

Fourneaux et



pinceaux

recettes

de

François

dessins de martine



# Tartare de Saumon

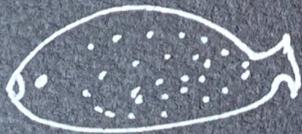
" Qui l'eut cru "

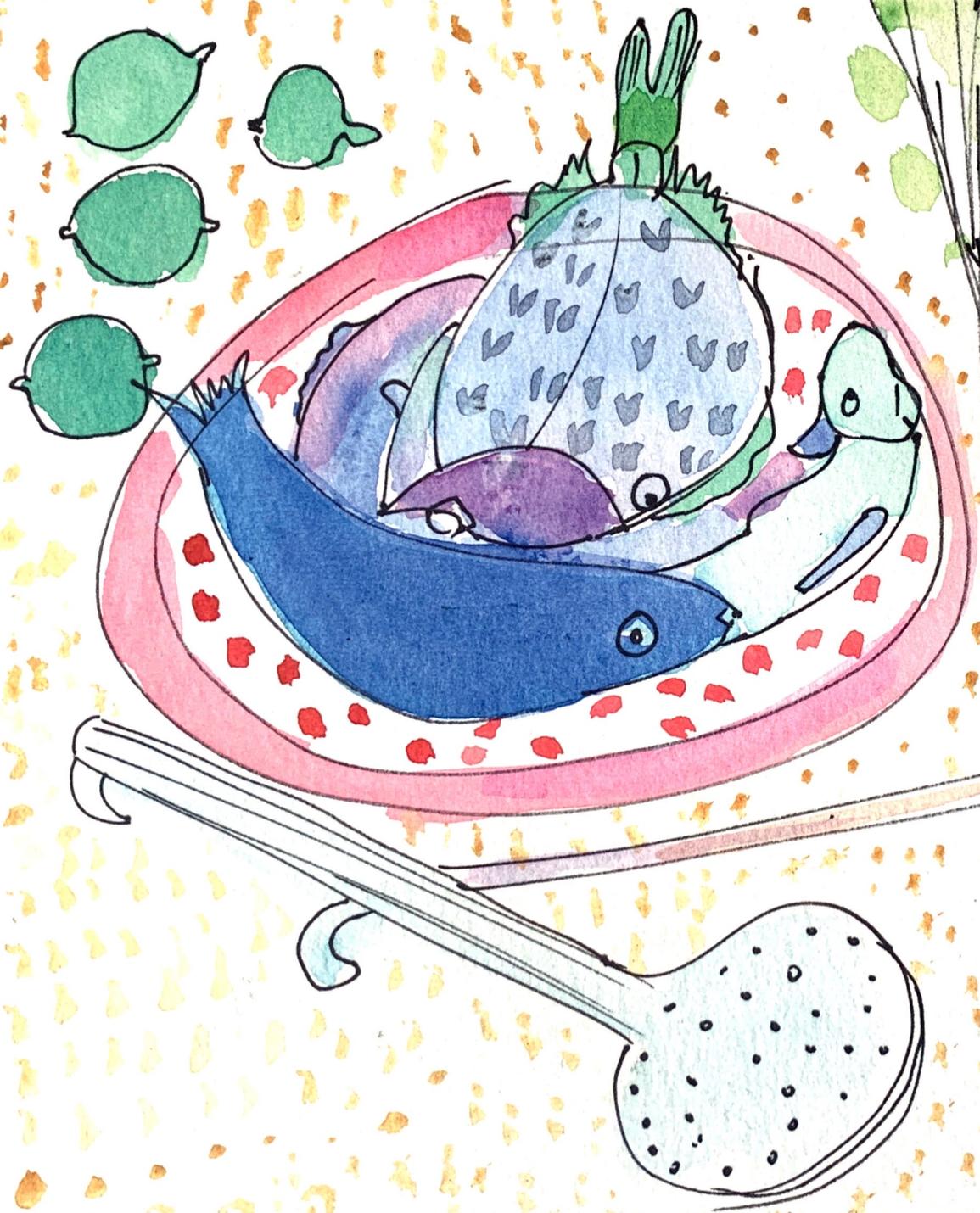
Dans une jatte, couper le poisson en petits dés.  
Mélanger avec le jus de citron vert, la fleur  
d'oranger et la sauce soja. Laisser mariner  
15 minutes.

Hacher finement les fines herbes et mélanger.

Dresser les tartares dans chaque assiette  
avec 2 moitiés de tomates cocktail sur  
chaque assiette.

Accompagner d'une salade de roquette ou  
d'une salade frisée. Le vin d'ignette sera  
fait à l'huile de sésame toastée.





# Ingrédients

4 personnes

250g. de filet de dorade  
1 oignon rouge  
1 c. à c. de fleur d'oranger  
1/2 citron vert (ou  
combarwa)  
2 brins de persil plat  
2 tiges de ciboulette  
huile d'olive  
1 c. à soupe de sésame  
guilli (ou pistoches  
écrasées)  
4 tomates cocktail.



Mettre le pain de mie dans une jatte et le imbibber de lait froid.  
Préparer une béchamel  
Précuire le saumon et l'émietter dans une autre jatte avec la  
béchamel et le jaune des œufs  
Monter les blancs en neige et les incorporer doucement dans le  
mélange  
Beurrer un moule à cake rectangulaire et verser le mélange.  
Mettre le moule au bain-marie dans le four à 180° (6) préchauffé.  
pendant 30 minutes. Couvrir les premières 15 minutes  
d'un papier alu.  
Démouler à l'envers dans un plat et décorer avec les tomates,  
les crevettes en fines tranches, les crevettes roses décortiquées  
les tranches de citron vert, en rajoutant éventuellement un  
peu de bonne mayonnaise au dessus du cake.

x x x

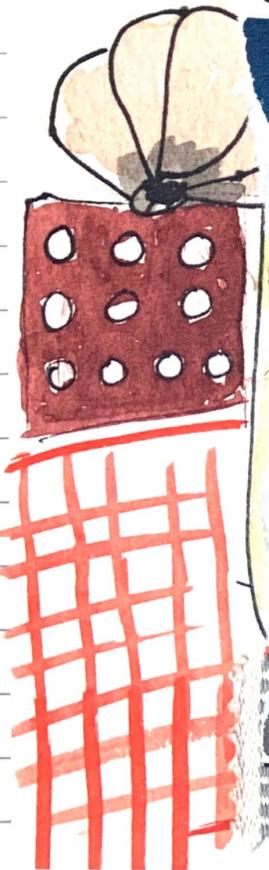


# ingrédients (6/8 personnes)

250 g. de saumon  
 3 oeufs  
 6 tranches de pain de mie  
 Sauce béchamel  
 125 g. de fromage rapé

Décoration:  
 tomates cocktail, coriandre,  
 aneth, 6 crevettes roses, 100g  
 de crevettes grises, 1/2 concombre,  
 2 citrons

Beurre, farine, lait pour la béchamel.



# Saint Pierre de Pondichéry

Hacher les herbes et le gingembre et les mettre sous le ventre du poisson. Disposer le poisson dans un plat allant au four. Préchauffer le four à 160°C. Déposer les morceaux de beurre sur le poisson, aromatiser d'huile d'olive. Saler, poivrer, mettre les épices sur le poisson et déposer le zeste du citron de Kombawa. Disposer dans le plat les poireaux, l'oignon nouveau et l'ail coupé en 2. Les aromatiser d'un peu d'huile et saupoudrer légèrement des épices. Faites cuire 12 minutes, puis quelques minutes à feu éteint. Servir avec éventuellement un trait de jus de citron mélangé à un peu d'huile d'olive et quelques brins de coriandre.



