

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

# RECETTES NEW-YORKAISES INRATABLES

Burgers, bagels, cupcakes,  
cheesecakes... les grands classiques  
comme si vous y étiez !



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

- Le grand livre du régime Okinawa*, 2013.  
*Mes petites recettes magiques régressives*, 2012.  
*Mes petites recettes magiques sans sel*, 2012.  
*Mes petites recettes magiques aux superfruits*, 2012.  
*Brûle-graisses*, 2012.  
*Mes recettes magiques au konjac et aux shiratakis*, 2012.  
*Mes petites recettes magiques aux protéines végétales*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques antidiabète*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques aux oméga 3*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques anticholestérol*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques hyperprotéinées*, 2011.  
*Le régime nordique*, 2010.  
*Mes petites recettes magiques à l'agar agar*, 2010.  
*Verrines simplissimes à l'agar agar*, 2008.  
*Programme minceur agar agar en 15 jours*, 2008.  
*Agar agar, la nouvelle arme antikilos*, 2007.  
*Le régime express IG brûle-graisses*, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique!

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)** et **[www.facebook.com/QuotidienMalin](https://www.facebook.com/QuotidienMalin)**.

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia, Patrick Leleux PAO (p. 13)

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail: [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN: 978-2-84899-615-8

*Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s*

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

# RECETTES NEW-YORKAISES INRATABLES

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



# Sommaire

Introduction	7
PARTIE 1 : COOKING IN NEW YORK	
C'est quoi exactement, la cuisine new-yorkaise?	11
Les 26 ingrédients indispensables pour cuisiner comme à New York	19
15 menus new-yorkais	33
PARTIE 2 : NOS RECETTES FROM NEW YORK	
Starters Sex in the City	39
NYC Bagels	55
Big burgers	65
Accompagnements	71
Sandwichs	77
Viandes & Œufs	91
Cheesecakes	99
Tartes et gros gâteaux	107
Cupcakes, muffins, whoopies & Co	131
Milk-shakes et crèmes glacées	151
Adresses	165
Table des matières	167



# Introduction

Ceux qui ont déjà foulé les trottoirs de New York ont les yeux qui s'illuminent quand ils racontent leurs expériences culinaires : un cheesecake dégusté dans un restaurant en plein cœur de Manhattan, un brunch savouré près de Central Park, un burger englouti sur Broadway, au milieu des écrans et des panneaux lumineux, un bagel au saumon avalé au coin d'une rue ou dans un square tout en lisant le journal, un muffin acheté dans un Deli, une salade XXL reconstituante au milieu d'une virée dans TriBeCa... Aujourd'hui représentatives de *Big Apple*, toutes ces recettes viennent finalement... d'ailleurs. Ville de toutes les cultures, New York est aussi la ville de toutes les cuisines, absorbant les influences du monde entier. Immigrants italiens, juifs polonais, anglais, irlandais, chinois, hispaniques, noirs-américains, tous ont apporté leur empreinte culinaire.

Dans la ville «qui ne dort jamais», la *street-food* ou «nourriture de rue» est omniprésente. Chaque coin de rue est occupé par un *cart*, une petite camionnette ambulante où chacun peut acheter hot dogs, bretzels géants, cookies... Autrefois cantonnés aux quartiers d'affaires pour permettre aux employés de déjeuner sur le pouce, ces stands ambulants sont peu à peu en train de laisser la place aux *food-trucks*, gros camions flambant neufs qui se déplacent chaque jour d'un quartier à un autre. Leur position est indiquée en temps réel sur Internet ou sur les réseaux sociaux, et on guette leur passage pour goûter à la spécialité de chacun.

Et ceux qui ne connaissent la *Big Apple* qu'à travers des séries comme *Sex and the city*, *Mad Men*, *Les Experts*, *Damages* ou *New York 911*, tous ont en tête les Caesar Salad, bagels au saumon



fumé et autres gâteaux à la carotte dévorés par les acteurs. Vous régaler à la mode NYC sans prendre l'avion et sans quitter votre salon, c'est ce que vous propose ce livre, à travers 100 recettes mythiques, à préparer en un clin d'œil et à déguster avec tous vos *Friends*, bien sûr !

PARTIE 1

**COOKING  
IN NEW YORK**





# C'est quoi exactement, la cuisine new-yorkaise?

Une cuisine parfaitement hétérogène! À l'image de la ville qui mêle les communautés, sa cuisine conjugue les influences: anglo-saxonnes, afro-américaines, hispaniques, juives, chinoises... Harlem abrite la plus grande communauté afro-américaine d'Amérique. On y déguste la cuisine traditionnelle du Sud: poulet frit, côtes de porc, pain au maïs... en écoutant du jazz, forcément. La cuisine italienne est aussi largement présente et nombre de restaurants proposent pâtes et pizzas. N'oublions pas les influences chinoises, juives, allemandes (sans cette dernière, le hamburger ne serait jamais né)... ni bien sûr les traditions anglo-saxonnes, anglaises, irlandaises, écossaises, omniprésentes à l'heure du petit-déjeuner (bacon et saucisses grillées, œufs au plat et brouillés, pancakes, sandwichs...) et du dessert (gâteau à la carotte, petits pains, muffins...).

