café de poivre dans un bol.
5. Ajouter les oignons verts et mélanger.
6. Retirer la poêle du four et ajouter les asperges sur la croûte.
7. Ajouter le mélange d'œufs sur les asperges et remettre au four.
8. Cuire au four pendant 25 minutes. Laisser refroidir 5 minutes.
9. Servez.

Morue au beurre à l'ail



Temps de cuisson: 30 minutes

Portions: 4

Ingrédients:

- 2 filets de morue, sans peau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli
- 2 cuillères à café de persil haché
- 1/2 cuillère à café d'ail émincé
- 1 cuillère à café d'oignon émincé
- 1/4 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1/2 cuillère à soupe de farine tout usage
- 1/2 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel, poivre noir, au goût

Instructions:

1. Préchauffez le four à 450 F.
2. Mélanger le beurre, le persil, l'ail, l'oignon, la moutarde, le jus de citron, la farine, le sel et le poivre dans un bol.
3. Préchauffer l'huile dans un multicuiseur à feu moyen.
4. Ajouter la morue et assaisonner de sel et de poivre. Cuire environ 1 à 2 minutes de chaque côté.
5. Ajouter le mélange de beurre sur les filets codés et cuire au four pendant 2 à 4 minutes.
6. Servir avec le reste du beurre.

Crevettes aux haricots blancs aux herbes et aux tomates



Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 2

Ingrédients:

- 1 échalote moyenne, tranchée finement
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 14 1/2 oz. boîte de tomates en dés
- 15 onces. boîte de haricots blancs, rincés et égouttés
- 1/2 cuillère à café de sel casher
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 8 onces. crevettes, pelées et déveinées
- 1/4 tasse de sauce aux fines herbes à l'ail rôti
- pain grillé croustillant

Instructions:

1. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle en fonte à feu moyen et faites cuire l'échalote pendant 2 minutes.

2. Ajouter les tomates, $\frac{1}{4}$ cuillère à café de sel et poivre chacune et $\frac{1}{4}$ tasse d'eau. Augmentez le feu et portez à ébullition. Faites cuire 5 minutes.
3. Réduire le feu à doux, ajouter la sauce aux herbes et les haricots et cuire 2 minutes en remuant constamment. Goûtez et assaisonnez. Répartir dans 2 bols.
4. Essuyez la poêle et faites-y chauffer l'huile restante à feu moyen-élevé. Ajouter les crevettes et le reste du sel et du poivre. Cuire 3 minutes en remuant constamment.
5. Ajouter les crevettes aux bols avec les haricots.
6. Servir avec du pain grillé.

Palourdes à la sauce aux haricots blancs



Temps de cuisson: 14 minutes

Portions: 4

Ingrédients:

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 15 onces. peut bébé lima, rincé
- 1 bulbe de fenouil
- 1 brin de romarin
- 3 gousses d'ail
- sel casher et poivre noir
- 1 citron
- 36 palourdes de Manille, nettoyées
- 4 tranches de pain épaisses, grillées
- une poignée de feuilles de persil

Instructions:

1. Mélanger les haricots dans un bol avec de l'huile et assaisonner de sel et de poivre. Mettre de côté.

2. Couper le fenouil en deux et retirer les frondes. Trancher la moitié du fenouil et transférer dans un bol avec les frondes. Placez une serviette en papier humide sur le fenouil et réservez. Hachez la moitié restante du fenouil et émincez l'ail.
3. Chauffer ¼ tasse d'huile dans une poêle en fonte à feu moyen. Ajouter l'ail, le fenouil haché et le brin de romarin et cuire 5 minutes en remuant de temps en temps.
4. Retirez 2 larges lanières de zeste de citron, coupez le citron en deux et retirez les graines. Hachez le persil.
5. Ajouter le zeste de citron et les palourdes dans la casserole et presser le jus d'une moitié de citron. Couvrir et cuire 7 minutes.
6. Remuez et remuez les palourdes et transférez celles qui sont ouvertes dans un autre bol. Couvrir et cuire 9 minutes en transférant les palourdes ouvertes dans le bol. Jeter les palourdes fermées.
7. Ajouter les haricots assaisonnés réservés dans la casserole et bien mélanger. Remettre les palourdes dans la casserole, ajouter la moitié du persil et bien mélanger.
8. Ajouter le persil restant dans la casserole avec le fenouil tranché réservé et presser le jus de la moitié du citron. Assaisonner et mélanger pour enrober.
9. Ajoutez de l'huile et remuez à nouveau.
10. Garnir les palourdes de salade et de pain grillé.
11. Servez.