# ingrédients

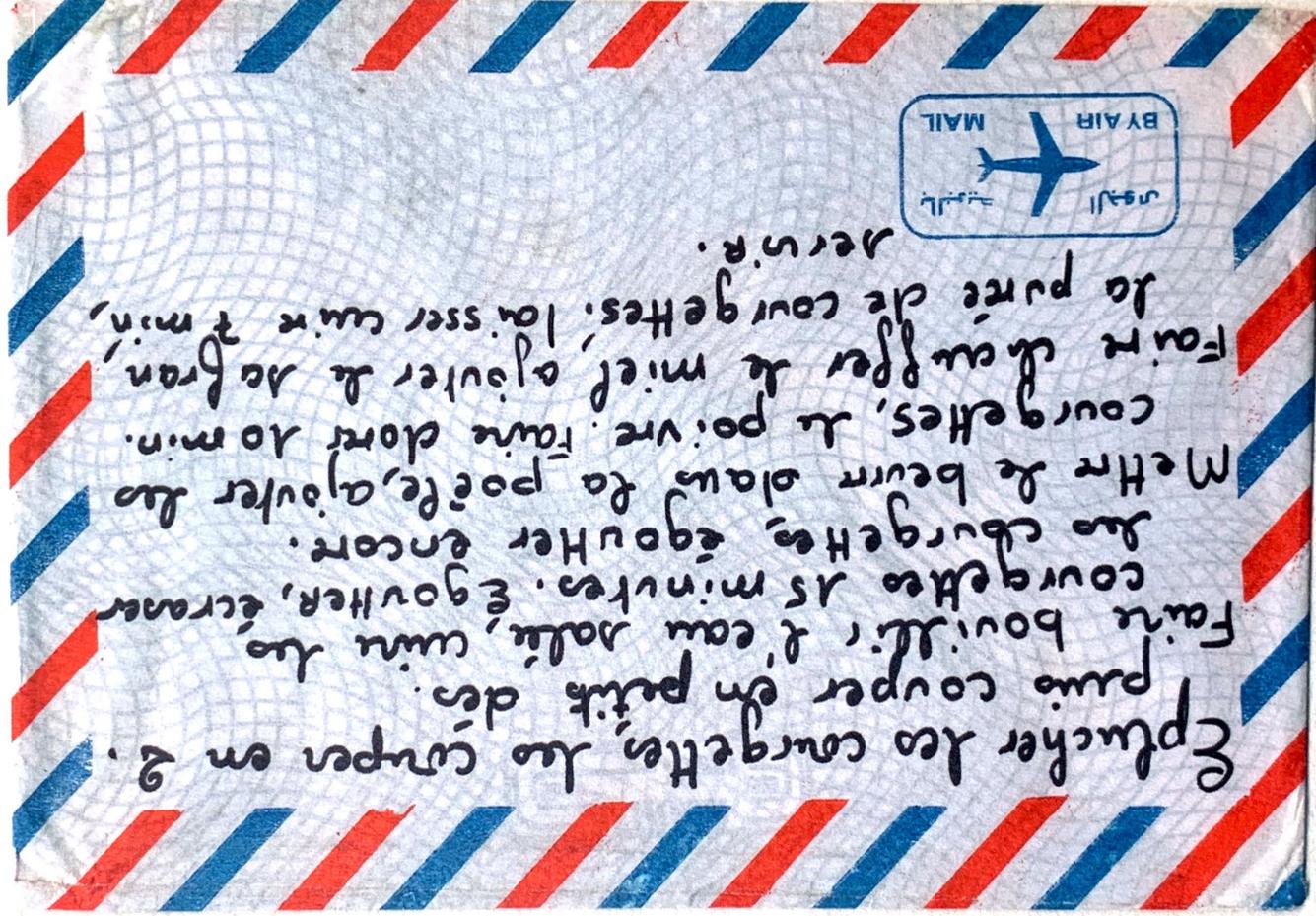
6 Personnes

- un Saint Pierre de 1kg,8, vidé et ébarbé
- Un morceau de gingembre (1 pouce)
- 4 gousses d'ail
- 6 oignons nouveaux
- 6 petits poireaux
- 25 g. de beurre
- 3 c.à s. d'huile d'olive
- 1 bouquet d'aneth
- 1 bouquet de coriandre et de persil plat
- Cannelle, Curry
- Poivre de Sichuan, poivre blanc
- le reste d'un citron de Kombawa



Suivie de Cougettes au miel

recette arabe andalouse du XII<sup>e</sup> siècle.



Éplucher les cougettes, les couper en 2.  
Faire bouillir à eau sale, puis les  
cougettes 15 minutes. Égoutter, écraser.  
Les cougettes, égoutter encore.  
Mettre le beurre dans la poêle, ajouter les  
cougettes, le poivre. Faire dorer 10 min.  
Faire chauffer le miel, ajouter le safran,  
la puree de cougettes. Laisser cuire 2 min,  
servir.

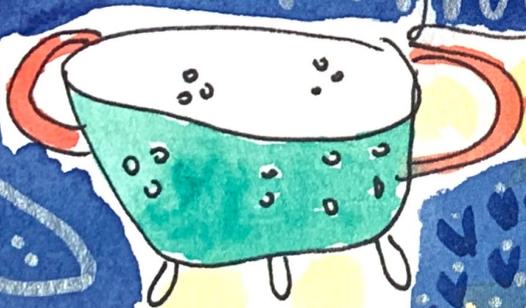


# ingrédients

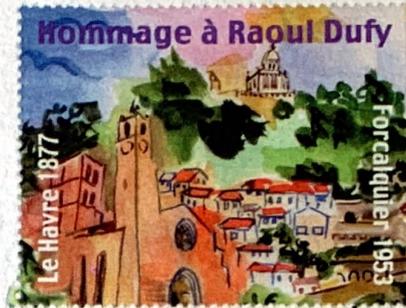


500 g. de courgettes  
1 litre d'eau  
1 c. à c. de sel  
50 g. de beurre  
1 c. à c. de poivre  
3 c. à s. de miel  
1/2 c. à c. de safran

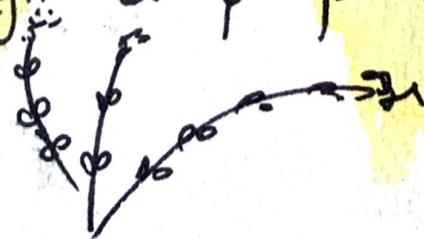
le beurre  
existait,  
au XII<sup>e</sup> siècle?



# Tian de Forcalquier



Faire chauffer une poêle avec 2 c. d'huile d'olive, y ajouter lesignons coupés en morceaux et faire cuire sans trop colorer pendant 15/20 min, pour obtenir une compotée.  
Rapper le fonds d'un plat de cette compotée. Ajouter le coulis additionné de 2 pincées de sucre et 2 brins de thym.  
Disposer verticalement des bandes servées de tomates, puis de courgettes alternativement, jusqu'à remplir le plat.  
Saler, poivrer, ajouter du thym et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Mettre dans le four préchauffé à 160° (pendant 15 minutes) et laisser cuire pendant une heure 20 à 120°.  
Arroser toutes les 10 minutes de son jus ou d'un peu d'huile avec du thym et quelques gouttes d'eau.



