



D
Î
N
E
R

Dîner

Une intendance au top



BLANQUETTE DE VEAU

INGRÉDIENTS POUR LE BOUILLON

- 1 gros oignon piqué de 4 clous de girofle
- 4 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1 blanc de poireau
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni avec thym, laurier, persil
- 1 cube bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de gros sel

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1,5 kg de blanquette de veau coupée en morceaux
- une dizaine d'oignons grelots
- 500 g de champignons de Paris frais
- le jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 70 g (+ quelques noix) de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 70 g de farine
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

Préparation

- 1** Nettoie, épluche et coupe tes légumes.
- 2** Pique l'oignon de clous de girofle.
- 3** Dispose les morceaux de viande dans une casserole d'eau froide et porte à ébullition pendant 1 minute en enlevant la mousse qui apparaît.
- 4** Fais revenir tes petits oignons dans une grande casserole avec le sucre.
- 5** Egoutte la viande et place-la dans la casserole avec 2 carottes, 1 gros oignon piqué de 4 clous de girofle, 4 gousses d'ail, 1 blanc de poireau, 1 branche de céleri, 1 bouquet garni avec thym, laurier, persil, 1 cube bouillon de légumes et 2 cuillères à soupe de gros sel.
- 6** Couvre d'eau et porte à ébullition.
- 7** Réduis ensuite le feu et laisse cuire 50 minutes environ.
- 8** Dans une poêle, fais fondre une noix de beurre pour y faire revenir les champignons pendant 5 à 10 minutes avec un peu d'eau et le jus de citron.
- 9** Sale et ajoute à la préparation.
- 10** Fais fondre 70 g de beurre à feu doux et ajoute la même quantité de farine pour faire un roux. Mélange bien jusqu'à ce que le beurre soit absorbé et que le roux colore légèrement.
- 11** Ajoute le roux au bouillon en mélangeant au fouet.
- 12** Mélange la crème au jaune d'œuf et fouette vivement.
- 13** Ajoute à la préparation.
- 14** Rectifie l'assaisonnement.



BUFFET DE BOULETTES

INGRÉDIENTS POUR LES BOULETTES

- 900 g de haché porc-veau
- 1 œuf
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre
- persil, basilic, marjolaine, thym, origan, épices à spaghetti au choix
- 4 tranches de pain et du lait

Préparation

- 1** Epluche et émince l'oignon et les gousses d'ail.
- 2** Dans un plat, mélange le haché, l'œuf, l'oignon, l'ail et les herbes.
- 3** Pour davantage de quantité, tu peux émietter du pain que tu tremperas dans le lait. Ensuite, tu l'ajoutes au haché.
- 4** Sale et poivre en fonction des goûts.
- 5** Roule le haché pour en faire des boulettes.



Avec une même quantité de haché, mieux vaut 4 petites boulettes que 2 grosses.



Envie d'une autre saveur ? Prépare tes boulettes à partir de kefta.

Variantes, astuces

- Tu peux ajouter un autre légume pour la sauce comme une courgette, un poireau émincé, un poivron...
- Coupe des petits morceaux de chorizo et ajoute les à ton haché. Une saveur particulière pour de fins gourmets.
- Les boulettes sauce tomate peuvent être servies accompagnées de purée, de pâtes, de riz ou de frites.
- Dans la préparation de tes boulettes, ajoute de la chapelure épicee, un petit Suisse et si tu trouves, une soupe à l'oignon en sachet. Ce sont les ingrédients secrets.

INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE TOMATE

- 1 boîte de tomates pelées de 800 g environ
- 2 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'origan
- quelques feuilles de basilic
- 1 feuille de laurier
- 2 morceaux de sucre
- 1 cube bouillon
- piment de Cayenne
- sel, poivre
- huile olive

Préparation

- 1** Epluche et émince l'oignon et les gousses d'ail.
- 2** Epluche et coupe les carottes en petits morceaux.
- 3** Dans la casserole, fais revenir l'ail et les oignons dans un peu d'huile d'olive jusqu'à transparence.
- 4** Ajoute les tomates pelées et les carottes dans la casserole.
- 5** Ajoute le cube bouillon, l'origan, le basilic, la feuille de laurier, le piment de Cayenne, le sel et le poivre.
- 6** Laisse cuire à feu doux.
- 7** Verse tes boulettes dans la sauce pour terminer leur cuisson.
- 8** En fonction du goût, ajoute les deux morceaux de sucre et ajuste l'assaisonnement.



BUFFET DE BOULETTES

INGRÉDIENTS (SAUCE FINLANDAISE)

- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 4 dl de bouillon ou d'eau
- 2 oignons moyens
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Pèle et hache les oignons.
- 2 Fais-les revenir dans le beurre, puis ajoute la farine en remuant pour la faire brunir.
- 3 Ajoute le bouillon et mélange.
- 4 Assaisonne et ajoute le bouquet garni avant de laisser mijoter.
- 5 Passe la sauce avant de la servir.

Variantes, astuces

- Les boulets liégeois se marient merveilleusement bien avec des frites, mais tu peux sans souci les servir avec de la purée, voire des pommes de terre nature.
- On sert les boulettes finlandaises avec de la purée et des aïelles chaudes.

INGRÉDIENTS (SAUCE BOULETS LIÉGEOIS)

- 75 g de beurre
- 1 càs de sucre fin
- 2 càs de vinaigre de vin rouge
- 300 g d'oignon émincé
- du thym
- de la marjolaine
- du laurier
- 3 càc de sirop de Liège
- 60 raisins de Corinthe secs

Préparation

- 1 Fais chauffer le beurre pour colorer les boulets sur chaque côté.
- 2 Sors-les et garde-les de côté.
- 3 Déglace le jus de cuisson avec le vinaigre et le sucre.
- 4 Laisse évaporer la moitié et ajoute les oignons, le thym, le laurier et la marjolaine.
- 5 Place les boulets sur le lit d'oignons et mouille d'eau à mi-hauteur.
- 6 Laisse frémir 20 minutes en mettant le couvercle sur la casserole.
- 7 Retire les boulets avec la moitié des oignons.
- 8 Mixe la sauce.
- 9 Ensuite ajoute le Sirop de Liège et les raisins secs.
- 10 Rectifie l'assaisonnement et remets les boulets dans la sauce.