Palourdes chili-citron vert avec tomates et pain grillé



Temps de cuisson: 16 minutes

Portions: 4

Ingrédients:

- 2 grosses échalotes, hachées
- 4 gousses d'ail, tranchées finement
- 1 tasse de bière
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 6 cuillères à soupe de beurre non salé, coupé en morceaux
- 15 1/2 oz. boîte de pois chiches, rincés
- 1 tasse de tomates cerises
- 2 cuillères à soupe de sambal oelek
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert frais
- 24 palourdes à col roulé, nettoyées
- 4 tranches de pain épaisses
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 tasse de feuilles de coriandre aux tiges tendres
- des quartiers de sel et de citron vert casher

Instructions:

1. Placez une poêle en fonte et ajoutez 4 cuillères à soupe de beurre dans la poêle et faites-la chauffer. Ajouter l'ail et les échalotes et cuire 4 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajouter la pâte de tomate et cuire 1 minute en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez les tomates et la bière. Porter à ébullition et cuire 4 minutes.
4. Ajouter le sambal oelek, les pois chiches et les palourdes. Couvrir et cuire 10 minutes en remuant de temps en temps. Retirer du feu et jeter les palourdes fermées.
5. Ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre et de jus de citron vert.
6. Ajoutez de l'huile sur le pain et assaisonnez avec du sel. Griller dans la poêle 2 minutes de chaque côté.
7. Placer les toasts sur une assiette et y ajouter le mélange de palourdes. Garnir de coriandre.
8. Servir avec des quartiers de citron.

Morue au citron, olives et relish d'oignon



Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 8

Ingrédients:

- 8 filets de morue sans peau
- 1/2 petit oignon rouge, coupé en rondelles
- 2 citrons
- 1 1/4 tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de câpres égouttées, hachées
- 1/2 tasse d'olives, hachées
- 1 cuillère à café de sel casher
- 1/4 tasse de feuilles de persil
- 1/4 cuillère à café de flocons de piment rouge, écrasés

- sel casher et poivre noir

Instructions:

1. Râpez le zeste de citron et réservez. Extraire le jus des citrons et réserver.
2. Ajouter 1 cuillère à café de sel et d'oignon dans un bol et laisser reposer 10 minutes. Pressez l'oignon pour éliminer l'excès de liquide et ajoutez-le au bol avec des segments de citron.
3. Ajouter le zeste de citron réservé, les olives, les câpres et l'huile. Assaisonner et mélanger pour combiner. Couvrir la relish et réfrigérer 4 heures.
4. Préchauffer un peu d'huile dans un multi-cuiseur en fonte à feu moyen. Ajouter les filets de morue, assaisonner de sel et de poivre. Cuire 1 à 2 minutes de chaque côté.
5. Préchauffer le four à 250 F et porter la relish à température ambiante. Ajouter la relish à la poêle et enrober le poisson. Assaisonnez avec du sel. Rôtir pendant 40 minutes.
6. Transférer dans une assiette. Ajouter le persil à la relish, mélanger et ajouter sur le poisson. Servir.