## Sandwichs, burgers & Cie

Ne vous laissez pas tromper par ce que l'on met traditionnellement derrière le terme « sandwich » en France. Aux États-Unis, un sandwich pris dans un restaurant est un véritable repas. Généralement garni, il est toujours accompagné de frites, de salade et/ou de légumes chauds. On y ajoute tous les « extras » possibles et imaginables: oignons, champignons, fromages, sauces... moyennant quelques dollars. Et le hamburger alors? S'agit-il d'une création 100 % américaine, mêlant jambon (*ham*) et pain?

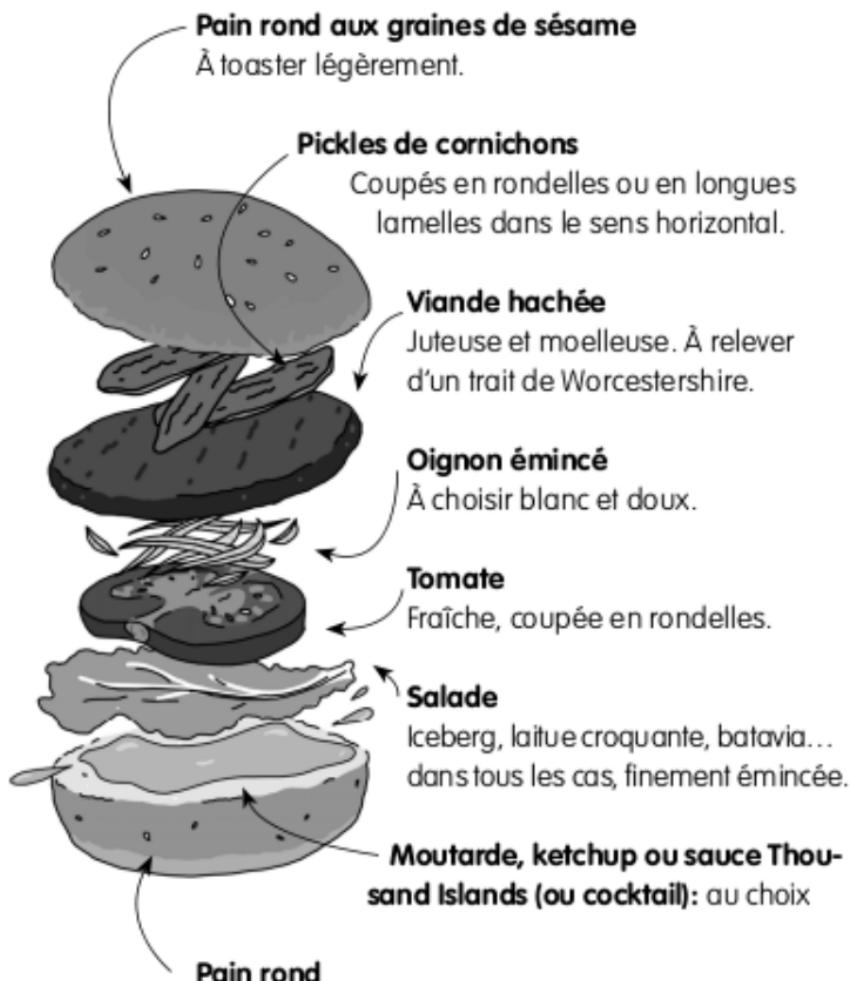


Ou viendrait-il plutôt de Hambourg ? Au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, de nombreux Allemands quittent le port de Hambourg pour émigrer en Amérique. À bord des bateaux, on mange essentiellement de la viande de bœuf hachée, parfois entre deux tranches de pain. Le «steak cuit à la mode de Hambourg» devient populaire.

Au début des années trente, le personnage de J. Wellington Wimpy apparaît dans la bande dessinée *Popeye*. Signe particulier : amour fou pour les hamburgers. L'entrepreneur Eddie Gold a alors l'idée de créer une chaîne de restaurants de hamburgers à son nom : Wimpy's. La première succursale ouvre à Chicago, suivie d'une longue liste aux États-Unis, puis en Europe dans les années cinquante. En France, la chaîne a fermé en 1969, mais existe toujours en Angleterre. Avis aux curieux ! Mais... et Ronald, alors, le fameux clown en habit jaune ? Il faut attendre la fin des années quarante. Nous sommes en Californie, à Pasadena. Les frères Maurice et Richard McDonald tiennent une salle de cinéma à laquelle est jouxté un stand de hamburgers. Quelques années plus tard, leur fournisseur de hachoirs électriques découvre leur petit commerce et sa queue perpétuelle. Idée lumineuse : il propose aux deux frères de mettre en place une franchise de restaurants basés sur ce principe de vente à emporter. McDonald's naissait. Profitons-en pour souligner que le «burger» n'a pas toujours la connotation *junk-food* qu'il a en France. Il suffit d'en goûter un dans un restaurant pour découvrir un véritable plat, où une viande moelleuse et tendre se prélassait entre deux moitiés de bun (petit pain) tout chaud. Rien à voir avec le steak haché un peu coriace, servi dans un petit pain sucrailleux.