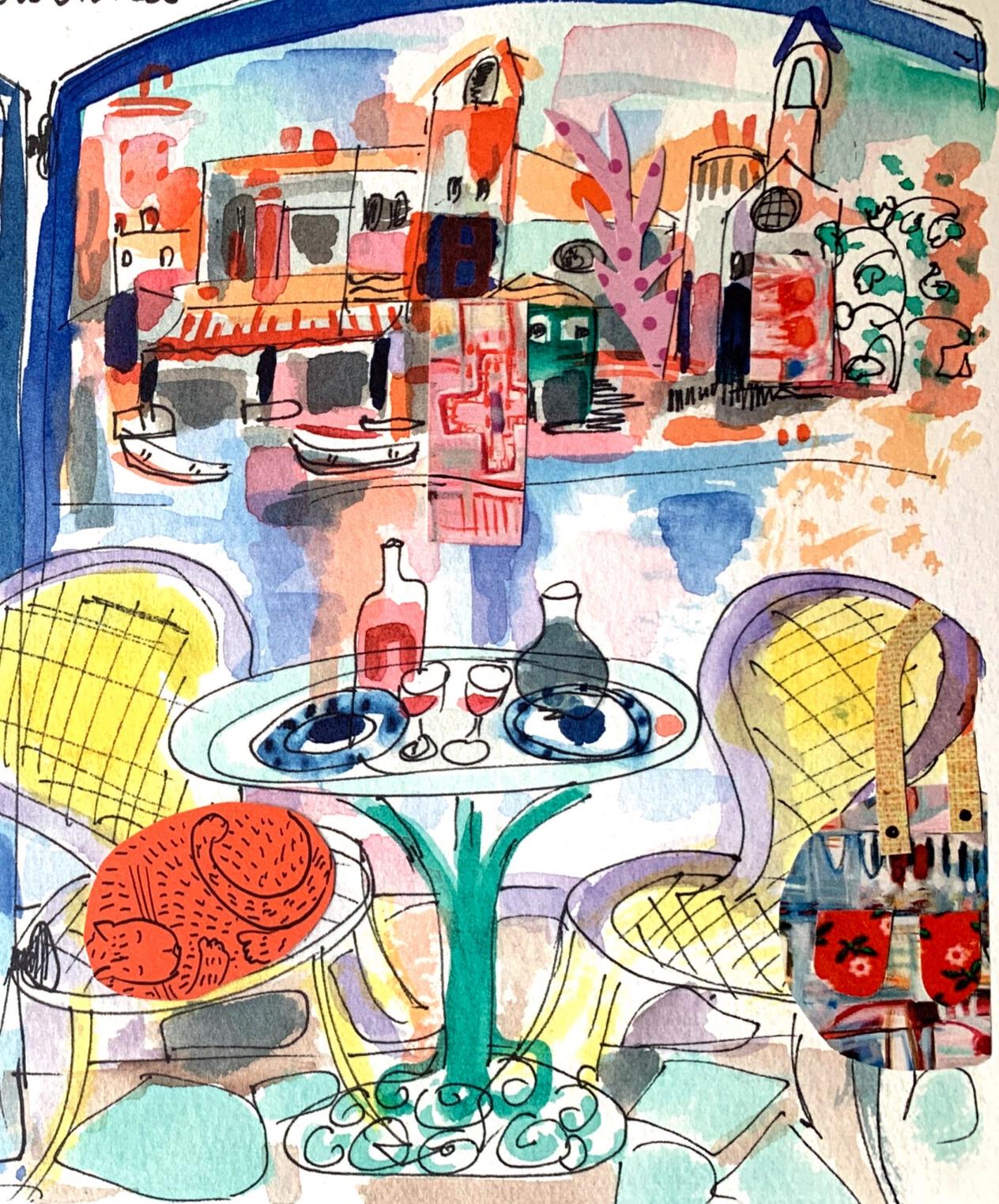
6 personnes

ingrédients

5 courgettes  
(environ 1kg)

8 tomates (1kg)  
4 oignons

15 cl de coulis  
de tomates  
Thym ou origan  
en branches  
Huile d'olive





# Salade concombre et pommes

(๕๕.๖๕)

thai style

(4 personnes)

Couper les oignons en fines lanières, couper le gingembre en allumettes.

Ajouter le jus d'un 1/2 citron vert, mélanger avec la sauce soja la fleur d'oranger, l'huile de sésame. Laisser mariner 1/2 heure au moins.

Peler le concombre une bande sur deux, couper en deux dans la longueur et saler de chaque côté. Laisser dans une passoire 15 minutes. Puis essuyer légèrement avec du sopalin. Couper en tout petits dés.

Couper les pommes également en petits dés.  
Disposer dans les assiettes  
Ajouter dans chaque assiette 1/4 de la sauce  
Décoration : coriandre, paprika.

๕๕.๖๕ (Fin)





# ingrédients

- 2 pommes
- 2 oignons
- 1 grand concombre
- 50 g. de gingembre
- 1/2 citron vert (1 pouce)

- 2 c. à soupe de sésame toasté
- 1 c. à soupe de soja
- 2 c. à soupe de fleur d'orange
- 1 bford ou 3.c. à s. de crème.

# Salade de Betteraves et saumon fumé

Couper l'échalotte en petits  
morceaux

Peler la betterave et couper  
8 lamelles assez fines

Couper chaque tranche de  
saumon en 2 et travailler  
à la main une quenelle de  
fromage frais farci avec  
un peu d'échalotte.

Enrouler de saumon et  
filer de brins de ciboulette

Vinaigrette : 2 càs d'huile,  
le demi citron, sel, poivre

Dressage : 2 tranches de  
betterave au fond, arrosées  
de vinaigrette et d'une  
pincée de paprika  
Boulette de saumon  
posée par dessus.

...

# ingrédients

4 personnes

1 grosse betterave cuite  
4 tranches de saumon  
fumé  
1 fromage frais (petit Billy)  
1 bouquet de ciboulette  
Paprika  
1/2 citron  
huile de tournesol  
1 échalotte

Contes et : jeu de  
couleurs rose, rouge



Lotte consuetée  
marquise  
de  
Montcuil.

un peu de  
la nuit par  
le pe  
ou six, le pe  
la la laine

Boël  
de la nuit  
musique des



VILLE DE LYON

Bon  
dau

## Recette

Tailler 8 tournedos le long de l'arête centrale (ou demander au poissonnier)  
Faire sauter les tournedos dans une cocotte à feu moyen 2 minutes.  
Sortir les tournedos en les enrollant chacun dans une tranche de lard et les remettre dans la cocotte  
les mettre au four 10 min à 180° (préalablement chauffé)  
Couper finement les échalottes, les faire sauter dans un peu de beurre ajouter le vinaigre balsamique à feu vif. Faire réduire pendant 2 min.  
Ajouter la sauce soja, une pincée de poivre, 1 c. à soupe de sucre.  
Faire réduire des 2/3.  
Sortir les lottes en les nappant de la sauce.

+ + +



# ingrédients

- 1 queue de lotte de 1 kg
- 8 tranches de lard fumé
- 25 cl de vinaigre balsamique
- 2 échalottes
- 2 cuiller à soupe de soja sucré





Mettre 50 grammes de beurre et une cuiller à soupe d'huile dans une cocotte sur le feu vif.

Faire dorer les coquelets de chaque côté pendant au moins 5 minutes.

Ajouter l'oignon en tranches grossières, le dés de lardon et les branches de citronnelle.

Saupoudrer les coquelets avec les épices : 2 ou 3 pincées de curcuma et de paprika.

Couvrir et mettre au four à 150° pendant 25 minutes.