Ragoût de fruits de mer cioppino avec toasts à la gremolata



Temps de cuisson: 1 heure 30 minutes

Portions: 6

Ingrédients

- 1 lb de palourdes à col roulé, trempées dans l'eau pendant 1 heure
- 1/2 lb de crevettes à queue moyennes, pelées et déveinées
- 1 lb de moules, nettoyées et ébarbées
- 1/2 lb de flétan feuilleté sans peau, haché
- 1/2 lb de calamars nettoyés, corps coupés en anneaux de 1/2 pouce, tentacules coupés en deux dans le sens de la longueur si gros
- 1 tasse de vin blanc sec
- 1 1/2 tasse de bouillon de fruits de mer
- 3/4 tasse d'oignon, haché
- 1/2 tasse de fenouil, tranché
- 1/4 tasse de céleri finement haché
- 1 15 onces. tomates en conserve, écrasées
- 1 8 onces. bouteille de jus de palourdes
- 1 baguette, tranchée et grillée

- 3 gousses d'ail, 2 émincées, 1 coupée en deux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1/2 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 2 feuilles de laurier
- 4 cuillères à soupe de beurre, non salé et à température ambiante
- 3 cuillères à soupe de persil plat haché, divisé
- 1/2 cuillère à café de zeste de citron
- sel et poivre

Instructions

1. Placer une poêle en fonte à feu moyen. Ajouter l'huile.
2. Ajouter l'oignon et cuire 1 minute.
3. Ajouter le fenouil, le céleri et assaisonner de sel et de poivre. Faites cuire pendant 7 minutes.
4. Ajouter l'ail et les flocons de piment rouge et cuire encore 2 minutes.
5. Ajouter les calmars, réduire le feu à doux. Cuire 20 minutes jusqu'à ce que les calmars soient opaques.
6. Ajouter la pâte de tomate et l'origan. Remuer et cuire 60 secondes.
7. Augmentez le feu à moyen-vif et ajoutez le vin. Cuire 8 minutes jusqu'à ce que le liquide de cuisson réduise.
8. Ajouter le jus de palourdes, les tomates et leur jus, le bouillon et les feuilles de laurier. Porter le mélange à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 1/2 heure.
9. Assaisonner de sel et de poivre.
10. Dans un autre bol, mélanger le beurre, 1 cuillère à soupe de persil, le zeste de citron et le sel.
11. Frottez les toasts avec l'ail restant.
12. Étalez du beurre aromatisé sur les toasts.
13. Ajouter les palourdes et cuire 4 minutes à couvert.
14. Ajouter les crevettes et les moules.
15. Ajouter le poisson sur le dessus et cuire 6 minutes.
16. Retirer du feu, jeter les feuilles de laurier et ajouter le persil restant

17. Servez.

Saumon croustillant au miel et au gingembre



Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- 4 filets de saumon
- 2/3 tasse de miel
- 2 cuillères à soupe de sambal oelek
- 2 cuillères à soupe de sauce soja faible en sodium
- 1 noix de gingembre frais, râpé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron vert

Pour la salade d'été asiatique:

- 1/2 tête de chou violet, râpé
- 2 nectarines, tranchées
- 1 tasse de coriandre fraîche, hachée
- 2 carottes, râpées
- 1 piment jalapeño vert, haché

- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- sel

Instructions

1. Préchauffez le gril du four à feu élevé.
2. Placer une poêle en fonte allant au four à feu moyen-élevé.
3. Placer le saumon sur une grande assiette et frotter l'huile de sésame partout.
4. Dans un bol, mélanger le miel, le sambal oelek, la sauce soja, le gingembre, l'ail, le jus de lime, le zeste de lime. Bien mélanger.
5. Ajouter la sauce au miel dans la poêle et laisser bouillir 3 minutes.
6. Retirer du feu et ajouter le saumon.
7. Transférer la poêle au four et faire griller pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.
8. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la salade.
9. Sortez le saumon du four.
10. Servir le saumon avec la salade de chou, arroser de sauce

Poêlée de Barramundi à l'ail et au basilic avec sauce tomate au beurre



Temps de cuisson: 2 heures 30 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- 16 onces. de barramundi, éponger le tout
- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1 1/2 tasse de tomates, coupées en dés
- 1 12 onces. boîte de haricots blancs, rincés et égouttés
- 1 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à soupe de basilic
- 2 cuillères à soupe de persil, émincé
- 4 cuillères à soupe de beurre
- fromage parmesan pour la garniture
- sel et poivre

Instructions

1. Dans un grand bol, mélanger les haricots blancs, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'ail, les herbes, les tomates et le jus, le sel et le poivre. Réserver environ 2 heures.