BUFFET DE BOULETTES : LES FALAFELS

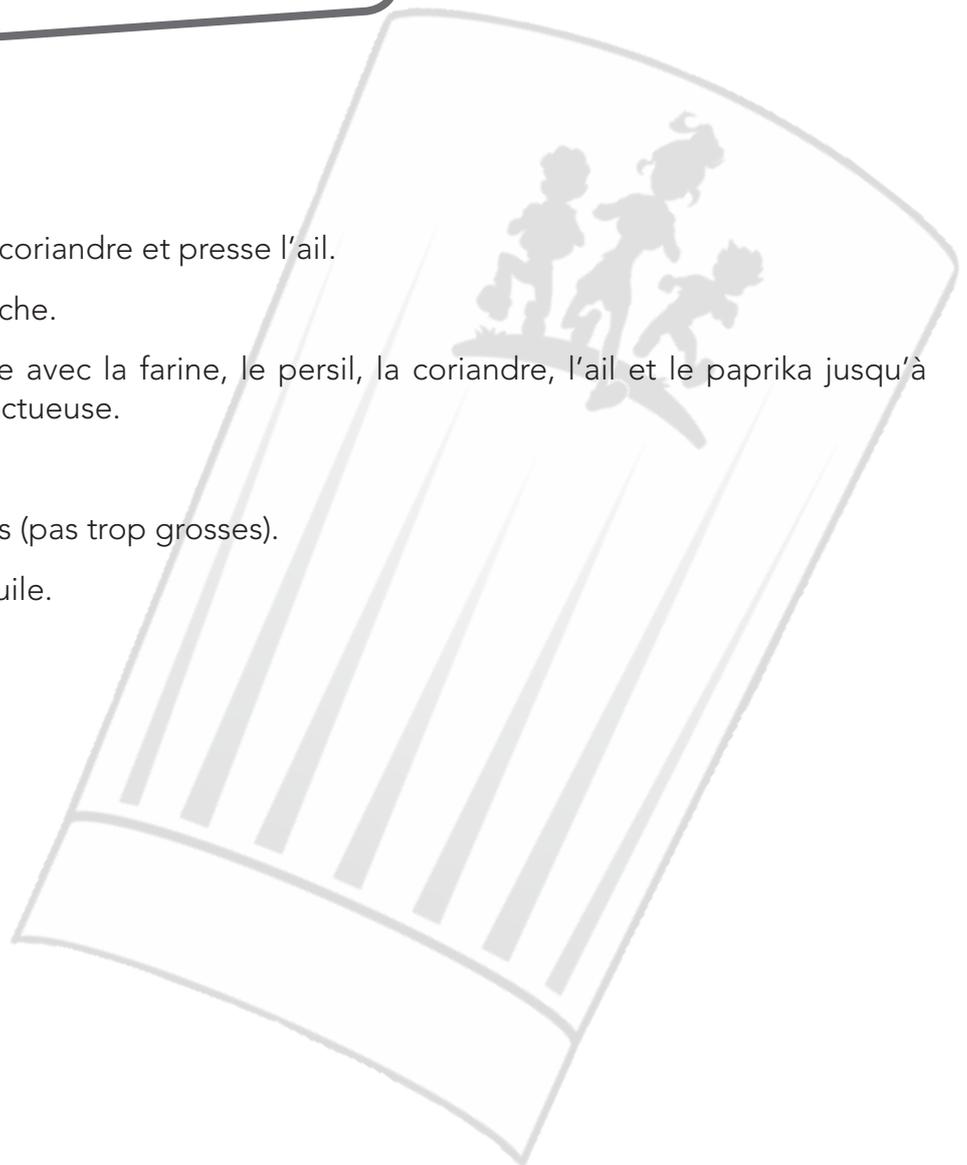
Régime végétarien

INGRÉDIENTS (POUR 15-20 BOULETTES)

- 1 boîte de pois chiche (400 g)
- 3 càs de farine
- 1 dl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- ½ plante de coriandre fraîche
- 1 càs de persil
- ½ càc de paprika
- sel et poivre

Préparation

- 1** Emince finement la coriandre et presse l'ail.
- 2** Egoutte les pois chiche.
- 3** Mixe les pois chiche avec la farine, le persil, la coriandre, l'ail et le paprika jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.
- 4** Sale et poivre.
- 5** Réalise tes boulettes (pas trop grosses).
- 6** Cuis-les dans de l'huile.





TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



CARBONADES FLAMANDES

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 kg de bœuf pour carbonades
- 1 à 2 cuillères à soupe de cassonade
- 1 bouquet garni
- 1 l de bière de table
- 400 g d'oignon
- 250 g de lard fumé entier (pas des lardons sous vide)
- 5 à 7 tranches de pain d'épice
- un morceau de beurre
- sel
- poivre
- moutarde

Préparation

- 1** Coupe la viande en cube si nécessaire.
- 2** Découpe grossièrement les oignons et coupe le lard en gros lardons.
- 3** Fais fondre le beurre et fais-y suer les oignons 10 minutes pour les ramollir (à feu doux). Ajoute le lard en augmentant légèrement le feu.
- 4** Remue régulièrement en essayant de garder couvert le plus possible.
- 5** Une fois le lard bien rose, retire le tout (sauf le jus) et tiens le plat au chaud.
- 6** Augmente le feu et jette la viande dans la cocotte.
- 7** Remue régulièrement (sans couvrir), la viande doit se colorer de tous les côtés, elle va finir par rendre pas mal de jus.
- 8** Retire la cocotte du feu, mets la viande dans un plat en conservant le jus dans la cocotte.
- 9** Dilue la cassonade dans le jus de viande et mets sur le feu à fond pour le réduire de moitié.
- 10** Une fois réduit, mets le feu au minimum et remets le mélange lard-oignons en le mêlant au sirop obtenu.
- 11** Ajoute la viande et mélange, ajoute le bouquet garni et recouvre de bière entre (80 cl et 1 litre).
- 12** Sale très légèrement.
- 13** Recouvre délicatement toute la surface avec le pain d'épices que tu as tartiné de moutarde.
- 14** Laisse mijoter à couvert 3 heures sans remuer, tant que le pain d'épices n'est pas fondu (retire le bouquet après 1 heure ou 2 maximum).
- 15** En cours de cuisson, rectifie l'assaisonnement si besoin.
- 16** Si après trois heures, le jus est encore trop liquide, laisse encore mijoter en laissant le couvercle en partie ouvert, la sauce doit être légèrement collante en surface mais bien liquide en dessous et ne doit surtout pas brûler au fond.