# ingrédients



Pour 6 personnes

- 2 coquelets
- 1 oignon rouge
- 200 gr. de lard fumé coupé en dés.
- 3 bâtons de citronnelle
- Paprika et Cumin

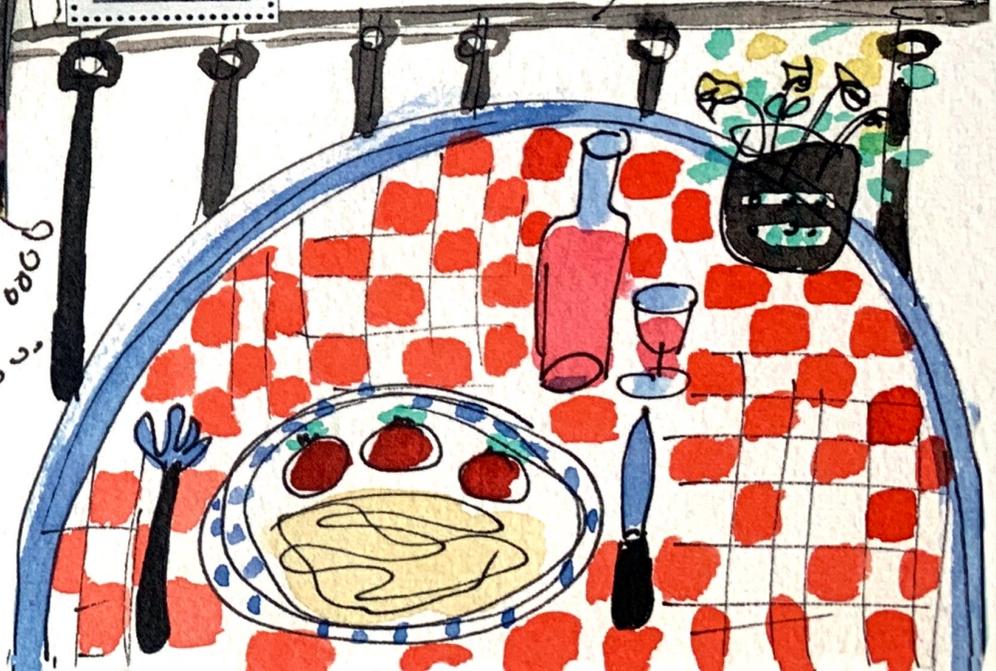






ingrédients : 4,5 personnes

- 1 botte de navets nouveaux (ou 6 navets)
- 1 botte d'asperges blanches
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 4 abricots secs (ou autres fruits secs)
- 50 gr de gingembre (1 pouce)
- 8.10 gousses d'ail
- 1 kg 2 à 1 kg 6 de gigot d'agneau (ou d'épaule)





# Pizza de Franquet

Préchauffer le four à 280°

Mélanger 25cl. de coulis de tomates avec une pincée d'herbes de provence et 1c.a café d'huile d'olive.

Étaler la pâte et la poser sur du papier cuisson

Cuire la pâte seule sur la plaque du four (3-4 minutes)

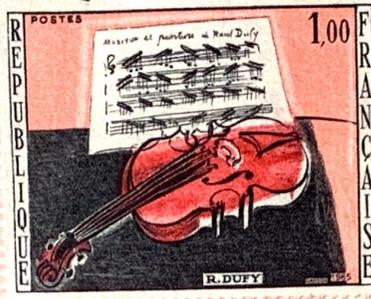
Ajouter les tomates confites, la tomate en tranches et le fromage rapé bien réparti.

Laisser cuire 5 minutes

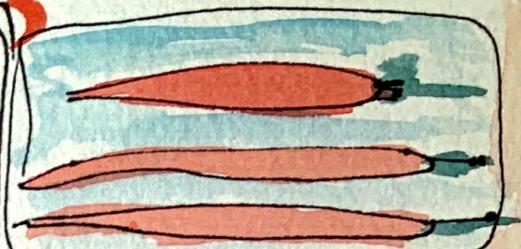
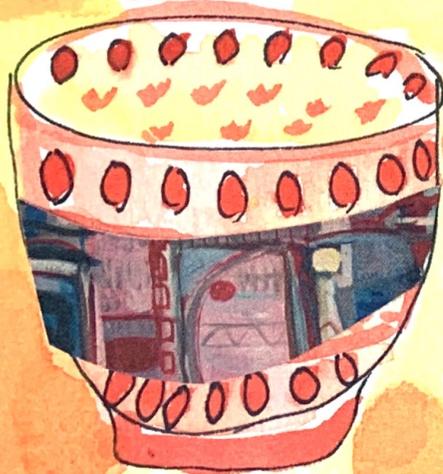
Ajouter la mozzarella en morceaux et les tranches de speck. laisser cuire 2/3 minutes

Servir éventuellement avec une poignée de roquette en décoration.

# ingrédients



- 1 boule de pizza (Picard)
- Coulis de tomates
- 1 belle tomate
- Charcuterie : 4 tranches de speck
- Mozzarella buffala
- 1 sachet de fromage rapé (125g.)
- 2 artichauts marinés
- 5/6 tomates confites
- herbes de provence



# Paquet de homard du Sècheur



Laver les pommes de terre  
Couper en 6 et épeiner les tomates  
Emincer les autres légumes.  
Garder les aulx avec la peau.  
Découper les homards à cru,  
briser la carapace et les  
pincés. Réserver le corail.  
Saler et poivrer

Dans une cocotte, colorer le  
homard dans l'huile fumante  
quelques minutes.  
Ajouter tous les légumes et  
faire suer quelques minutes.  
Verser le bouillon. Faites  
cuire 10 minutes.

Ajoutez le corail  
mêlé au beurre  
comme une pommade.