## Anatomie d'un hamburger



## La révolution verte

On mange mal, aux États-Unis? Gras, salé, sucré, bref, tout ce qu'il ne faut pas? Attention aux raccourcis: on trouve sans problème de quoi se nourrir *healthy* (équilibré). Depuis plusieurs années, les New-Yorkais sont de grands consommateurs de bio



(*organic food*) et de produits locaux et de saison, qu'ils achètent notamment sur les *farmers' markets*, ces marchés fermiers qui se tiennent dans tout Manhattan. Produits laitiers bio, alternatives végétariennes... les Américains sont à la recherche d'une alimentation qui a du sens. Sur les cartes des restaurants, il n'est pas rare de trouver de petits pictogrammes signalant les plats *vegan* (végétariens), *gluten free* (sans gluten), *dairy free* (sans produits laitiers), *low fat* (faible teneur en matières grasses) ou encore *low calories* (basses calories). Les New-Yorkais font aussi attention à leur ligne et le *diet* (prononcer « daïët », l'équivalent de notre « light ») à la cote. Sodas, crèmes glacées, vinaigrettes, bonbons, plats préparés, préparations pour desserts... il est possible de trouver quasiment tous les produits d'épicerie dans leurs versions « régime ».

Impossible également de rater les *salad bars*. On y compose en direct sa salade personnalisée, en choisissant au fur et à mesure la base de salade, les crudités, la viande ou le poisson, les « touches gourmandes » (noix, fruits secs, graines germées...) puis la vinaigrette. Le tout est mélangé devant les yeux du client, qui n'a plus qu'à payer sa salade selon son poids, avant de repartir la manger dans l'un des nombreux squares de la ville. Sans oublier ces chaînes où il est possible d'acheter des smoothies à emporter (préparations de fruits frais, mixés pour en faire des jus), des salades de fruits, des yaourts glacés... Manger sain et équilibré à New York, rien n'est plus facile !

## Le brunch, tradition du week-end

Le dimanche surtout, mais aussi le samedi, les New-Yorkais ont coutume de se retrouver dès 11 heures pour bruncher autour d'une boisson chaude, voire d'une coupe de champagne ou d'un cocktail pour les plus matinaux, et de divers plats : sandwichs,



salades, pancakes, muffins... et pléthore de recettes à base d'œufs. Déjà, il faut choisir entre les œufs au plat, pochés, frits, brouillés ou en omelette, puis entre différentes combinaisons de légumes (brocolis, champignons, oignons, poivrons, épinards...), de fromages (cheddar, suisse, mozzarella...), de charcuteries (bacon, saucisses, jambon, dinde...), ou encore de saumon fumé... Les menus peuvent être longs comme le bras !

Côté cafés, vous n'aurez pas moins l'embarras du choix. D'abord, parlons de votre tasse. La voulez-vous *short*, *tall*, *grande*, *venti*? Même si vous optez pour le format *short*, ne vous attendez pas au ristretto italien ni même à l'expresso. Les Américains aiment les grands formats. Pour le café, c'est la même chose. La version *short* représente l'équivalent de l'un de nos mugs. Ils aiment aussi parfumer leurs cafés avec de la vanille, du caramel ou de la cannelle, et y ajouter de généreuses lampées de lait (de vache ou de soja) ou de crème fouettée.





## Au pays des *steakhouses* et des *diners*

Les Américains peuvent se prévaloir d'avoir une viande de bœuf de premier choix, tendre et à la saveur typée. Les musts, à goûter dans les restaurants spécialisés (les *steakhouses*) : le très tendre « *prime rib* » (attention, le « *spare rib* » désigne du travers de porc), le « *filet mignon* » (un pavé dans le filet, et non un morceau de porc), le « *sirloin steak* », le « *T-bone* » (double entrecôte avec l'os en T)... On peut la choisir *well done* (très cuite), *medium* (à point), *medium rare* (rosé), *rare* (saignante)... Mais les amateurs de steaks bleus sont souvent déçus : aux États-Unis, la viande se mange plutôt à point. Dans tous les cas, la viande est escortée de sauces et de garnitures au choix : galette de pommes de terre râpées (*hashbrown*), frites (*french fries*), pommes de terre cuites au four dans leur peau (*jacket potatoes*), purée (*mashed potatoes*), légumes verts (*greens*)...