CHILI CON CARNE

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 400 g de viande hachée
- 400 g de haricots rouges en boîte
- 400 g de tomates pelées
- 100 g de maïs en boîte
- 1 càc de purée de piment
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 càc de basilic
- sel et poivre
- huile d'olive



Tu peux varier les types de haché, le porc-veau est le moins gras.

Tu peux très bien aussi remplacer le haché par de la kefta, qui apporte un goût différent et a l'avantage d'être préparé.

Préparation

- 1** Hache l'ail et l'oignon. Verse-les dans une casserole dans laquelle l'huile est chaude.
- 2** Laisse fondre les oignons et l'ail.
- 3** Ajoute la viande hachée, mélange jusqu'à ce qu'elle ait pris de la couleur.
- 4** Ajoute la purée de piment, le cumin et le basilic (pas trop au début, tu pourras rajouter par la suite si besoin est).
- 5** Egoutte les haricots et le maïs.
- 6** Verse les tomates, les haricots et le maïs dans la casserole.
- 7** Remue et assaisonne.
- 8** Laisse cuire pendant plus ou moins 20 minutes en remuant de temps en temps.

Variantes, astuces

- Accompagne ce plat de riz.
- Si ta préparation est trop épicée, tu peux ajouter un peu de crème fraîche.



GRATIN DE PÂTES

INGRÉDIENTS (POUR 10 PERSONNES)

- 1 kg de petites pâtes (coquillettes, tortellini, macaroni coupés...)
- 1 l lait
- 60 g de beurre
- 60 g de farine
- 300 g de fromage râpé
- sel, poivre, muscade
- entre 800 g et 1 kg de chair de poulet, jambon, chair de poisson, thon au naturel en boîte, saucisses de Francfort...

Préparation

- 1 Mets les pâtes à cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
- 2 Prépare l'accompagnement de base (couper et cuire la volaille, le jambon, le poisson...).
- 3 Prépare la béchamel¹.
- 4 Préchauffe le four.
- 5 Vérifie la cuisson des pâtes et égoutte-les.
- 6 Mélange les pâtes, la sauce béchamel et l'accompagnement le tout délicatement.
- 7 Vérifie l'assaisonnement.
- 8 Mets la préparation dans un plat pour le four, saupoudre-la de fromage râpé et mets-la à cuire au four à 200°C pendant +/- 20 minutes.

Attention, si la préparation a refroidi, la cuire à 180° pendant 40 minutes.

Variantes, astuces

- Il est également possible d'ajouter à ces gratins des légumes cuits à part et placés avec les autres ingrédients au moment du mélange final.

* Voir la recette dans la partie sauce.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.



OMELETTE

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 8 œufs
- 100 ml de crème fraîche ou de lait
- 1 càs de beurre
- 4 brins de ciboulette ciselée
- 60 g de gruyère râpé
- sel
- poivre



Un dicton dit : « Un œuf au matin comme un steak, un œuf à midi comme un œuf, un œuf au soir comme du poison ».
Les omelettes sont à éviter le soir.

Préparation

- 1** Casse les œufs dans un saladier avant d'ajouter le lait ou la crème fraîche.
- 2** Fouette le mélange.
- 3** Fais fondre le beurre dans ta poêle. Vérifie qu'il recouvre bien tout le fond.
- 4** Verse les œufs battus dans la poêle.
- 5** Laisse cuire 30 secondes, puis pousse délicatement les œufs vers le centre quand ils commencent à prendre.
- 6** Penche la poêle pour laisser glisser les œufs encore coulants vers le bord.
- 7** Au bout de 4 minutes, quand les œufs sont cuits, éparpille la ciboulette et le gruyère.
- 8** Laisse encore cuire quelques instants.
- 9** Sers chaud.
- 10** Propose du pain beurré à côté.

Variantes, astuces

- Selon tes goûts, tu peux y incorporer du jambon, des lardons, des tomates, des champignons, des fines herbes, des oignons, des poivrons, des pommes de terre, de l'oseille, de la cressonnette, du chèvre, un fromage bleu.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



PAPILLOTE DE POISSON

AU FROMAGE FRAIS

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 filets de poisson au choix
- 2 tomates
- 1 fromage ail et fines herbes
- zeste de citron
- 20 cl de crème fraîche liquide
- sel, Poivre
- thym

Préparation

- 1** Préchauffe le four th.6 (180 C°).
- 2** Prépare tes quatre feuilles de papier sulfurisé.
- 3** Dépose dans chaque feuille un filet de poisson.
- 4** Sale et poivre chaque côté.
- 5** Tartine de fromage aux fines herbes le côté supérieur.
- 6** Dépose des tranches de tomates.
- 7** Verse par-dessus la crème fraîche.
- 8** Parsème d'un zeste de citron et de thym.
- 9** Ferme ta papillote.
- 10** Enfourne 20 minutes.

CARAMELISÉ

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 filets de poisson au choix
- 8 càc de crème fraîche
- 4 càc de graines de sésame dorées
- 4 càc de sirop d'érable
- 1 càc d'huile d'olive
- jus de citron
- estragon, basilic, aneth, paprika
- sel, poivre

Préparation

- 1** Préchauffe le four th.6 (180 C°)
- 2** Prépare tes quatre feuilles de papier sulfurisé.
- 3** Dépose dans chaque feuille un filet de poisson.
- 4** Mélange la crème, le citron, l'huile d'olive, le sirop d'érable et tartine tes filets.
- 5** Ajoute l'estragon, l'aneth et le basilic.
- 6** Saupoudre de graines de sésame et de paprika.
- 7** Sale et poivre légèrement.
- 8** Ferme les papillotes et enfourne 20 minutes.
- 9** Passe en mode grill et laisse cuire encore 5 minutes.