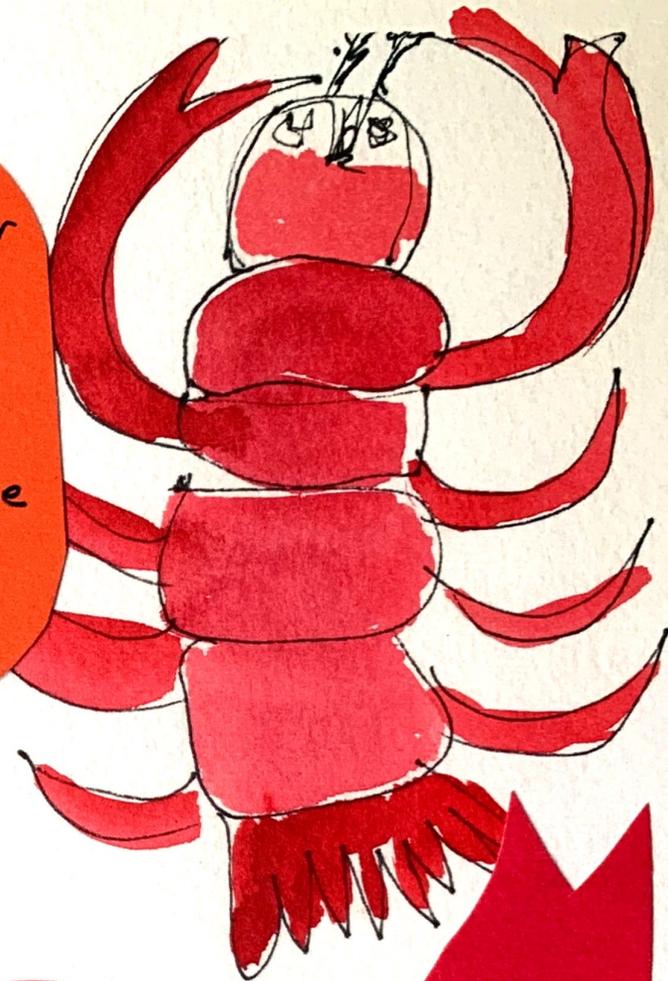
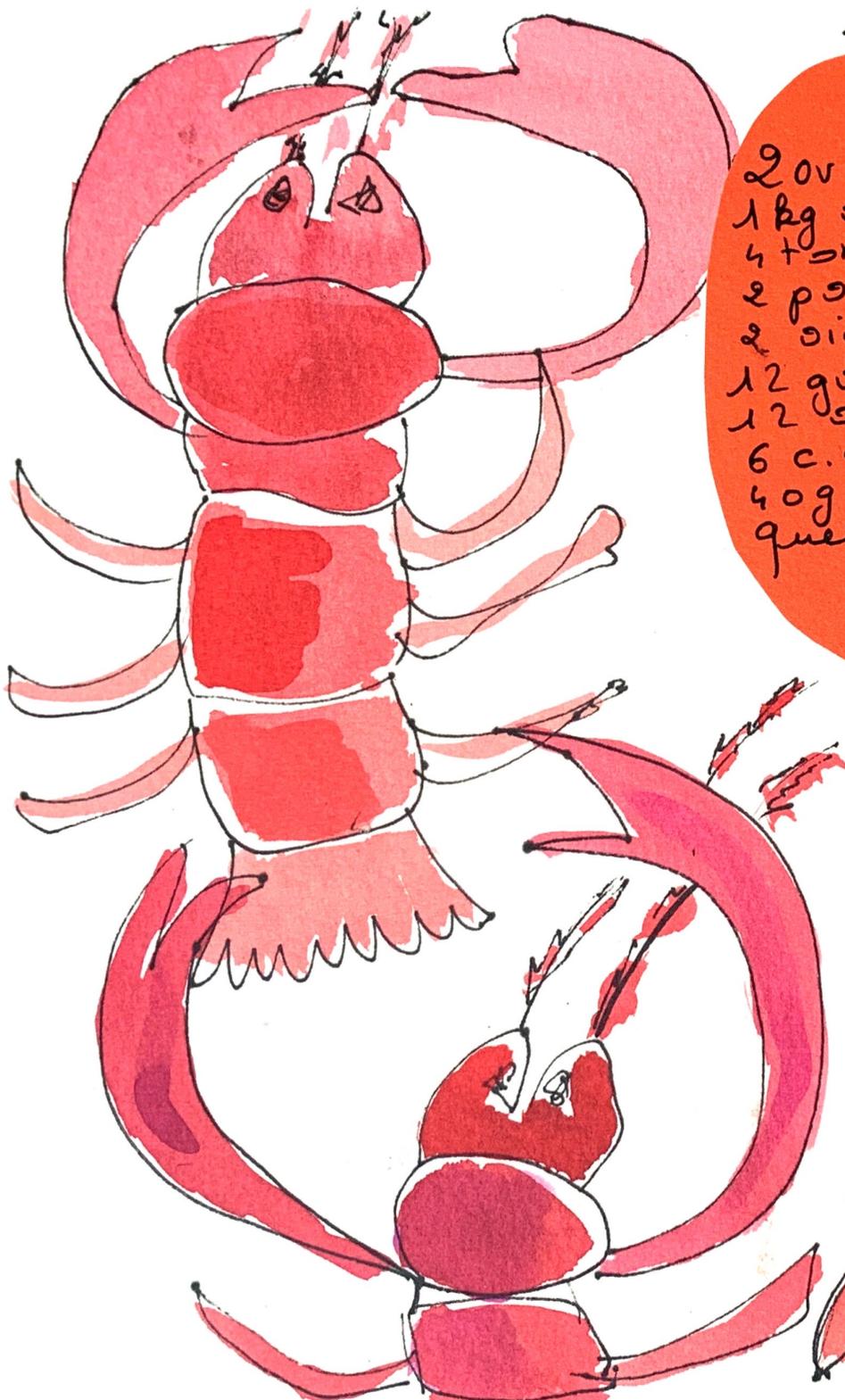
Terminez la cuisson  
au four à 150°  
pendant 10/15 minutes.  
(le bouillon doit  
être presque  
entièrement  
absorbé.)

6 personnes

2 ou 3 homards (2 kg)  
1 kg de p. det. de Nîmouhier  
4 tomates  
2 poireaux  
2 oignons  
12 gousses d'ail  
12 oignons nouveaux  
6 c. à s. d'huile ol'olive  
40g de beurre.  
quelques feuilles de  
céleri

Pour le bouillon

400g de carottes  
1 kg de coquillages  
2 dl de vin blanc  
2 belles tranches de poissons  
ordinaire  
1 verre d'eau

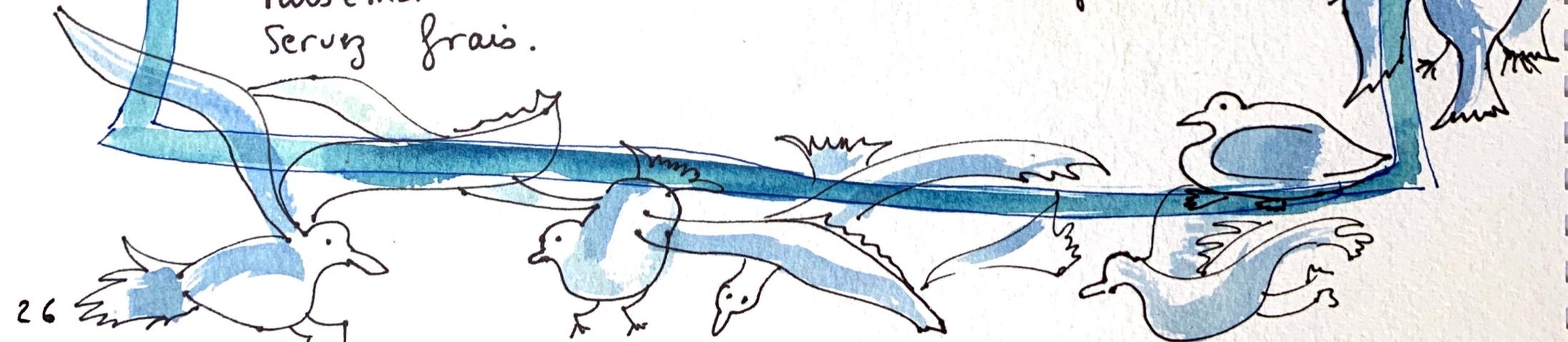
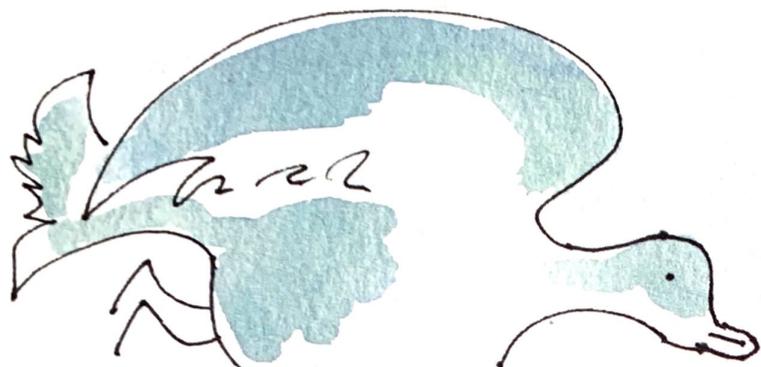


# Ultramarine Shells



4 personnes

Tailler les noix de saint jâques en lamelles fines.  
Disposer sur 1 couche dans chaque assiette  
2 c. à s. d'huile sont versés dans un bol.  
2 c. à c. de grains de Sichuan sont pilés et ajoutés  
à la vinaigrette.  
Gratter la gousse de vanille fendue en deux et l'ajouter  
à la vinaigrette  
Ajouter le jus du combawa.  
Tapper chaque assiette  
Parsemer d'1 ou 2 branches d'aneth (et fleur comestible)  
Servir frais.