Ne manquez pas non plus le charme d'un repas dans un *diner* (prononcer « daïneur »). Un décor souvent kitsch, un grand comptoir, des tables autour desquelles s'asseoir sur des chaises ou des banquettes en skaï, des plats simples servis quasiment 24 h/24... Cherchez le juke-box. Vous y êtes. La tradition des *diners* remonte à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Le premier était une roulotte tirée par un cheval, et sa clientèle constituée de travailleurs de nuit. Ces cantines itinérantes devinrent peu à peu permanentes et s'aménagèrent de tables, de comptoirs. Dans les années cinquante, l'Inox, la mélamine, le Formica, le vinyle et le néon font leur entrée. Depuis, la déco n'a pas vraiment changé...



## Cupcakes, brownies et cheesecakes, les incontournables

Une petite pause entre copines? Vite, un cupcake (littéralement «gâteau-tasse»). Étaient-ils à l'origine cuits dans des tasses, préparés avec une tasse servant d'unité de mesure, ou bien accompagnaient-ils toujours une tasse de thé? Si le nom de ces petits gâteaux prête à discussion, leur attrait, lui, met tout le monde d'accord. Cuits dans une caissette en papier, et surmontés d'un glaçage coloré ou d'une chouquette de crème et de décors en sucre, ils rivalisent de créativité avec des parfums à la violette, à la rose ou au caramel, des décors en forme de fleurs, de visages ou d'animaux... Très à la mode dans les années cinquante puis tombés en désuétude, ils ont fait leur grand retour grâce à la série *Sex and the City*, où Miranda et Carrie engloutissaient allègrement les cupcakes de la désormais célèbre Magnolia Bakery\*. À leurs côtés, trônent en bonne place les cookies qu'on ne présente plus, les muffins, mais aussi les *whoopie pies*. Composés de deux disques bombés enserrant une crème, ils ressemblent à nos macarons, la poudre d'amande en moins et le moelleux en plus. À l'origine, la recette indiquait des coques au chocolat et une crème à la vanille. Aujourd'hui, on trouve tous les parfums, du caramel à la cerise en passant par la citrouille, le citron, le beurre de cacahuètes, la menthe...

Au dessert, vous ne pourrez passer à côté des traditionnels cheesecakes, gâteaux à la carotte ou à la citrouille, brownies et un cortège de gâteaux nappés de crème. Ni aériens ni servis en petites portions, les desserts américains n'ont pas l'intention de vous laisser sur votre faim! Mais c'est ça qui est bon, personne ne dira le contraire.

---

\*401 Bleecker Street (angle West 11th).



# Les 26 ingrédients indispensables pour cuisiner comme à New York

**L**e petit goût si particulier des salades composées ? La texture dense et onctueuse des cheesecakes ? Le moelleux des muffins ? Parce que les recettes new-yorkaises ont chacune ce petit « truc en plus » qui nous fait craquer et qu'on ne retrouve nulle part ailleurs, il va de soi qu'il faut choisir les bons ingrédients. Tout ce qu'il faut savoir pour identifier les basiques de la cuisine US.

## 1. Bacon, la touche qui croustille

Grillé, il se sert dans les burgers, avec les œufs frits, dans les salades... Attention : le bacon que l'on trouve en France est généralement fait à partir de noix de jambon, et se présente sous forme de tranches cylindriques, très peu grasses. Le bacon américain ressemble davantage à nos tranches de poitrine fumée, longues et très entrelardées.

**Où le trouver :** chez le charcutier.

**Par quoi le remplacer :** de la poitrine fumée, coupée finement.



## 2. Bagels, les petits pains ronds avec un trou dedans

De tradition juive à l'origine, ces petits pains ronds troués en leur centre sont un rendez-vous du petit déjeuner, grillés et tartinés de *cream cheese*, ou de beurre et de confiture. Garnis de thon ou de saumon fumé (*lox*), ils font figure de déjeuner express. Leur fabrication requiert tout un art. L'anneau de pâte, façonné à la main, est plongé rapidement dans un bain d'eau bouillante avant d'être cuit au four, d'où sa texture particulière, à la fois ferme et moelleuse. Certains artisans affirment même que l'eau (du robinet) de New York est indispensable pour leur donner toute leur saveur... Le bagel le plus populaire est sans doute celui aux graines de pavot, mais il se décline aussi au sésame, à l'oignon, au fromage gratiné, ou en version sucrée, à la cannelle, aux raisins secs...

**Où les trouver:** au rayon «pains» des grandes surfaces, dans les chaînes de magasins de surgelés...

**Par quoi les remplacer:** à défaut, prenez des pains à hamburgers, mais la mie du bagel est plus dense.

## 3. Le beurre de cacahuètes : un pur beurre

Tartiné sur une tranche de pain, dans un sandwich, sur un pancake ou cuisiné dans des cookies ou une crème glacée, le beurre de cacahuètes est un incontournable. Il existe des beurres de cacahuètes nature (*peanut butter*), sucrés, ou encore mélangés à des brisures de cacahuètes (*crunchy*). Une cuillère à soupe dans la pâte d'un gâteau, de cookies ou d'un brownie lui donnera un goût tout à fait particulier.



**Où le trouver:** au rayon « confitures » ou « exotiques » des grandes surfaces, dans les enseignes type Marks & Spencer.

