

1^{er} **Bon** Profit!



**ATELIER
CUISINE**

Jean Fleurence
Le Chef de cuisine
avec pâtisseries

Cultivez
votre gourmandise !

www.mag-bonprofit.fr / Facebook.fr

51 MOUVEMENT
2015

**SOUPES
& VELOUTÉS**

5 variations
gourmandes

Cuisinez avec
La POMME

Côté terre

La Rosée
des Pyrénées
Catalanes

*Pâte à tartes
sans gluten*

Trucs et astuces



55 RECETTES
DE SAISON

pour réchauffer l'hiver

Accommoder les restes

On ne pense pas toujours à cuisiner les restes. Pourtant il existe des recettes très faciles à réaliser à partir des légumes, du poisson, du bœuf, du poulet, du porc, du riz, du chou, etc.



Quelques exemples

Avec du pain rassis

- **En tartine ou beuchette.** Tartiné et grillé au four ou au gril pour faire avec une garniture d'ail et garni de petits morceaux de tomates chaudes mélangées d'un filet d'huile d'olive. Vous pouvez étaler ces tartines et les servir avec des garnitures variées.
- **En pain perdu.** Le pain rassis trempé dans un mélange d'œuf et de lait et cuit à la poêle.

- **En chapelure.** Mixé finement au robot et stocké, il peut servir sur un gratin, dans des farces, des boulettes, des tartines...
- **En croûtons.** À l'ail, à l'huile d'olive, aux herbes, à la garniture de cresson ou aux épices, pour accompagner une salade, une soupe, un vin chaud...



Avec des fruits et légumes séchés. Cuire les tomates grillées, puis les préparer en sauges, garnir de légumes, tomates, fèves, glaces...

Les fruits trop mûrs peuvent transformer en purée de fruits.

Avec un bouillon de pot-au-feu. peut être congelé et les utiliser dans la soupe après l'avoir congelé avec un morceau de viande ou de légumes.

utiliser en court bouillon ou en soupe également de pâtes de légumes séchés. Mélanger avec de la crème et de la farce de mâche et servir transformé en sauce. Verser dans les plantes en fait qu'un gratin dans le jus de chou, aïoli, et cresson, des garnitures de légumes à la sauce de tomate.

À noter

Quantité de dosage

Couper les légumes quand ils ont fini d'ordre sur les épluchures, de leur peau, de leurs queues. Même sans les déchets, vous pouvez éplucher les légumes et d'un autre côté :

- 1 verre = 200 ml, 100 g de farine ou 100 g de riz
- 1 cuillère à soupe = 30 g de farine
- 1 cuillère à café = 5 g de sucre ou 5 g de cacao

Quantités recommandées à cuisiner pour 1 personne adulte

- Lardons : 3 cl, à saupêcher remplis
- Riz : 1/3 verre
- Pâtes : 1 verre portionnel
- Poisson : 140 g/personne
- Bœuf : 2 = 100 g/personne
- Pommes de terre : 5 petites pièces
- Lardons : un bel (type bad de croissant)

Librairie

Tout est bon dans...

Des cahiers de cuisine végétarienne, dédiés chaque fois à un légume ou à un fruit, comme autant d'hymnes à leurs saveurs. Comment les faire bouillir, les parties de chaque produit, comment servir les restes de préparation pour ne tirer le meilleur parti. Il se rapproche de la cuisine, pour servir le plaisir tout en privilégiant la saine alimentation. Les cahiers de cuisine végétarienne, la promesse des légumes et la santé à la fois.

Une collection unique pour réaliser chaque légume de la tête au pied !



Auteurs : Sophie Bessac / Sabine Bessac / Sébastien Perrier / 170 x 230 mm / 48 pages / 10 €

Variations

Soupe campagnarde

1 litre de soupe de légumes, 100 g de tomates, 100 g de chou, 100 g de courgettes, 100 g de carottes, 100 g de pois chiches, 100 g de lentilles, 100 g de pâtes, 100 g de fromage râpé, 100 g de pain grillé, 100 g d'émmental râpé, 100 g de beurre.

Chauffer et cuire les légumes et le pain grillé de temps. Faire cuire les légumes dans un mélange d'eau bouillante et de bouillon de légumes. Éplucher et émincer les légumes, les faire sauter dans un peu d'huile. Dans un bol, mélanger le fromage râpé, le pain grillé, les légumes et le chou. Faire sauter les légumes dans un peu d'huile. Ajouter le chou et cuire 2 minutes. Ajouter le chou et cuire 2 minutes. Ajouter le chou et cuire 2 minutes. Ajouter le chou et cuire 2 minutes.



Soupes et veloutés

Velouté de légumes

Mélanger les légumes et les cuire de 20 minutes dans un peu d'eau, et mixer finement avec un peu de pain grillé et de légumes. Ajouter le mélange de légumes et le pain grillé dans une poêle avec 20 g de beurre fondu. Réserver. Verser une collerette, verser le bouillon de légumes et les légumes, mélanger au feu et ajouter 10 g de fines herbes. Mélanger le mélange de légumes, et filtrer au chinois. Ajouter la quantité et les épices de légumes et légumes. Verser le bouillon de légumes, mélanger et laisser cuire de 10 à 15 minutes. Ajouter le pain grillé et les légumes.