# ultramarine shells

## ingrédients



- 16 noix de saint  
jaques fraîches
- 1/2 citron combawa  
(ou 1/2 citron vert)
- Poivre de sichuan
- 1 gousse de vanille
- huile neutre  
(type tournesol)





# Curry de Lotte

Faire colorer 3/4 minutes les morceaux de Lotte avec la moitié du beurre et un trait d'huile d'olive.

Pendant ce temps, mélanger le chutney avec une c. à s. d'eau, les épices, les ajouter, les mélanger dans la cocotte, ajouter le chutney

le sel, le poivre, le reste du beurre et un trait d'huile. Laisser à couvert 55 minutes à feu doux

ajouter les herbes hachées en fin de cuisson.

ingrédients 6 personnes

PARIS EUR CPC  
RUE DE BERNE

16 09 06

406 PO 278753

9003 757720

000,35

LA POSTE

MB 600223

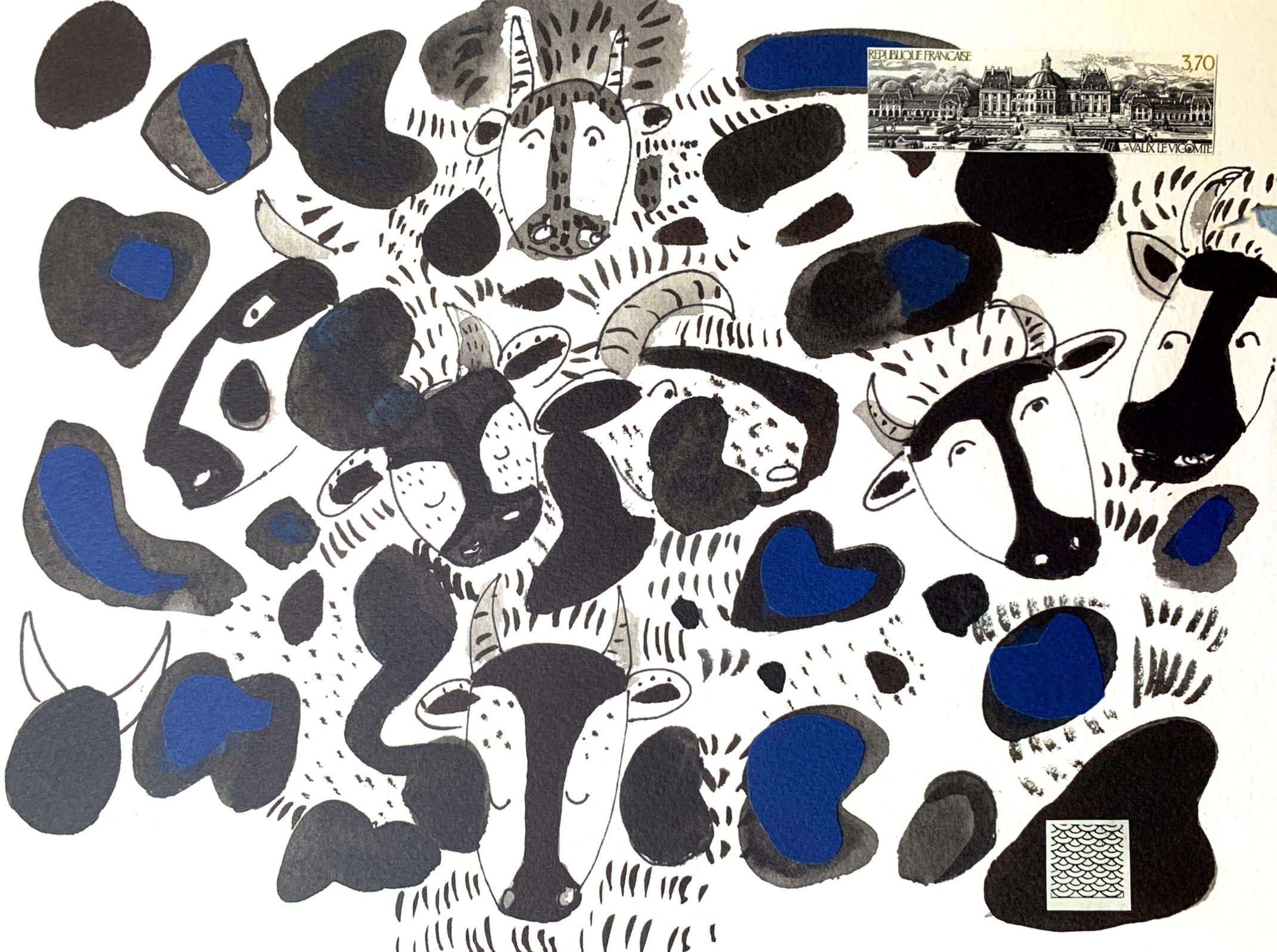
- 2 kg de queues de Lotte découpées en tronçons de 3-4 centimètres.
- 4 tomates, 4 oignons, 4 pommes fruit, 4 pommes de terre coupées en quartiers.
- 50 g. de beurre
- 100 g. de chutney de mangue
- 1 morceau de gingembre coupé en petits morceaux
- 6 gousses d'ail coupées en 2.
- 6 càc de curry
- 1 càc de paprika, piment d'espelette.
- Sel et poivre blanc
- 1 bouquet de
  - coriandre
  - persil plat
  - ciboulette



Curry de Lotte  
VIA AIR MAIL







REPUBLIQUE FRANCAISE

3.70



# Vitello di parma llllllllllllllllllll

Couper grossièrement les oignons en lamelles. les cuire dans de l'huile bouillante. puis mettre sur du papier absorbant

Dans un four chauffé à 180°, mettre les oignons à cuire 5-10 minutes.

Faire chauffer une poêle (beurre, huile d'olive).

Faire sauter les côtes de veau 1 min. de chaque côté

Mettre les côtes de veau au four préchauffé à 160° (8.10)  
Dans une casserole, faire fondre le parmesan râpé à feu très doux. Remuer constamment.

À la fin de la cuisson des côtes de veau, poser sur chacune un peu d'oignons, accompagner de parmesan fondu.

Accompagnement: Gnocchis ou polenta à la sauge.

ingrédients  
4 côtes de veau (250g.)  
2 oignons  
200g. de parmesan



vitello di parma



Hans SCHWEIZER



Côte de veau sauce parmesan

quelques petits apéros . . . . .

Red passion

1/2 l. jus de fruits rouges  
1/2 v. sirop canne à sucre  
2 citrons  
1/2 verre de vodka  
1/2 l. jus d'orange  
1 branche de menthe



Blue lagoon

4 cl de vodka  
3 cl de curaçao bleu  
2 cl de citron  
glace.



Yellow punch

Faire décanter  
des bananes  
séchées et des  
batons de vanille  
1 mois dans  
du bon rhum



Bonne Année



le moment  
de  
l'apéro ...

## Pastilla de la princesse Samsoo Thabbar

Beurrer un plat rond à bords hauts (5.10 cm)  
Poser 2 feuilles de brick au fond du plat  
Faire sauter dans un peu d'huile, à feu vif,  
les morceaux d'agneau (2 minutes)  
les poser sur une planche et les couper  
en petits osés

Dans une jatte, mélanger l'agneau pré-  
cuit, l'œuf, l'oignon, l'ail, le gingé-  
embre, les pignons de pin,  
2 c.s. de fleur d'oranger,  
1 pincée légère de cannelle, sel  
et poivre, le jus du citron vert.