**Par quoi le remplacer:** rien, il est vraiment unique.

## 4. *Buttermilk*, le secret des gâteaux moelleux

Littéralement, il faudrait traduire par « petit-lait », c'est-à-dire le liquide qui se forme lors du barattage du beurre. En pratique, on parle plutôt de « lait fermenté ». Semblable à du yaourt à boire, un peu acidulé, le *buttermilk* est principalement utilisé dans des muffins, des petits pains, des pancakes, des cupcakes... auxquels il apporte un moelleux particulier.

**Où le trouver :** dans des épiceries ou sur des sites spécialisés.

**Par quoi le remplacer:** du lait Ribot (spécialité bretonne au rayon frais des grandes surfaces) ou du lait fermenté hallal.

### MUFFINS INRATABLES

Les muffins sont moelleux à cœur, constellés de pépites de chocolat, de noix, de fruits frais ou secs... Le secret des Américains : ne pas trop remuer la pâte. C'est pour cela que les ingrédients « humides » (œufs, lait, *buttermilk*, beurre fondu ou huile...) doivent être mélangés entre eux avant d'être ajoutés aux ingrédients « secs » (farine, sucre, levure...), eux aussi préalablement mélangés entre eux. Une fois le tout assemblé, remuez un minimum à l'aide d'une spatule, surtout sans fouetter ni battre. La pâte ne doit pas être parfaitement lisse et c'est encore mieux s'il reste quelques grumeaux. Versez-la immédiatement dans des moules et faites cuire aussitôt.



## 5. La cannelle, une épice douce et chaleureuse

Le parfum de la *cinnamon* flotte à la sortie des boulangeries. Elle parfume les gâteaux à la carotte et à la citrouille, les cafés, des petits pains (bagels sucrés, buns...).

**Où la trouver:** dans n'importe quelle grande surface au rayon « épices ».

**Par quoi la remplacer:** des grains de vanille (pour ceux qui n'aiment pas le parfum de la cannelle), de la muscade dans les gâteaux à la carotte ou à la citrouille.

## 6. Le chocolat, pour des *it cakes*

Brownies, devil's food cake, muffins, cookies... les Américains raffolent de desserts au chocolat. Les cookies se déclinent aux pépites blanches, au lait ou noires, le chocolat du brownie côtoie les noix de pécan, les cacahuètes, les pépites de caramel... En revanche, les amateurs de chocolat noir fin sont déçus par les tablettes américaines, dont le chocolat est beaucoup moins amer, moins fondant et plus sucré. Pour la cuisine, des tablettes de chocolat à pâtisser (autour de 55 % de cacao) seront parfaites.

**Où le trouver:** dans n'importe quelle grande surface.

**Par quoi le remplacer:** par des éclats de noix ou de noisettes, ou des dés de fruits secs pour les pépites dans les cookies (saveur différente à la clé). Pour le reste, il faut du chocolat.

## 7. Cornichons, gardes du corps des sandwichs

Oubliez nos fins cornichons très croquants et vinaigrés : les cornichons américains (*sweet gherkins*) sont préparés en marinade comme des pickles. Gros, croquants mais aqueux et tendres en leur centre, ils sont doux et parfumés (leur saumure est sucrée et aromatisée avec de l'aneth). Ne servez pas de sandwichs sans eux !

**Où les trouver :** dans des épiceries ou sur des sites spécialisés.

**Par quoi les remplacer :** des cornichons mollosols, à la russe ou à l'aigre-douce, au rayon «cornichons» des grandes surfaces ou au rayon «casher».

## 8. Les cranberries, la touche santé acidulée

Séchées, les cranberries se glissent dans des muffins, des cookies, des salades composées, des mueslis de petit déjeuner... ça tombe bien : elles renferment des antioxydants spécifiques, qui exercent entre autres un effet protecteur vis-à-vis des cystites récidivantes ou des gingivites. On en fait aussi des gelées acidulées immanquablement servies à Thanksgiving, en condiment avec la dinde rôtie.

**Où les trouver :** au rayon «fruits secs» des grandes surfaces.

**Par quoi les remplacer :** par de gros raisins secs. Pour la gelée, celle de groseille s'en rapproche.



## 9. Crème aigre, la championne de l'onctuosité

Aussi traduite par « crème sure », la *sour cream* est une crème fermentée, acidulée, très onctueuse et riche en matière grasse. Elle sert à préparer des sauces acidulées de salades composées, des *dips* pour légumes ou boulettes de viande en lui ajoutant des herbes ciselées, des garnitures de *jacket potatoes*: des pommes de terre cuites au four dans leur peau, enveloppées de papier-alu. On l'utilise aussi pour confectionner certains gâteaux et biscuits.

**Où la trouver:** elle ne se trouve pas en France.

**Par quoi la remplacer:** dans les pâtisseries, par de la crème fraîche épaisse. Pour des dips ou des sauces, toujours par de la crème épaisse à laquelle on ajoute quelques gouttes de jus de citron, ou par un fromage blanc à 40 %.