PAPILLOTE DE POISSON

AU LAIT DE COCO

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 filets de poisson au choix
- 4 petites courgettes
- 3 poireaux
- 200 ml de lait de coco
- 4 càc de curry en poudre

Préparation

- 1 Préchauffe le four th.6 (180 C°)
- 2 Coupe en tranches fines les courgettes et émince finement les poireaux.
- 3 Fais blanchir ces légumes pendant 2 minutes.
- 4 Prépare tes quatre feuilles de papier sulfurisé.
- 5 Dépose une couche de légumes, arrose de lait de coco et saupoudre de curry.
- 6 Sale et poivre, puis dépose un filet de poisson.
- 7 Ferme les papillotes et enfourne 10 minutes.

Variantes, astuces

- Comme accompagnement ? Des pommes de terre, de la purée, des pâtes... Tout est possible suivant ton goût et celui de tes scouts.

SAUMON-JAMBON CRU

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 filets de poisson au choix
- 4 tranches de jambon cru
- huile d'olive
- herbes de Provence
- ail
- sel et poivre

Préparation

- 1 Préchauffe le four th.6 (180 C°)
- 2 Découpe tes quatre feuilles de papier sulfurisé.
- 3 Enroule les filets de poisson d'une tranche de jambon cru.
- 4 Dépose-les à l'intérieur des papillotes.
- 5 Recouvre d'huile d'olive, d'ail, d'herbes de Provence, sale et poivre.
- 6 Ferme tes papillotes et dépose-les dans un plat allant au four.
- 7 Enfourne 20 minutes.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.



PÂTES AU SAUMON

INGRÉDIENTS (POUR 5 PERSONNES)

- 500 g de pâtes
- 4 tranches de saumon fumé ou 200 g
- 50 cl de crème fraîche
- 1 oignon moyen
- persil, ciboulette, aneth, estragon
- 1 grosse noix de beurre
- 1 càs d'huile
- sel, poivre



Le temps de cuisson d'une grande quantité de pâtes est bien plus long que celui indiqué sur les emballages. Tiens-en compte.

Préparation

- 1** Fais bouillir de l'eau salée dans une grande casserole et jetes-y les pâtes.
- 2** Hache l'oignon finement, ainsi que toutes les herbes.
- 3** Coupe le saumon en petites lanières.
- 4** Fais fondre la noix de beurre avec l'huile, fais-y revenir l'oignon haché sans colorer.
- 5** Verse la crème fraîche et quand elle est chaude, ajoutes-y le saumon, les herbes hachées et poivre.
- 6** Laisse chauffer la sauce sur feu très doux.
- 7** Sers la sauce sur les pâtes dans les assiettes.

Variantes, astuces

- Tu peux également faire cette préparation avec du saumon frais, mais dans ce cas, assaisonne davantage la sauce.
- Tu peux ajouter un peu de tomate pour la couleur.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.

PÂTES AU THON

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 400 g de pâtes
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 400 g de tomates pelées et concassées
- 1 boîte de thon au naturel
- 20 cl de crème fraîche (facultatif)
- 1 citron
- sel, poivre
- basilic frais
- gruyère râpé
- huile d'olive



Le temps de cuisson d'une grande quantité de pâtes est bien plus long que celui indiqué sur les emballages. Tiens-en compte.

Préparation

- 1** Fais chauffer l'eau pour les pâtes. Quand elle bout, ajoute une pincée de sel et un filet d'huile d'olive avant d'y jeter tes pâtes.
- 2** Pèle et émince finement l'oignon. Fais-le fondre dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 3** Ajoute les câpres et les tomates (et la crème fraîche). Sale, poivre et laisse mijoter 15 minutes à feu doux.
- 4** Ajoute le thon et le jus de citron. Mélange bien.
- 5** Quand les pâtes sont al dente, égoutte-les et incorpore la sauce au thon.
- 6** Ajoute le basilic que tu as haché à l'avance. Sers chaud.
- 7** Tu peux servir avec du gruyère râpé.

Variantes, astuces

- Tu peux suivre cette recette en y mettant les tomates et la crème, soit faire le choix de n'utiliser que l'un des deux ingrédients.



PÂTES AUX 4 FROMAGES

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 400 g de pâtes
- 4 x 50 g de fromage au choix¹
- 20 cl de lait
- 1 noix de beurre
- 1 petit bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- sel, Poivre
- noix de muscade



Le temps de cuisson d'une grande quantité de pâtes est bien plus long que celui indiqué sur les emballages. Tiens-en compte.

Préparation

- 1** Dans une casserole, fais bouillir de l'eau. Avant d'y faire cuire les pâtes, ajoute une pincée de sel et un filet d'huile d'olive.
- 2** Découpe les quatre fromages en petits cubes.
- 3** Fais fondre le beurre dans une sauteuse.
- 4** Verse le lait et les fromages.
- 5** Cuis à feu très doux afin d'obtenir une sauce bien crémeuse et sans grumeaux.
- 6** Ajoute un peu de noix de muscade.
- 7** Hache le persil.
- 8** Egoutte les pâtes, verse-les dans la sauce avec le persil haché.
- 9** Mélange le tout durant une minute, sur feu moyen.
- 10** Poivre en fonction du goût.

Variantes, astuces

- Pour un plat moins calorique, divise la quantité de chaque fromage par deux et diminue la quantité de crème.

¹ Provolone piquant, Gorgonzola, Parmesan, Fontina, Emmental, Mascarpone, Gruyère, Mozzarella, Taleggio.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.



PÂTES AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 400 g de pâtes
- 400 g de champignons¹
- 20 cl de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- quelques branches de persil
- 30 g de parmesan râpé
- huile d'olive
- sel, poivre



Le temps de cuisson d'une grande quantité de pâtes est bien plus long que celui indiqué sur les emballages. Tiens-en compte.

Préparation

- 1** Dans une casserole, fais bouillir l'eau. Avant d'y jeter tes pâtes, ajoute une pincée de sel et un filet d'huile d'olive.
- 2** Emince les champignons lavés et séchés.
- 3** Nettoie et émince la gousse d'ail.
- 4** Dans une poêle, fais revenir l'ail. Puis, ajoute les champignons pendant 10 minutes à feu doux.
- 5** Ajoute la crème fraîche, le parmesan et assaisonne.
- 6** Egoutte les pâtes et mélange-les à la sauce.
- 7** Saupoudre de persil pour la présentation.