Reserver 30 min à t° ambiante

Étaler une couche fine de ce  
mélange, puis poser une feuille  
de brick. Procéder ainsi sur 4  
couches de mélanges.

Casser 1 œuf dans 1 bol  
mélanger une pincée de  
cannelle, paprika, et  
le coriandre haché

Faire un dernier étage  
avec le seul mélange  
d'œuf

Ajouter 1 feuille de brick

Préchauffer le four (180°)

Mettre 10 min au four

Sau poudrer par bandes

(3 cm de large)

le sucre glace

la cannelle

le paprika

Remettre 5 minutes  
au four.

# Ingredients

500 gr d'agneau en morceaux  
1 gros oignon rouge (100gr)  
1 "pouce" de gingembre (50gr)  
3 gousses d'ail  
1 poignée de pignons de pin (25g)

paprika  
cannelle  
fleur d'orange  
sucre glace  
1/2 citron vert

1/2 bouquet de coriandre  
1 oeuf

Croquante dehors et  
moelleuse dedans,  
tourte typique de la  
cuisine marocaine.

Contescte : un DVD de Louis  
"Azur et Asmar"

# Lapin au delà du Jura

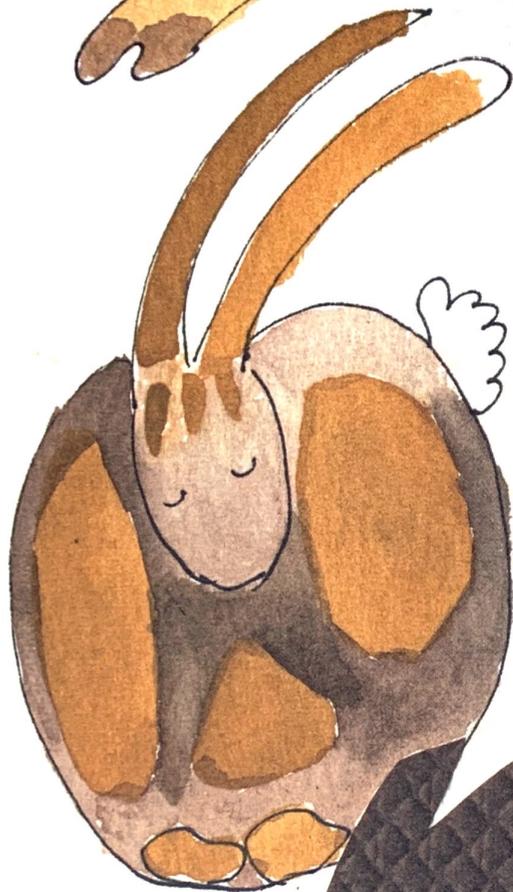
Tapper les morceaux de lapin de moutarde, et mettre dans un plat beurré, au four à 210°.

Dans une casserole, mettre 2 noisettes de beurre et une cuiller à soupe d'huile. Faire revenir les échalottes à feu moyen.

Quand elles sont colorées, rajouter l'ail et le gingembre pelé et coupé en pet<sup>s</sup> morceaux. Laissez deux minutes.

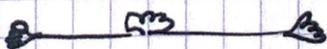
Ajouter le vin et laissez réduire de moitié. Pour le vinaigre, laissez réduire aux 3/4.

Ajouter le fond de sauce et laisser à feu doux 5 minutes.



## Ingredients

Un lapin de 1,5 kg environ en morceaux  
2 branches de romarin  
3 cuillères à soupe de moutarde  
50 grammes de gingembre  
4 échalottes et 4 gouges d'ail  
25 de fond de sauce  
20 cl. de Savagnin ou 5 cl de vinaigre  
de vin du Jura



# Canard de Barbarie civilisé à l'orange



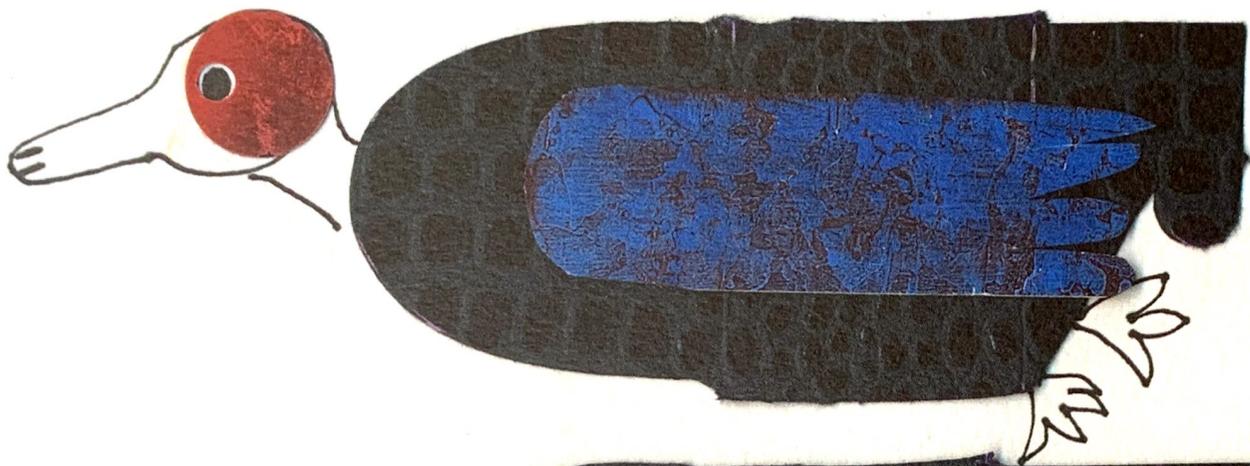
Lacérez la peau de la cannette en quadrillage.  
Faire griller à feu vif 5 minutes dans une cocotte. Puis ajoutez l'ail, les oignons nouveaux, le gingembre et le beurre.

Faire cuire pendant 30 minutes.  
Puis ajoutez les oranges et les abricots, un tour de moulin de poivre et du sel. Faire cuire encore 10 min.

La sauce : Faire revenir dans un peu de beurre les oignons émincés. Ajoutez le fonds blanc, le jus des 3 oranges, le vinaigre et faire réduire de moitié environ 10 minutes. Ajouter le miel et la sauce soja délayé dans 2 c.c. d'eau. Faire chauffer 10 min. en remuant. Passer au chinois ou à la passoire.

suite...

réchauffer au  
pouet avec le  
jus d'orange  
restant, 25g.  
de beurre  
namelli, 2  
c.c. de vinaigre  
goutez et  
rectifiez si  
besoin



## Ingrédients

4 personnes

1 Cannette de barbarie  
de 1 kg,5.

50 g de gingembre coupé  
en petits morceaux

3 oranges coupés en quartiers

4 abricots coupés en quartiers

8 gousses d'ail épluchées

25 g de beurre

6 oignons coupés fin.

Poivre de Sichuan, sel.

50 g de noix de cajou  
pilées

Sauce : 20 cl. de fond blanc  
le jus de 4 oranges  
4 oignons émincés  
50 g. de miel.  
50 g de vinaigre  
de Xérès.  
2 c. à soupe de  
sauce soja



Faire sauter 2 c.à s. de graines de sésame dans une poêle chaude sans matière grasse.