## 10. *Graham Crackers*, pas de cheesecakes sans eux

Ces biscuits rectangulaires de la marque Nabisco servent à préparer les fonds de cheesecakes, après avoir été réduits en chapelure et mélangés avec du beurre fondu. Les plus gourmands en font des *s'mores*: une gourmandise consistant à enfermer un Chamallows fondu et un carré de chocolat entre deux biscuits, souvent servie les soirs d'été, lors d'un barbecue. Son nom vient de la contraction de « some more » (encore un peu!).

**Où les trouver:** dans des épiceries et sur des sites spécialisés.

**Par quoi les remplacer:** par des sablés « digestive » McVitie's (grandes surfaces) pour faire le fond des cheesecakes et autres *pies* (tartes), ou encore par des petits-beurre.

## 11. Le ketchup, garde du corps des grillades

Avec un pavé de bœuf grillé, des frites, dans un burger... quelle que soit votre recette, un flacon de ketchup trônera forcément sur la table. À base de tomates réduites en purée, de sucre, de sel et de vinaigre, le ketchup est à la cuisine américaine ce que la petite robe noire est à toute garde-robe : indispensable.

**Où le trouver :** au rayon condiments des grandes surfaces. Vous en trouverez différentes variétés : nature, hot (épicé)...

**Par quoi le remplacer :** si vous êtes en panne un dimanche soir, vous pouvez créer un ersatz en mélangeant du double concentré de tomate avec quelques gouttes de vinaigre de vin.

## 12. Les muffins anglais, avec les œufs sous toutes leurs formes

À ne pas confondre avec les muffins sucrés, aux pépites de chocolat. Ces petits pains blancs, nature, ont une forme circulaire et sont épais de 3 à 4 cm. Très moelleux, ils sont typiques du petit déjeuner, tartinés de beurre, de confiture ou de sirop d'érable. À l'heure du brunch, on les sert avec des œufs frits, du bacon et du fromage. Si vous commandez un « œuf Benedict », vous les retrouverez, garnis d'un œuf poché, de bacon et de sauce hollandaise.

**Où les trouver :** au rayon pains des grandes surfaces.

**Par quoi les remplacer :** éventuellement des pains à hamburgers.



## 13. La moutarde... qui ne monte pas au nez !

Pas de hot dog qui tienne ni de sandwich sans elle ! La moutarde *Classic Yellow* de la marque French trône sur toutes les tables des *diners* et petits restaurants, pour accompagner sandwichs au pastrami, burgers, viandes grillées... Teintée au curcuma, elle arbore un jaune éclatant et se révèle beaucoup plus douce que notre moutarde de Dijon. Encore plus douce et onctueuse, la moutarde au miel *Honey mustard* accompagne de la même façon sandwichs et grillades, mais peut aussi se servir telle quelle à l'apéritif, pour y tremper des chips. Elle fait partie de la liste des ingrédients des marinades pour les viandes à griller.

**Où la trouver:** dans certains hypermarchés et dans des épiceries spécialisées.

**Par quoi la remplacer:** de la Savora.

## 14. Les noix de macadamia, à croquer salées ou sucrées

Assez peu répandues chez nous, les noix de macadamia sont des habituées des cookies américains (surtout ceux au chocolat blanc), des barres de céréales, des crèmes glacées... Rondes, parfumées, elles se dégustent aussi grillées et enrobées de chocolat, de caramel ou de nougatine, ou alors salées, fumées ou épicées.

**Où les trouver:** en grandes surfaces, salées, au rayon apéritif. Pour les noix nature, à préparer en cookies, rendez-vous plutôt dans un magasin bio, dans des épiceries orientales ou au marché, sur les étals des vendeurs d'épices et de condiments.

**Par quoi les remplacer:** des noisettes, surtout pour leur forme ronde.



## 15. Les noix de pécan, pour des *it pies*

Ovalés et de couleur brun foncé, ces noix trônent comme des stars dans la *Pecan Pie*, la tarte aux noix de pécan. Elles donnent du croquant aux salades qu'on compose dans les bars à salades, s'affichent dans les cookies et les brownies et, concassées et caramélisées, dans les crèmes glacées.

**Où les trouver :** au rayon « fruits secs » des grandes surfaces.

**Par quoi les remplacer :** des cerneaux de noix.

## 16. Oreo, les biscuits « best-sellers »

Deux biscuits ronds de couleur noire, cacaotés, enserrant une couche de crème à la vanille ultra-sucrée, censés se déguster trempés dans un verre de lait. Ces biscuits, qui ont fêté leur centième anniversaire en 2012, sont de véritables phénomènes (on en parle comme des biscuits les plus vendus au monde). Aux États-Unis, ils se déclinent sous une foule de formes : enrobés de chocolat blanc, de chocolat au lait, au beurre de cacahuètes, à la menthe, en version mini, en glaces...