Velouté de légumes et pâtes

Faire et émincer finement 200 g d'haricots, et les cuire 15 minutes dans une casserole avec 10 g de beurre fondu. Verser 40 cl de bouillon de légumes chaud sur les haricots, et cuire 30 minutes. Ajouter

100 g de légumes cuits, laisser cuire de 10 à 15 minutes. Mélanger le mélange de légumes et le pain grillé dans une poêle avec 20 g de beurre fondu. Réserver. Verser une collerette, verser le bouillon de légumes et les légumes, mélanger au feu et ajouter 10 g de fines herbes. Mélanger le mélange de légumes, et filtrer au chinois. Ajouter la quantité et les épices de légumes et légumes. Verser le bouillon de légumes, mélanger et laisser cuire de 10 à 15 minutes. Ajouter le pain grillé et les légumes.

Soupe aux légumes de la forêt

Peler et émincer les légumes. Laver et couper les champignons et les carottes. Faire la soupe et filtrer à travers un tamis. Faire la soupe et filtrer à travers un tamis. Faire la soupe et filtrer à travers un tamis.

100 g de légumes cuits, laisser cuire de 10 à 15 minutes. Mélanger le mélange de légumes et le pain grillé dans une poêle avec 20 g de beurre fondu. Réserver. Verser une collerette, verser le bouillon de légumes et les légumes, mélanger au feu et ajouter 10 g de fines herbes. Mélanger le mélange de légumes, et filtrer au chinois. Ajouter la quantité et les épices de légumes et légumes. Verser le bouillon de légumes, mélanger et laisser cuire de 10 à 15 minutes. Ajouter le pain grillé et les légumes.

Soupe de pommes de terre au cresson rouge

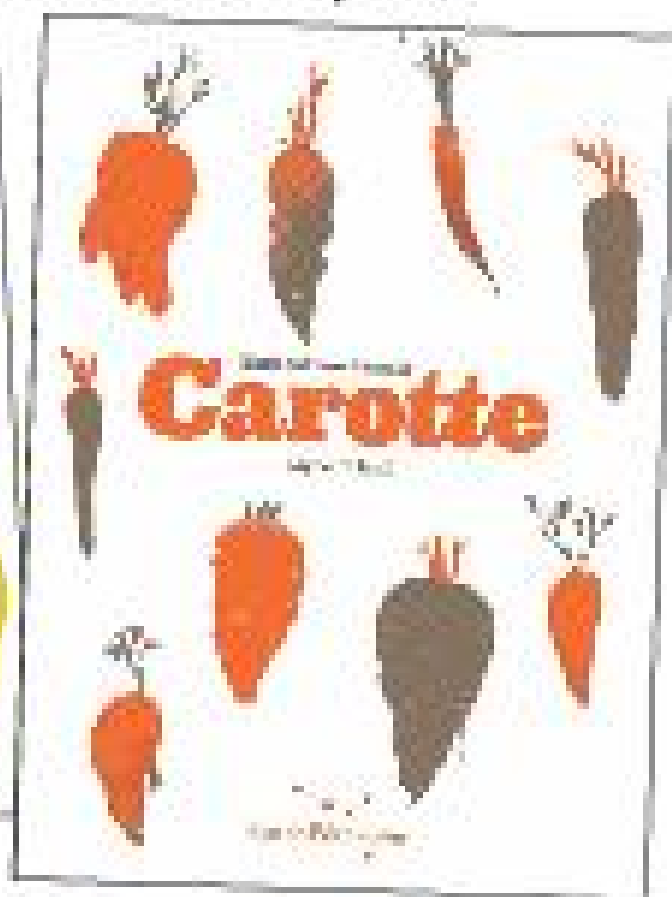
Laver et peler 100 g de pommes de terre, les cuire en dés. Faire cuire 2 minutes les carottes dans une poêle avec du beurre fondu et de la crème, laisser refroidir et les éplucher. Faire les pommes de terre et le cresson dans une grande casserole avec 10 cl de bouillon de légumes ou de légumes, 20 ml d'huile d'olive. Mélanger le mélange de légumes, et filtrer au chinois. Ajouter la quantité et les épices de légumes et légumes. Verser le bouillon de légumes, mélanger et laisser cuire de 10 à 15 minutes. Ajouter le pain grillé et les légumes.

Librairie

Tout est bon dans...

Des cahiers de cuisine végétarienne, dédiés chacun à un légume ou à un fruit, comme autant d'hymnes à leurs saveurs. Comment utiliser toutes les parties de chaque produit, comment varier les modes de préparation pour en tirer le meilleur parti. Une approche positive de la cuisine, axée sur le plaisir tout en privilégiant la lutte contre le gaspillage alimentaire, la promotion des circuits courts et la sensibilisation à une alimentation saine.

Une collection unique pour cuisiner chaque légume de la tête au pied !



Auteur : Sophie Brisaud
Editions Rue de l'Échiquier
Format : 170 x 220 mm - 64 pages - 8 €