Variantes, astuces

- Tu peux ajouter un jaune d'œuf soit sur l'assiette, soit directement dans la préparation.
- Tu peux également ajouter des dés de poulet, des dés de porc, des lardons ou du bacon coupé en lamelles.

* au choix ou mélangés : champignons de Paris frais, cèpes, trompettes, girolles, petits cèpes, mousserons



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



PÂTES AUX LARDONS ET POIVRONS

INGRÉDIENTS (POUR 5 PERSONNES)

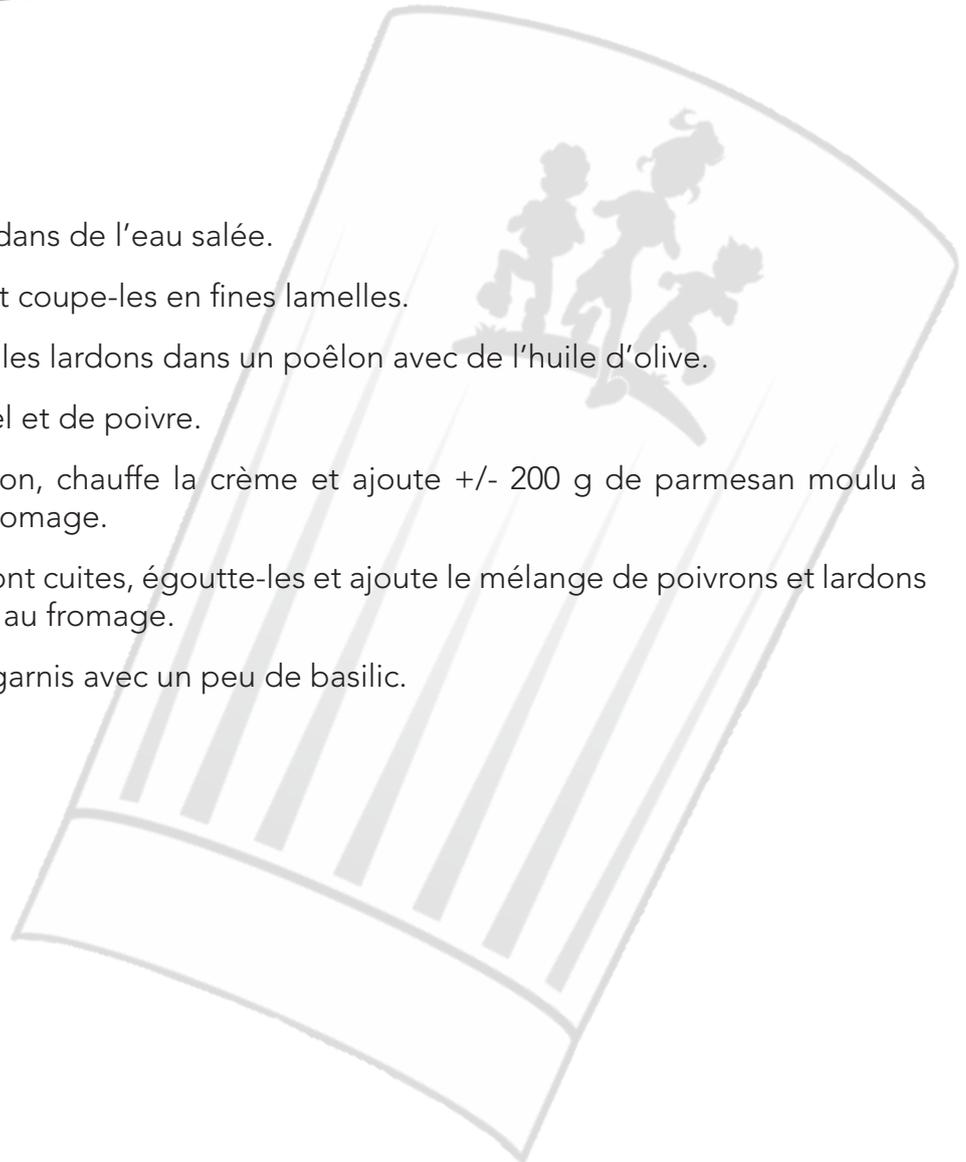
- 500 g de penne
- 2 poivrons rouges
- 250 g de lardons
- crème fraîche
- 300 g de parmesan
- sel, poivre
- huile d'olive
- quelques feuilles de basilic



Le temps de cuisson d'une grande quantité de pâtes est bien plus long que celui indiqué sur les emballages. Tiens-en compte.

Préparation

- 1** Fais cuire les pâtes dans de l'eau salée.
- 2** Rince les poivrons et coupe-les en fines lamelles.
- 3** Cuis les poivrons et les lardons dans un poêlon avec de l'huile d'olive.
- 4** Ajoute un peu de sel et de poivre.
- 5** Dans un autre poêlon, chauffe la crème et ajoute +/- 200 g de parmesan moulu à l'aide du moulin à fromage.
- 6** Dès que les pâtes sont cuites, égoutte-les et ajoute le mélange de poivrons et lardons et ensuite, la crème au fromage.
- 7** Mélange le tout et garnis avec un peu de basilic.





PÂTES AUX LÉGUMES

INGRÉDIENTS (POUR 5 PERSONNES)

- 500 g de pâtes
- 1 gousse d'ail
- 1 aubergine
- 5 tomates
- 1 gros oignon
- 2 poivrons (de couleurs différentes)
- 1 courgette
- huile d'olive
- basilic
- sel et poivre



Le temps de cuisson d'une grande quantité de pâtes est bien plus long que celui indiqué sur les emballages. Tiens-en compte.

Préparation

- 1** Pèle l'oignon et l'ail et coupe-les finement.
- 2** Pèle et coupe les légumes en petits morceaux.
- 3** Dans une casserole, fais bouillir de l'eau. Avant d'y jeter tes pâtes, ajoute un peu de sel et un filet d'huile d'olive.
- 4** Dans une grande poêle, fais revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive. Quand ils sont colorés, fais revenir les légumes coupés en morceaux.
- 5** Epice tes légumes suivant ton goût.
- 6** Mélange les légumes aux pâtes égouttées et décore de basilic ciselé.

