

Atelier de cuisine thématique

Déguster un repas
français de l'entrée au
dessert

La Bouffe du Carrefour



Salade niçoise **(4 portions)**

Ingrédients :

- 1 laitue romaine ou mesclun, déchiquetée
- 2 tomates, coupées en quartiers
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 1 poivron vert coupé en lanières
- 3 œufs cuits à la coque, coupés en quartiers
- 180 g de thon en conserve, égoutté, émietté
- ½ t. de fromage cheddar râpé
- ½ t. d'olives noires dénoyautées, coupées en deux
- 2 petites patates rouges coupées en cubes et cuites
- 1 tasse d'haricots verts, cuits

Vinaigrette :

- 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à t. de moutarde de Dijon
- Pincée de poivre

Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients sauf ceux de la vinaigrette.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter sur la salade et bien mélanger.
3. Couvrir et laisser reposer 15 minutes au réfrigérateur avant de servir.



Quiche Lorraine (6 portions)

Ingrédients :

Croûte :

- 1 3/4 t. de farine tout usage non blanchie
- 1/2 c. à t. de poudre à pâte
- 1/2 t. de beurre non salé froid, coupé en cubes
- 6 c. à s. d'eau glacée
- 1 œuf

Garniture :

- Sel et poivre
- 1 gros oignon, émincé
- 2 t. de crème fraîche
- 6 œufs
- 1 1/2 t. fromage gruyère (ou autre) râpé
- 225 g de tranches de bacon d'environ 1/4 po d'épais, coupées en lardons



Préparation :

Croûte :

1. Au robot culinaire, mélanger la farine et la poudre à pâte. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois, jusqu'à ce que le beurre ait la grosseur de petits pois. Ajouter l'eau, l'œuf et mélanger de nouveau jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Ajouter de l'eau glacée au besoin. Retirer la pâte du robot et former un disque avec les mains.
2. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte. Foncer un plat à quiche de 10 po de diamètre. Rabattre l'excédent de pâte vers l'intérieur en pressant pour doubler le pourtour. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de la croûte. Réfrigérer 30 minutes ou congeler 15 minutes.
3. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 375 °F.

Garniture :

4. Entre-temps, dans une poêle, dorer les lardons. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter le gras de cuisson. Laisser tiédir.
5. Dans un bol, mélanger la crème et les œufs à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter le mélange de lardons et le fromage. Saler et poivrer.
6. Verser dans la croûte et cuire au four environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la quiche soit légèrement dorée. Laisser reposer environ 10 minutes.

Gratin dauphinois

(6 à 8 portions)

Ingrédients :

- 3 t. de lait
- 1 t. de crème 35 %
- 1 oignon, pelé et coupé en deux
- 3 gousses d'ail, pelées et coupées en deux
- 2 kg de pommes de terre Yukon Gold, pelées et tranchées à environ 1/8 po d'épaisseur
- 1/2 c. à t. de sel
- 1 1/2 t. de fromage Gruyère (ou autre), râpé
- Poivre du moulin



Préparation :

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans une grande casserole, porter le lait, la crème, l'oignon et l'ail à ébullition. Laisser mijoter doucement environ 5 minutes. Retirer l'oignon et l'ail. Ajouter les pommes de terre et le sel. Porter à ébullition et laisser mijoter très doucement environ 15 minutes en remuant délicatement à plusieurs reprises. Incorporer 1 t. du fromage et rectifier l'assaisonnement.
3. Répartir dans un plat à gratin carré de 23 cm (9 po) ou rectangulaire de 28 x 20 cm (11 x 8 po). Saupoudrer du reste du fromage. Cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terres soient tendres et bien dorées. Laisser reposer environ 15 minutes avant de servir. Le gratin se découpera plus facilement.

Poitrines de poulet à la provençale (4 portions)

Ingrédients :

- 100 g de lardons, coupés en petits dés
- 4 poitrines ou cuisses de poulet désossées sans la peau, coupées en deux dans l'épaisseur
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon, coupé en dés
- 3 gousses d'ail, écrasées
- 2 t. de bouillon de poulet
- 1 boîte (796 ml) de tomates en dés
- 20 olives noires Kalamata, dénoyautées
- 2 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 citron pour le zeste et le jus
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 300° F (150° C).
2. Dans une casserole à feu moyen, faire dorer les lardons et les poitrines de poulet dans l'huile d'olive.
3. Ajouter l'oignon et l'ail, et faire cuire environ 1 minute.
4. Déglacer avec le bouillon de poulet.
5. Ajouter les tomates, les olives, les herbes, le zeste et le jus de citron. Saler et poivrer au goût.
6. Amener la cuisson à frémissement.
7. Couvrir et cuire au four environ 35-45 minutes.



Mini charlottes aux fraises (8 portions)

Ingrédients :

- 22 biscuits doigts de dame du commerce

Sirup au citron :

- 1 t. d'eau
- 1/2 t. de sucre
- 2 c. à s. de jus de citron

Garniture :

- 4 c. à t. de gélatine
- 6 c. à s. d'eau froide
- 1 t. de sucre
- 1 1/2 t. de crème 35 %
- 1/2 c. à t. d'extrait de vanille
- 2 t. de fraises fraîches sans la queue
- 1 1/2 t. de coulis de fraise (4 t. de purée)



Préparation :

Sirup au citron :

1. Dans une casserole, porter à ébullition 1/2 t. d'eau avec le sucre et le jus de citron en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajouter le reste de l'eau. Réserver.

Garniture :

2. Dans une casserole, saupoudrer la gélatine sur l'eau froide et laisser gonfler 5 minutes. Ajouter 1 t. de coulis de fraise, 1 1/2 t. de sucre et chauffer en remuant jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Laisser tempérer puis incorporer le reste du coulis.
3. Dans un bol, fouetter la crème avec le reste du sucre et la vanille jusqu'à la formation de pics fermes. Incorporer délicatement à la préparation aux fraises en pliant à l'aide d'une spatule. Réserver.

Montage :

4. Tapisser de papier parchemin le fond de 8 petits moules à charnière de 4-5 po de diamètre. Chemiser le pourtour d'une bande de papier parchemin.
5. Couper chaque biscuit pour obtenir des morceaux de 7 cm (2 3/4 po) de longueur. Les plus petits morceaux serviront à tapisser le fond du moule. Tremper rapidement les petits morceaux de biscuits dans le sirup et les répartir au fond du moule. Répéter l'étape du trempage avec les longs biscuits et les placer à la verticale, côté plat vers l'intérieur, le long des parois intérieures du moule. Y verser la garniture aux fraises et garnir de fraises en les enfonçant légèrement. Couvrir délicatement le moule d'une pellicule de plastique et réfrigérer environ 8 heures ou toute une nuit.

Références

<http://www.canalvie.com/recettes/poulet-provencal-1.1502178>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Charlotte_\(dessert\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Charlotte_(dessert))

https://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_proven%C3%A7ale

https://fr.wikipedia.org/wiki/Gratin_dauphinois

https://fr.wikipedia.org/wiki/Quiche_lorraine#Histoire

https://fr.wikipedia.org/wiki/Salade_ni%C3%A7oise

<https://www.cuisineaz.com/recettes/mini-charlotte-aux-fraises-et-menthe-79200.aspx>

<https://www.lesoeufs.ca/recettes/salade-nicoise>

<https://www.metro.ca/recettes-et-occasions/recettes/salade-nicoise>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/4915-gratin-dauphinois-le-meilleur->

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/4983-charlotte-aux-fraises>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5058-quiche-lorraine-la-meilleure->