2. Placer une poêle en fonte à feu moyen. Ajoutez le reste de l'huile d'olive.
3. Assaisonner le poisson avec du sel et du poivre.
4. Faites frire le poisson de chaque côté pendant environ 4 minutes. Mettre de côté.
5. Remettez la poêle sur le feu. Ajouter le mélange de haricots et le beurre. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.
6. Ajouter le bouillon de poulet, le sel et le poivre. Bien mélanger.
7. Remettez le poisson et laissez cuire 5 minutes. Retirer du feu.
8. Servir le poisson garni de sauce et de fromage.

Poêlée de crevettes cajun et de légumes à la saucisse



Temps de cuisson: 15 minutes

Portions: 6

Ingrédients

- 1 lb de grosses crevettes, pelées et déveinées
- 14 onces. saucisse de porc, tranchée
- 2 courgettes moyennes, tranchées
- 2 courges moyennes, tranchées
- 1/2 bouquet d'asperges, tranchées
- 2 poivrons hachés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'assaisonnement cajun
- sel et poivre

Instructions

1. Dans un grand bol, mélanger les crevettes, la saucisse, la courge, les asperges et les poivrons.
2. Assaisonnez le mélange avec du sel et du poivre.
3. Ajouter l'huile d'olive, l'assaisonnement cajun. Bien mélanger.
4. Placer une poêle en fonte à feu moyen-élevé.

5. Ajouter le mélange de crevettes et cuire 7 minutes jusqu'à ce que la viande soit rose
6. Servez.

Espadon aux olives écrasées et origan



Temps de cuisson: 30 minutes

Portions: 6

Ingrédients

- 4 steaks d'espadon de 1 pouce d'épaisseur
- 2 tasses d'olives vertes douces, dénoyautées et écrasées
- ¼ tasse + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisée
- ¼ tasse de feuilles de persil frais
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 4 cuillères à soupe d'origan
- 2 gousses d'ail, tranchées
- 2 citrons coupés en deux pour servir
- sel et poivre

Instructions

1. Dans un bol, mélanger les olives, le vinaigre, 2 cuillères à soupe d'origan, le sel, le poivre et ¼ tasse d'huile d'olive. Réserver 1 heure.
2. Assaisonner le poisson avec du sel et du poivre.
3. Placer une poêle à feu moyen-élevé. Ajoutez le reste de l'huile d'olive.
4. Cuire le steak de poisson jusqu'à ce qu'il soit doré pendant environ 8 à 10 minutes. Retourner le steak et cuire 5 minutes. Transférer dans une grande assiette de service.
5. Remettez la poêle sur le feu et ajoutez l'ail. Faites cuire 2 minutes.

6. Dans la poêle, ajoutez le mélange d'olives. Faites cuire pendant 1/2 minute.
7. Retirer du feu. Verser le mélange sur les steaks de poisson et réserver pendant 5 minutes.
8. Servir garni de persil, d'origan et de moitiés de citron.

Enchiladas d'été



Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 6

Ingrédients

- 8 tortillas de maïs, coupées en morceaux de 1 pouce
- $\frac{3}{4}$ tasse de grains de maïs frais
- 1 15 onces. boîte de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse de fromage râpé, divisé
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse de sauce enchilada
- $\frac{1}{2}$ oignon, haché
- 1 courgette coupée en dés
- 1 petite courge jaune, coupée en dés
- 1 petit poivron rouge, coupé en dés
- 3 cuillères à café d'huile d'olive, divisées
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika

- 1 cuillère à café d'ail granulé
- 1/2 cuillère à café de poudre d'oignon
- 2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre
- sel et poivre