Variantes, astuces

- Tu peux ajouter des champignons et/ou des carottes.
- Tu peux ajouter des tomates pelées, du fromage aux fines herbes ou de la crème pour lier davantage la sauce.
- Au moment de servir, tu peux proposer du fromage râpé à mettre par-dessus (gruyère ou parmesan).



PÂTES CARBONARA

INGRÉDIENTS (POUR 5 PERSONNES)

- 500 g de pâtes
- 250 g de lardons fumés
- 3 œufs entiers
- 100 g de parmesan râpé ou de gruyère râpé
- 20 cl de crème fraîche
- 1 pincée de poivre du moulin
- ciboulette
- sel
- huile d'olive



Le temps de cuisson d'une grande quantité de pâtes est bien plus long que celui indiqué sur les emballages. Tiens-en compte.

Préparation

- 1** Fais bouillir de l'eau dans une casserole, sale et verse une cuillère à soupe d'huile avant de jeter tes pâtes.
- 2** Respecte le temps de cuisson indiqué sur le paquet.
- 3** Fais griller les lardons dans une poêle sans ajouter de matière grasse.
- 4** Une fois cuits, passe-les sur du papier absorbant pour enlever le surplus de graisse.
- 5** Bats les œufs.
- 6** Mélange les œufs, les lardons, la ciboulette, la crème fraîche et la moitié du fromage aux pâtes.
- 7** Sers bien chaud accompagné du restant de fromage.

Variantes, astuces

- Pour la présentation, tu peux déposer une coquille d'œuf contenant un jaune sur l'assiette.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.



PORC SAUTÉ ET NOUILLES

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 400 g de porc
- 400 g de nouilles
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail hachée
- épices pour wok
- 2 poivrons rouges
- 2 carottes
- 1 oignon
- épis de mini-maïs
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 400 g de chou chinois
- (huile de sésame)

Préparation

- 1** Mets ton eau à bouillir.
- 2** Pendant ce temps, coupe le porc en lamelles.
- 3** Emince ton ail et le chou chinois.
- 4** Coupe les poivrons en lamelles, les carottes en rondelles et les oignons en petits morceaux.
- 5** Dans un wok, fais revenir ton ail puis ajoute tes lamelles de porc dans un fond d'huile.
- 6** Ajoute tes légumes.
- 7** Epice et ajoute la sauce soja à ta préparation.
- 8** Fais chauffer tes nouilles.
- 9** Mélange les nouilles au reste de la préparation.

Variantes, astuces

- Tu peux remplacer les nouilles par du riz.
- À la base, cette recette est préparée dans un wok. Mais tu peux sans soucis faire cela dans une lèchefrite.
- Tu trouves que la préparation est trop liquide ? Ajoute une petite cuillère à café de maïzéna et mélange bien. Tu n'as pas de maïzéna, de la farine mélangée auparavant dans un peu d'eau, peut très bien faire l'affaire.



POULET AUX POIRES ET FROMAGE

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 6 escalopes de poulet
- 2 fromages au poivre ou fines herbes
- 2 boîtes de poires
- 50 cl de crème fraîche liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

- 1** Prends une poêle, fais chauffer l'huile d'olive et fais-y dorer les escalopes de poulet coupées en dés.
- 2** Dans la même poêle, ajoute le fromage au poivre ou aux fines herbes.
- 3** Fais-les fondre.
- 4** Mélange bien.
- 5** Ajoute 40 cl de crème fraîche et remue pour avoir une sauce bien lisse.
- 6** Coupe les poires en cubes et ajoute-les à la préparation.
- 7** Verse un peu de jus des poires.
- 8** Laisse mijoter.

Variantes, astuces

- En accompagnement, sers du riz ou des pâtes.
- Tu peux ajouter le jus des poires si tu trouves que la sauce est trop épaisse.



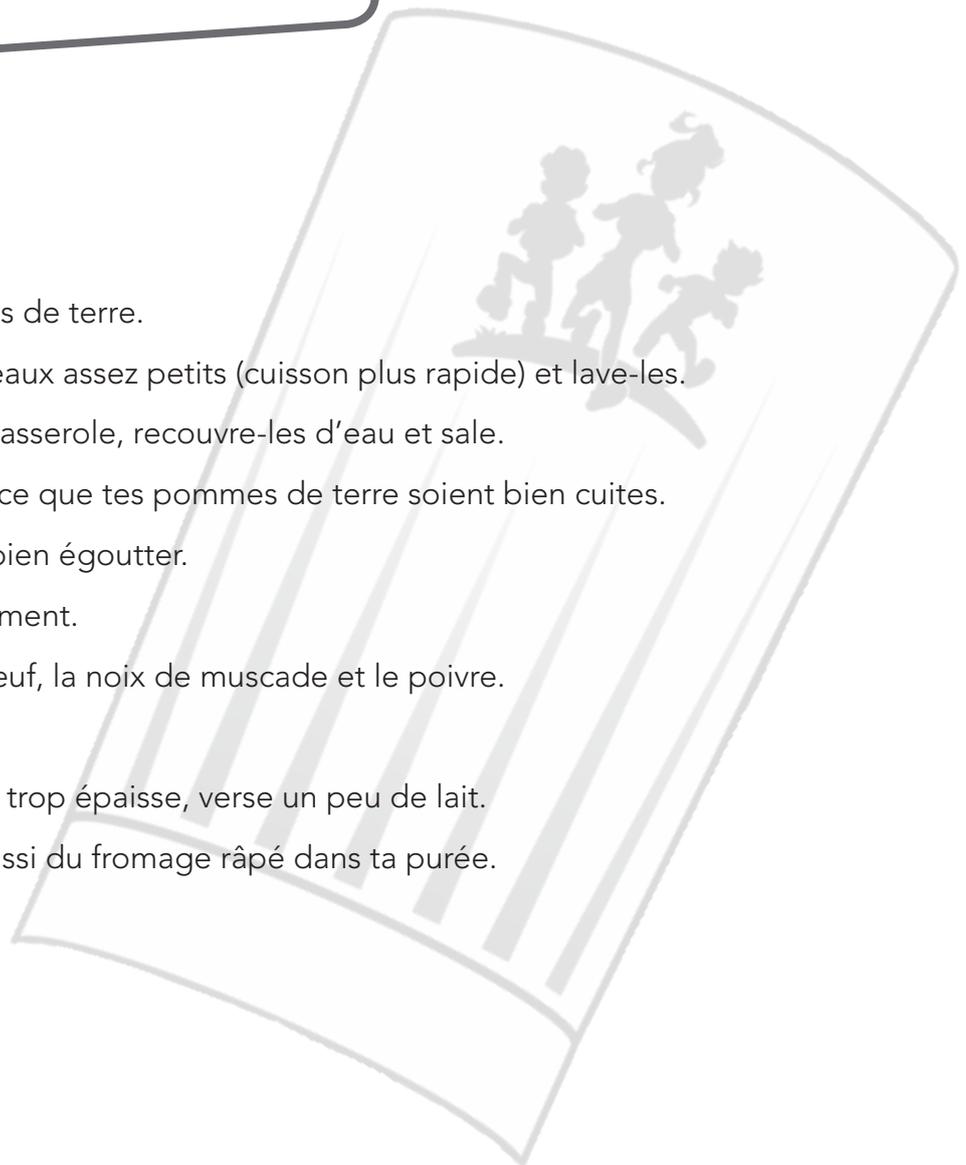
PURÉE DE POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 kg de pommes de terre
- 1 œuf
- du lait
- 1 noix de beurre
- du fromage râpé
- noix de muscade
- sel
- poivre