Couper l'oignon et le fenouil en tranches fines

Cuire la p. de t. 15 min (servir tiède)

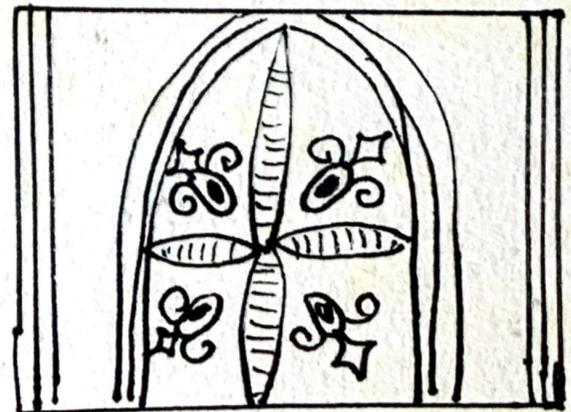
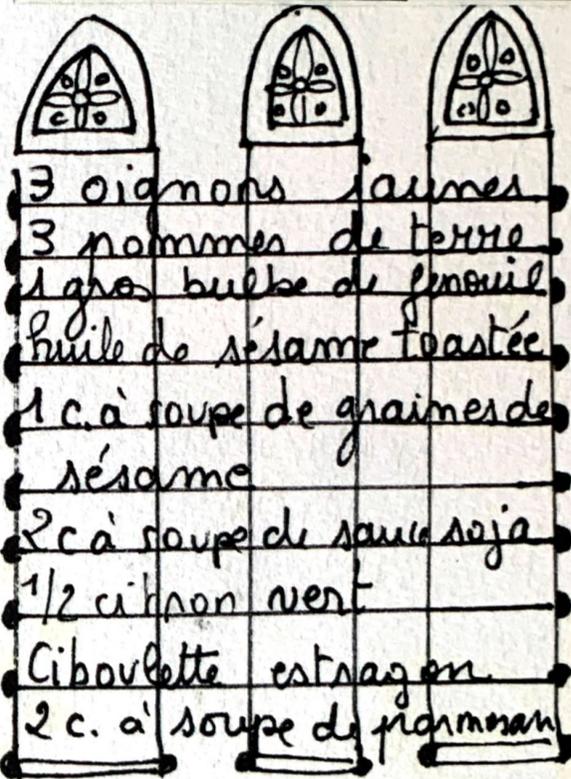
Dans une grande assiette creuse, disposer les oignons, le fenouil et parsemer de sésame.

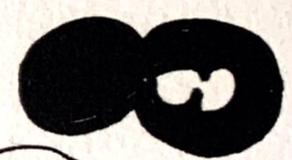
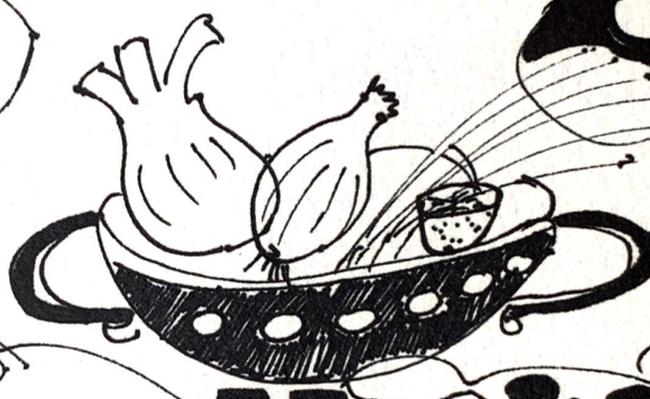
Mélanger le jus d'un demi citron vert, 2 c. à s. de sauce soja, 6 c. à s. d'huile de sésame toasté.

Arroser le plat de cette sauce et laisser mariner 2 min.

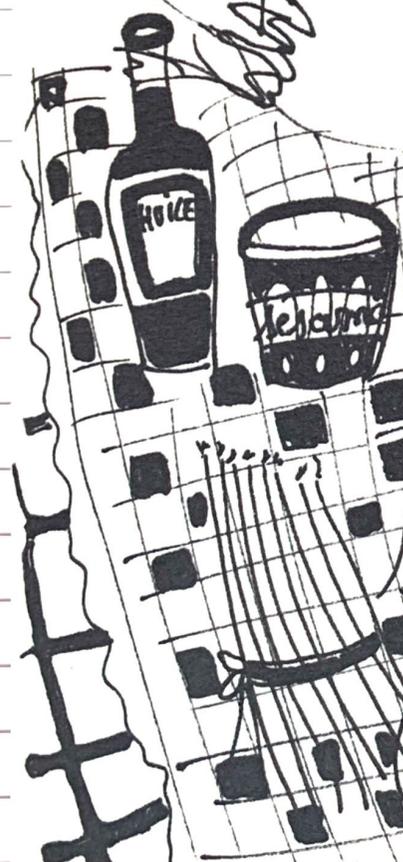
Servir en dressant quelques brins de ciboulette, de feuille de coriandre fraîche.

Ajouter la pomme de terre tiède

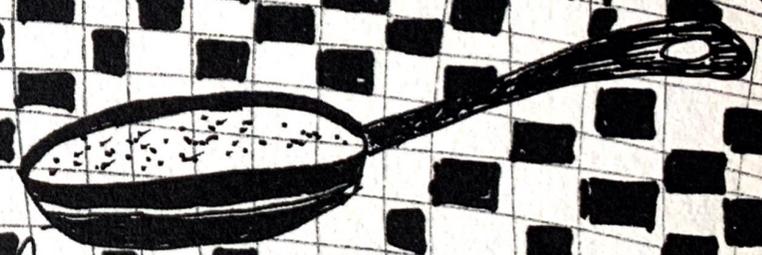




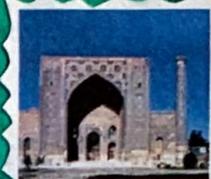
6 personnes



salade d'oignons  
et de fenouils marinés



# Carottes Samar kandé



## ★ RECETTE

Raper les carottes à l'économe.  
Les éplucher en lamelles  
Couper l'oignon en fines lamelles  
Faire mariner 10 minutes dans  
une jatte avec le jus du citron  
vert (1/2) et 2 pincées de sel,  
et 3 c. à c. de fleur d'oranger  
Dresser dans une grande assiette  
Ajouter le sésame, les pistaches,  
et répartir l'huile d'olive.  
Décorer avec quelques pincées  
de cannelle et de paprika

## ★ INGREDIENTS

3 carottes, 1/2 oignon rouge  
sésame grillé (2 c. à s.)  
Eau de fleur d'oranger  
1 citron vert  
Cannelle paprika curmin  
Pistaches pilées (non salées)  
(1 c. à s.)  
Huile d'olive, 1 c. à c. de  
Worcester sauce

# Garottes Samarkande



# Pour s'y retrouver ...

Tartare de saumon	p 2
Pain de saumon odette	p 4
Saint Pierre de Pondichery	p 6
Purée de Courgettes au miel	p 8
Tiam de Forcalquier	p 10
Salade concombres et pommes	p 12
Salade betteraves et saumon	p 14
Lotte corsetée...	p 16
Gentils copelets mesdames	p 18
Stuffed d'agneau ...	p 20
Pizza de Franquet	p 22
Ragoût de homard	p 24
Ultramarine shells	p 26
Curry de lotte	p 28
Vitello di parma	p 32
Petits apéro ...	p 34
Pastilla de la princesse...	p 36
Lapin au delà du Jura	p 38
Canard de Barbarie...	p 40
Salade oignons fenouil	p 42
Carottes Samar Karab	p 44



recettes de François Bianco  
illustrations de martine Letoublon  
mail : [contact@martine-letoublon.com](mailto:contact@martine-letoublon.com)  
site : [www.martine-letoublon.com](http://www.martine-letoublon.com)