Instructions

1. Placer une poêle en fonte à feu moyen. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile.
2. Dans la poêle, ajouter les morceaux de tortilla et cuire 5 minutes, réserver.
3. Remettez la poêle sur le feu. Ajoutez l'huile restante.
4. Ajoutez les oignons et le sel. Faites cuire 3 minutes.
5. Dans la poêle, ajoutez les courgettes, la courge, le poivre, l'ail, le maïs, les haricots noirs, le cumin, le paprika, l'ail et l'oignon en poudre. Faites cuire environ 10 minutes.
6. Remettez la tortilla dans la poêle.
7. Ajouter 1/2 tasse de fromage râpé et remuer pendant environ 1 minute.
8. Ajouter la sauce pour enchilada et remuer.
9. Garnir du reste du fromage. Retirer du feu, réserver 5 minutes à couvert.
10. Servir garni de coriandre

Quinoa mexicain



Temps de cuisson: 45 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- 1 15 onces. boîte de haricots noirs, égouttés et rincés
- ¾ tasse de quinoa non cuit, rincé
- 15 onces. sauce tomate, non salée
- 1 1/3 tasse d'eau
- 1 petit oignon, coupé en dés
- 2 poivrons, épépinés et coupés en dés
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de poudre de chili
- 1 cuillère à café de cumin

- 1 cuillère à café d'origan séché
- sel

Pour le guacamole:

- 2 avocats, dénoyautés et écrasés
- ¼ tasse de coriandre fraîche, hachée
- ½ oignon rouge, haché
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron

Instructions

1. Placer une poêle en fonte à feu moyen. Ajouter l'huile.
2. Dans la poêle, ajoutez l'oignon et faites cuire 3 minutes.
3. Ajouter le poivron, l'ail, la poudre de chili, le cumin et l'origan. Faites cuire 5 minutes.
4. Dans la poêle, ajoutez les haricots, le quinoa, la sauce tomate et l'eau. Augmenter le feu à moyen-vif et porter le mélange à ébullition. Couvrir et cuire ½ heure.
5. Dans un petit bol, mélanger le guacamole.
6. Servir le quinoa, le guacamole, la coriandre et les chips tortilla.

Fajitas végétariennes



Temps de cuisson: 25 minutes

Portions: 8

Ingrédients

- ½ lb de champignons, tranchés
- 8 tortillas à la farine (8 pouces), réchauffées
- 2 tasses de fromage cheddar râpé
- 1 tasse de crème sure
- 1 tasse de salsa
- 1 courgette, tranchée
- 1 courge coupée en tranches
- 1 oignon, tranché
- 1 carotte coupée en julienne
- 1 cuillère à soupe d'huile de canola
- sel et poivre

Instructions

1. Placer une poêle en fonte à feu moyen. Ajouter l'huile.
2. Dans la poêle, ajoutez les oignons et laissez cuire 2 minutes.

3. Ajouter les carottes, les courgettes, la courge, les champignons et cuire 8 minutes.
4. Assaisonner les légumes avec du sel et du poivre.
5. Placer la tortilla sur une grande assiette de service.
6. Ramassez ½ tasse de légumes cuits et placez-les au centre de chaque tortilla.
7. Garnir de fromage, de crème sure et de salsa.
8. Pliez chaque tortilla.
9. Servez.

Chow mein au tofu



Temps de cuisson: 30 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- 8 onces. pâtes de blé entier, non cuites
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame, divisées
- 1 16 oz. tofu extra-ferme, coupé en cubes
- 2 tasses de champignons, tranchés
- 1 poivron rouge, haché
- 1/4 tasse de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 3 oignons verts, tranchés

Instructions

1. Cuire les pâtes selon les instructions, rincer sous l'eau froide du robinet.
2. Dans un bol, mélanger les pâtes avec 1 cuillère à soupe d'huile. Bien mélanger et réserver 1 heure.
3. Enveloppez les cubes de tofu dans une serviette et placez-les au réfrigérateur.