**Où les trouver :** dans toutes les grandes surfaces au rayon biscuits.

**Par quoi les remplacer :** rien, ils sont irremplaçables. À la limite, pour la forme, prenez des Mini-Prince.

## 17. Pain de mie recherche garniture pour sandwich club et plus si affinités

Du pain de mie blanc, aux grandes tranches bien carrées. Une fois toastée, chaque tranche est enduite d'une fine couche



de mayonnaise puis garnie de salade émincée, de rondelles d'oignon ou de tomate, de poulet, de jambon, de fromage... On recommence l'opération, on couvre d'une dernière tranche puis, à l'aide d'un couteau bien tranchant, on coupe net en suivant les diagonales. Quatre piques pour maintenir chaque quartier de sandwich, de la salade et des frites... C'est prêt ! De plus en plus, les sandwichs club se préparent avec du pain de mie complet, et se garnissent « light » avec du fromage frais, des crudités, du saumon fumé...

**Où le trouver :** au rayon pains des grandes surfaces.

**Par quoi le remplacer :** rien. Un sandwich club se fait avec du pain de mie, un point c'est tout.

## 18. Pains ronds au sésame, spécial burgers

Ces petits pains ronds, légèrement sucrés et briochés, parsemés de graines de sésame, sont évidemment indispensables à la réalisation de tout burger qui se respecte. Passez-les au four de façon à ce que le dessus devienne légèrement croustillant.

**Où les trouver :** au rayon pains des grandes surfaces.

**Par quoi les remplacer :** éventuellement des muffins anglais.

### HAMBURGER INRATABLE

Choisissez impérativement une viande de qualité et plutôt à 10 ou 15 % de matière grasse, sinon le résultat sera trop dur. Les Américains parfument souvent la viande hachée de quelques gouttes de sauce Worcestershire. Pendant sa cuisson, réchauffez le pain au four ou au grille-pain. Assemblez immédiatement en ajoutant quelques lanières de salade, tranches de tomates et oignons émincés, et servez avec des cornichons, du ketchup et de la moutarde.

## 19. Philadelphia, pour des cheesecakes comme là-bas

Créée en 1872 à New York, cette spécialité fromagère est arrivée en France en 2011. Une révolution pour tous les fans de cheesecakes qui ont enfin pu préparer leur dessert préféré à la véritable façon des New-Yorkais. À base de crème et de lait entier, le Philadelphia offre une texture dense et crémeuse. Il se cuisine ou se tartine sur des bagels.

**Où le trouver:** dans toutes les grandes surfaces au rayon frais.

**Par quoi le remplacer:** dans les cheesecakes par du St-Môret ou du Carré Frais. Certains préconisent aussi de le remplacer par du Kiri, d'autres par un mélange Kiri/petit-suisse/crème fraîche.

### CHEESECAKE INRATABLE

Pour obtenir une texture parfaite de la garniture du cheesecake, il faut une cuisson à point. Remuez-le légèrement dans le moule : la crème doit être légèrement tremblotante au milieu. Sinon, c'est qu'il est déjà trop cuit... Laissez-le ensuite refroidir complètement dans le four éteint : cela lui évitera de se craqueler. Enfin, faites reposer 12 heures au réfrigérateur. La crème aura le temps de gagner en moelleux (si vous parvenez à ne pas l'attaquer avant, bien sûr...)

## 20. Pastrami, une spécialité de bœuf mariné et épice

Si vous passez par New York, n'oubliez pas de goûter aux spécialités juives et notamment au sandwich au pastrami. Ce morceau



de bœuf, assaisonné (piment, coriandre, poivre...) et saumuré, puis fumé, est découpé en fines tranches, et servi tiède entre deux tranches de pain de seigle ou au cumin, le tout accompagné de cornichons aigre-doux et de coleslaw (chou blanc râpé). Les fans de la série *Friends* se souviennent que Joey se damnait pour un sandwich au pastrami...

**Où le trouver:** dans les grandes surfaces proposant un rayon casher. Vous trouverez généralement des tranches de dinde fumées juste à côté. Goûtez-les aussi en sandwichs.

**Par quoi le remplacer:** du rosbif froid (bien cuit, pas rosé) coupé en très fines tranches, mais la texture et la saveur restent très lointaines.

## 21. La sauce au bleu, pour des salades de caractère

À base d'huile de soja, de vinaigre de cidre, de fromage bleu, une pointe d'ail et de persil, elle donne une saveur inimitable aux salades vertes, crudités, salades de pommes de terre...

**Où la trouver:** dans certaines grandes surfaces, sinon dans des épiceries ou sur des sites spécialisés.

**Par quoi la remplacer:** par un mélange de 100 g de roquefort + 1 gousse d'ail pelée et pressée + 1 c. à c. de persil ciselé + 1 c. à s. de vinaigre de cidre + 2 c. à s. d'huile d'olive + 10 cl de crème liquide + un peu de poivre moulu.

## 22. La sauce Ranch, généreuse

La sauce Ranch, originaire de Californie, mêle huile, jaune d'œuf, crème aigre, oignons, ail et épices...