Préparation

- 1** Epluche tes pommes de terre.
- 2** Coupe-les en morceaux assez petits (cuisson plus rapide) et lave-les.
- 3** Jette-les dans une casserole, recouvre-les d'eau et sale.
- 4** Laisse cuire jusqu'à ce que tes pommes de terre soient bien cuites.
- 5** Vide l'eau et laisse bien égoutter.
- 6** Ecrase-les grossièrement.
- 7** Ajoute le beurre, l'œuf, la noix de muscade et le poivre.
- 8** Continue d'écraser.
- 9** Si la consistance est trop épaisse, verse un peu de lait.
- 10** Tu peux ajouter aussi du fromage râpé dans ta purée.





TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.



RIZ OU TAGLIATELLES AU CHÈVRE ET AU POULET CARAMÉLISÉ

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 400 g de tagliatelles fraîches
- 1 bûche de fromage de chèvre
- 20 cl de crème fraîche allégée
- 2 blancs de poulet
- 2 cuillères à soupe de miel
- une douzaine de tomates cerises
- de la roquette
- un peu de parmesan en copeaux (facultatif)
- sel, poivre

Préparation

- 1** Coupe la bûche de chèvre en petits dés, ensuite fais-la fondre doucement dans la crème fraîche et poivre.
- 2** Découpe le poulet en dés, fais-les revenir à la poêle.
- 3** Poivre et sale très légèrement.
- 4** Mets l'eau à bouillir pour les pâtes ou le riz.
- 5** Mélange bien la sauce qui doit devenir onctueuse.
- 6** Rajoute au poulet 2 cuillères à soupe de miel, laisse doucement caraméliser.
- 7** Fais cuire les pâtes al dente ou le riz.
- 8** Le plus facile et le plus joli, c'est le service à l'assiette... Dans chaque assiette, dresse les pâtes ou le riz, ajoute une louche de sauce au chèvre, une poignée de dés de poulet caramélisés, quelques feuilles de roquette, deux ou trois tomates cerises coupées en deux, éventuellement quelques copeaux de parmesan.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



RÖSTIS

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

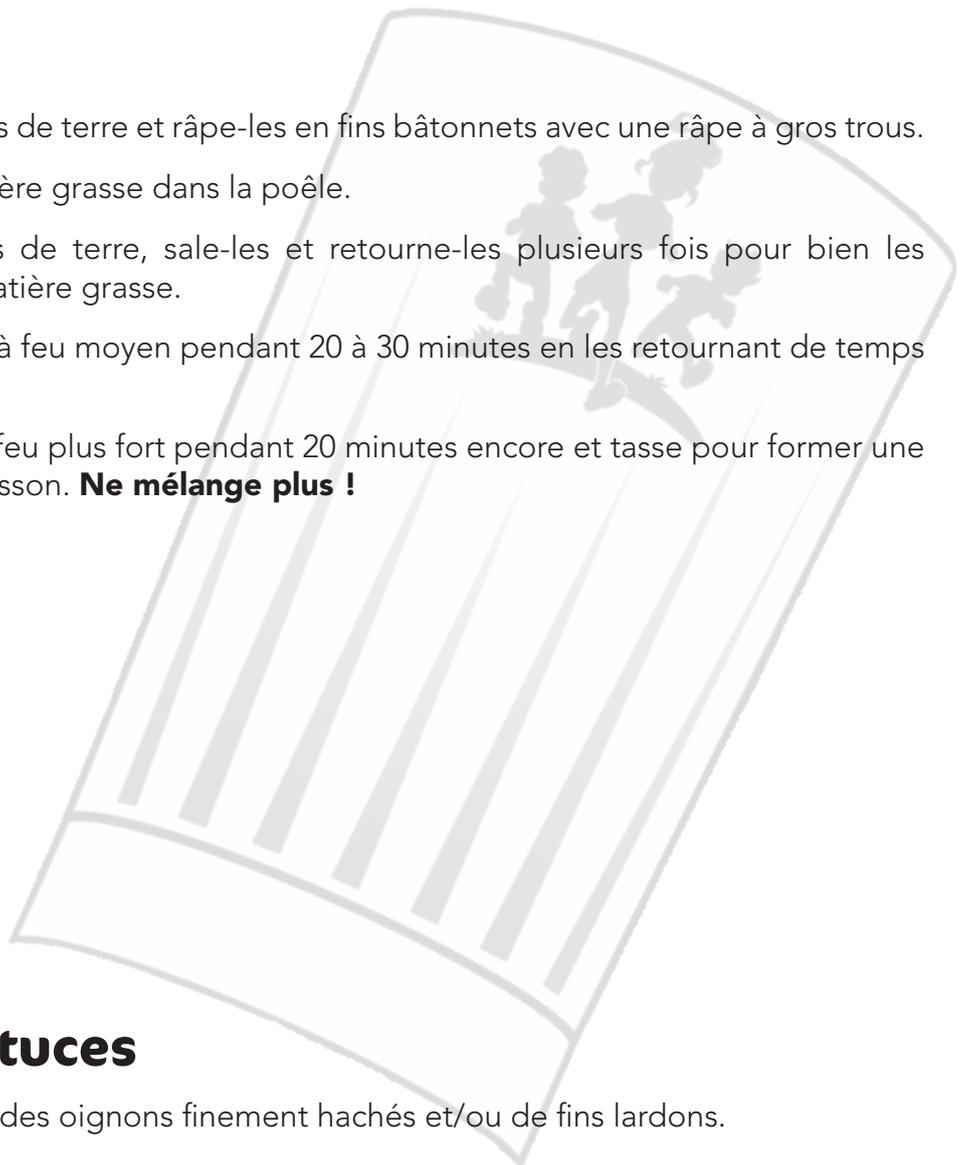
- 1 kg de pommes de terre crues
- 1 cuillère à soupe de sel
- 3-4 cuillères à soupe d'huile d'arachide