4. Placez une grande poêle à feu moyen. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile.
5. Ajouter les pâtes et cuire 5 minutes. Retirer les pâtes et réserver.
6. Remettez la poêle sur le feu. Ajoutez l'huile restante.
7. Dans la poêle, ajoutez les champignons, le poivre et les cubes de tofu. Faites cuire 5 minutes.
8. Remettez les pâtes dans la poêle et la sauce soya.
9. Remuer, garnir d'oignons verts.
10. Retirer du feu.
11. Servez.

Ragoût de printemps aux asperges et œufs pochés



Temps de cuisson: 1 heure

Portions: 8

Ingrédients

- 1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge, et plus encore pour arroser
- 1 oignon jaune (1 1/2 tasse), haché finement
- 3 gousses d'ail, pelées et écrasées
- 1 1/4 lb (4 tasses) de tomates, pelées, bien lavées et coupées en quartiers de 1 pouce
- 4 tasses d'épinards emballés
- 1 tasse d'oignons verts, hachés
- 2 15 onces. boîtes de pois chiches, égouttés et rincés
- 4 1/2 asperges, parées et hachées
- 8 œufs pochés
- 1 piment jalapeno, épépiné et tranché
- 2 cuillères à soupe de tiges de coriandre émincées et de feuilles pour servir
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- sel et poivre

Instructions

1. Placer une poêle en fonte à feu moyen. Ajoutez 1/2 tasse d'huile.

2. Dans la poêle, ajoutez l'oignon, l'ail, le piment jalapeno et le sel. Faites cuire pendant 7 minutes.
3. Ajouter les tomates et cuire encore 7 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir.
4. Transférez le mélange dans un robot culinaire.
5. Ajouter 2 tasses d'épinards, les tiges de coriandre, 1/2 tasse d'eau, sel et poivre. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
6. Nettoyez la poêle et remettez à feu moyen. Ajouter 1/4 tasse d'huile à la fonte.
7. Ajouter la coriandre et les graines de cumin. Faites cuire 2 minutes.
8. Dans la poêle, ajoutez les oignons verts et le sel. Faites cuire 3 minutes.
9. Ajouter les pois chiches et remuer.
10. Ajouter le mélange lisse de tomatillo, les asperges et les épinards restants.
11. Ajouter les œufs pochés, couvrir et cuire 5 minutes.
12. Servir garni de coriandre.

Bol à couscous aux légumes rôtis



Temps de cuisson: 1 heure

Portions: 4

Ingrédients

- 1 14 oz. boîte de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 ½ lb tête de chou-fleur, parée et coupée en quartiers
- 10 oz. couscous
- 1 tasse de fromage feta, émietté
- ¼ tasse de feuilles de coriandre, hachées
- ¼ tasse d'huile d'olive extra vierge, et plus pour arroser
- 4 carottes, tranchées
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 1 citron coupé en deux
- Sel et poivre au goût

Instructions

1. Préchauffez le four à 475 F.
2. Dans un bol, mélanger les pois chiches, le chou-fleur, les carottes, la poudre de curry et l'huile. Transférer dans le multicuiseur.

3. Ajouter le citron côté coupé vers le haut, assaisonner de sel et de poivre. Rôtir pendant environ une demi-heure. Réservez le citron.
4. Réduisez la température du four à 350 F.
5. Dans le plat allant au four, ajoutez le couscous, 2 tasses d'eau bouillante et le sel. Couvrir et remettre au four.
6. Cuire au four pendant 10 minutes et laisser refroidir.
7. Retirez le couvercle et pressez les citrons que vous aviez mis de côté sur le couscous.
8. Servir le couscous avec des légumes garnis de fromage feta, coriandre et arroser d'huile d'olive. Prendre plaisir!

Brouillage au tofu et aux légumes



Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 1

Ingrédients

- 5 onces. tofu extra-ferme, égoutté et coupé en cubes
- 1 tasse de légumes (courgettes, champignons et oignons), hachés
- 1/3 tasse de pois chiches en conserve, rincés
- 1/4 tasse de salsa
- 1/4 tasse de fromage cheddar fort, râpé
- 1 cuillère à café et demie d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 1 pincée de poivre moulu

Instructions

1. Placer une poêle en fonte à feu moyen-élevé. Ajouter l'huile.
2. Dans la poêle, ajoutez le tofu, les légumes hachés, le cumin et le poivre. Faites cuire pendant 7 minutes.
3. Ajouter les pois chiches et la salsa. Faites cuire 2 minutes.
4. Retirer du feu et garnir de fromage. Réserver 5 minutes.

5. Servir garni de coriandre.

Pâtes croustillantes aux gnocchis aux tomates et poireaux



1. Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 4

Ingrédients

- 1 lb de gnocchi de blé entier
- 2 tasses de poireaux, tranchés
- ¼ tasse de vin blanc sec
- ¼ tasse de parmesan râpé
- 16 onces. tomates cerises, coupées en deux
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, divisées
- 1 cuillère à soupe de sauge fraîche, hachée et plus pour la garniture
- 1 gousse d'ail émincée
- 2 cuillères à soupe de beurre
- ¼ cuillère à café de poivre moulu

Instructions

1. Placer une poêle en fonte à feu moyen-élevé. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile.
2. Ajouter les gnocchis et cuire 7 minutes. Mettre de côté.
3. Remettez la poêle à feu moyen-élevé. Ajoutez l'huile restante.

4. Ajouter le poireau et cuire 3 minutes.
5. Ajouter les tomates et cuire 4 minutes.
6. Ajouter la sauge, l'ail et cuire 60 secondes.
7. Ajoutez le vin et le beurre. Faites cuire 60 secondes.
8. Remettre les gnocchi dans la poêle et cuire 3 minutes supplémentaires.
9. Servir les gnocchi, les légumes garnis de fromage, de poivre et de sauge.

Jambalaya végétalien



Temps de cuisson: 45 minutes

Portions: 6

Ingrédients

- 6 onces. saucisse fumée épicée végétalienne, hachée
- 2 tasses d'oignon haché
- 1 tasse de poivrons, hachés
- 1 tasse de céleri, haché
- 1 tasse de riz blanc à grains longs
- 2 tasses de bouillon de légumes faible en sodium
- 1/2 tasse d'oignons verts, hachés
- 1 15 onces. tomates en dés, non salées et non égouttées
- 2 piments jalapeño moyens, épépinés et émincés
- 1 cuillère à soupe d'huile de canola
- sel et poivre

Instructions

1. Placer une poêle en fonte à feu moyen. Ajouter l'huile.
2. Dans la poêle, ajoutez la saucisse et faites cuire 5 minutes.
3. Ajouter l'oignon, le poivron, le céleri et les jalapeños. Cuire 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Dans la poêle, ajoutez le riz et remuez.
5. Ajouter le bouillon, les tomates et leur jus, le poivre et le sel. Laissez bouillir.
6. Réduisez le feu à couvert doux et laissez mijoter pendant 20 minutes.
7. Retirer du feu.
8. Servir garni d'oignons verts.

Linguine végétarienne



Temps de cuisson: 30 minutes

Portions: 6

Ingrédients

- 6 onces. linguine non cuite
- ½ livres. champignons, tranchés
- 1 tasse de fromage provolone, râpé
- 2 courgettes, tranchées
- 1 tomate, hachée
- 2 oignons verts, hachés
- 1 gousse d'ail émincée
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- 3 cuillères à soupe de parmesan, râpé
- 2 cuillères à café de basilic émincé
- sel et poivre

Instructions

1. Faites cuire les linguine selon les instructions. Mettre de côté.
2. Placer une poêle en fonte à feu moyen.
3. Ajoutez le beurre et l'huile.
4. Dans la poêle, ajoutez les courgettes et les champignons. Faites cuire 5 minutes.
5. Ajouter la tomate, les oignons, l'ail, le sel et le poivre. Remuer, réduire le feu, couvrir et cuire 3 minutes.
6. Ajouter les linguine et remuer.
7. Garnir de fromages et de basilic.
8. Servez.