Préparation

- 1 Épluche les pommes de terre et râpe-les en fins bâtonnets avec une râpe à gros trous.
- 2 Fais chauffer la matière grasse dans la poêle.
- 3 Ajoute les pommes de terre, sale-les et retourne-les plusieurs fois pour bien les mélanger avec la matière grasse.
- 4 Couvre et fais cuire à feu moyen pendant 20 à 30 minutes en les retournant de temps en temps.
- 5 Pour finir, cuis-les à feu plus fort pendant 20 minutes encore et tasse pour former une galette en fin de cuisson. **Ne mélange plus !**

Variantes, astuces

- Tu peux y incorporer des oignons finement hachés et/ou de fins lardons.





TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.



SPAGHETTIS VÉGÉTARIENS

Régime végétarien

INGRÉDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

- 1 boîte de tomates pelées
- 4 tomates fraîches (en saison) sinon, une 2^e boîte de tomates pelées
- 1 boîte de concentré de tomates
- 2 carottes
- 1 courgette
- 250 g de champignons
- 2 gros oignons
- 3-4 gousses d'ail
- 1 piment vert
- huile d'olive
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de sucre fin
- épices : thym, marjolaine, basilic, romarin, paprika
- 400 g de fromage râpé
- soit 500 g de tofu ou 500 g de quorn haché (vendu au rayon frais)

Préparation

- 1 Epluche les légumes (carottes, champignons, oignons, courgette et piment) et coupe-les en dés.
- 2 Nettoie et coupe les tomates en dés, ne jette pas le jus.
- 3 Emince l'ail.
- 4 Verse un fond d'huile d'olive dans la casserole. Jettes-y l'ail et les oignons.
- 5 Lorsque les oignons sont devenus translucides, ajoutes-y les boîtes de tomates pelées, le concentré de tomates et les tomates fraîches coupées en dés.
- 6 Mélange le tout avant d'ajouter les autres légumes.
- 7 Epice la préparation et ajoute le sucre.

Le sucre dans la sauce tomate va casser l'acidité et permettre une meilleure digestion.

- 8 Laisse mijoter jusqu'à un début d'ébullition. Ensuite diminue le feu.
- 9 Défait le tofu à l'aide d'une fourchette ou prépare le quorn.
- 10 Pendant ce temps, prépare les pâtes comme indiqué sur l'emballage.
- 11 Pendant que les pâtes cuisent, ajoute à ta sauce le tofu ou le quorn. Augmente le feu sous la casserole.
- 12 Vérifie l'assaisonnement.
- 13 Sers avec le fromage râpé.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.



TAJINE BOULETTES

INGRÉDIENTS (POUR 10 PERSONNES)

- 2 kg de viande hachée
- 5 poivrons rouges
- 5 poivrons verts
- 10 tomates
- 1 morceau de gingembre frais ou 2 cuillères à soupe en poudre
- 5 gros oignons
- 1 kg de pois chiches (déjà cuits)
- cumin
- harissa en pâte
- sel et poivre
- coriandre ou basilic frais

Préparation

- 1** Fais revenir les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive.
- 2** Rajoute les poivrons émincés et les tomates coupées en dés.
- 3** Laisse cuire 5 à 10 minutes.
- 4** Incorpore 2 cuillères à café de poudre de cumin, sale, poivre légèrement.
- 5** Mélange le tout.
- 6** Rajoute les pois chiches, couvre et cuis 30 minutes à feu doux.
- 7** Pendant ce temps mélange l'harissa et les herbes fraîches avec la viande, sale un peu et fais des boulettes de viande.
- 8** Fais-les revenir à la poêle avec l'huile d'olive et ajoute-les aux légumes 5 minutes avant de servir.
- 9** Sers le plat accompagné de semoule.



TARTIFLETTE

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1,5 kg de pommes de terre à chair ferme
- 500 g de reblochon
- 200 g de lardons fumés
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 3 oignons
- 3 cuillères à soupe d'huile
- noix de muscade
- (10 cl de vin blanc – facultatif chez les scouts)

Préparation

- 1** Épluche les pommes de terre et fais-les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée.
- 2** Égoutte-les et coupe-les en tranches.
- 3** Pèle et émince les oignons.
- 4** Préchauffe le four à 210°C (th 7).
- 5** Verse de l'huile dans une poêle et fais revenir les oignons et les lardons 5 minutes à feu moyen.
- 6** Coupe la gousse d'ail en deux et frotte un plat allant au four.
- 7** Dispose les pommes de terre en une couche épaisse.
- 8** Répartis les oignons et les lardons au-dessus, ajoute ensuite la crème fraîche (et le vin blanc).
- 9** À l'aide d'un couteau, gratte la croûte du reblochon et coupe-le en deux dans le sens de la longueur.
- 10** Pose le fromage sur la préparation, la croûte en dessous.
- 11** Fais cuire à four chaud 15 minutes.
- 12** Surveille bien la cuisson pour éviter que le fromage ne rende trop de gras.

Variantes, astuces

- Accompagne ce plat d'une petite salade et propose quelques tranches de jambon en plus.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.