**Où la trouver:** dans des épiceries ou sur des sites spécialisés.

**Par quoi la remplacer:** par un mélange de mayonnaise, de lait fermenté et d'aromates. Vous avez le temps? Fouettez 24 cl de mayonnaise + 6 cl de lait Ribot + 1 c. à s. de persil frais ciselé + 1 c. à s. de ciboulette ciselée + 1 c. à s. d'aneth finement ciselé + ½ gousse d'ail pelée et pressée + 1 c. à s. d'oignon blanc doux finement haché + sel, poivre.

## 23. Relish, le condiment sucré salé

Une préparation de concombre et de poivrons rouges détaillés en tout petits dés, confits dans un mélange de vinaigre et de sucre, servie comme condiment avec des hamburgers ou des hot dogs. À la fois douce et épicee, elle peut être mélangée à de la mayonnaise pour préparer un dip.

**Où la trouver:** dans certaines grandes surfaces qui la proposent sous la marque Heinz. Sinon, sur des sites spécialisés.

**Par quoi la remplacer:** pas facile, la relish est très particulière. Taillez simplement de gros cornichons en tout petits dés.

## 24. La sauce BBQ (barbecue), l'inimitable goût fumé

Une sauce brune au goût fumé à base de tomates, qui accompagne tous les barbecues, les burgers, parfume des marinades... Elle est composée de tomates, d'oignons, de vinaigre, de miel, de moutarde, d'ail, de sauce Worcestershire...

**Où la trouver:** au rayon condiments des grandes surfaces, sous des marques 100 % françaises.

**Par quoi la remplacer:** par du ketchup additionné de quelques gouttes de sauce Worcestershire.



## 25. La sauce Thousand Islands, sur mesure avec les crevettes grillées

Ultra-populaire dans les salades, en accompagnement de crevettes grillées ou dans le sandwich « Reuben » (voir recette p. 83), cette sauce tire son nom des îles du fleuve Saint-Laurent, à la frontière entre l'Ontario et l'État de New York. Il s'agit d'une base de mayonnaise parfumée avec de la purée de tomate ou du ketchup, de la crème, du vinaigre, du piment... On peut aussi y trouver des condiments finement hachés : cornichons, oignons, œufs durs, ail, ciboulette, persil...

**Où la trouver :** dans des épiceries ou sur des sites spécialisés.

**Par quoi la remplacer :** par la sauce qu'on trouve sous le nom de « sauce cocktail » ou par un mélange mayonnaise et ketchup. Pour l'imiter à la maison, fouez 24 cl de mayonnaise + 6 cl de ketchup + 2 c. à s. de vinaigre de cidre + 4 c. à s. de sirop d'agave + 4 c. à s. de « relish » (voir plus haut) + 1 c. à s. d'oignon blanc doux finement haché + sel, poivre.

## 26. Sirop d'érable, la star du petit déjeuner

Le *Maple syrup* n'est pas seulement canadien. Il est aussi produit dans l'État de New York, au Vermont, en Pennsylvanie, dans le Maine... Sa saveur se retrouve partout, depuis les coupes de glaces aux pancakes en passant par certains gâteaux (à la carotte, brownies...) dans lesquels il remplace parfois le sucre. Pas de petit déjeuner sans lui qui tienne !

**Où le trouver :** dans toutes les grandes surfaces, au rayon miel et confitures.

**Par quoi le remplacer :** du sirop d'agave pour la texture (mais sans le goût).

# 15 menus new-yorkais

*Les plats en gras suivis d'un astérisque correspondent à des recettes de ce livre.*

## 1. Brunch à Brooklyn

- Café au lait de soja
- Granola et yaourt bio
- **Pancakes\***
- Smoothie pomme-kiwi
- Omelette à la feta, oignon rouge et frites maison

## 2. Dîner sur la 5<sup>e</sup> avenue

- Salade de tomates à la mozzarella, vinaigrette balsamique
- Pavé de saumon caramélisé, légumes verts sautés
- **Devil's food cake\***

## 3. «Food truck»

- **Philly cheesesteak sandwich\***
- **Pecan Pie\***
- **Veggie\***
- Smoothie pomme-céleri
- Salade de germes de soja, tofu, dés de mangue et coriandre
- **Sundae aux myrtilles\***

## 4. Envie de burger

- **Coleslaw\***
- **Hamburger\*** et frites
- Salade de fruits



## 5. Envie de viande

- Carpaccio de bœuf et salade de jeunes pousses au balsamique
- Sirloin et **jacket potatoes\***
- **Brownies\***

## 6. Big Fish

- Tartare de thon à l'avocat
- **Fishburger\***
- Crumble de pommes

## 7. Qu'est-ce qu'il a mon bagel ?

- Crudités
- **Bagel « lox »\*** (au saumon fumé)
- Pomme à croquer

## 8. XXL

- **Petite Chef Salad\***
- **Sandwich au pastrami\*, hashbrown\***
- Coupe glacée vanille, fraise, chocolat

## 9. Brunch Grand Central

- Café allongé avec lait et cannelle
- Bagel au pavot tartiné de cream cheese
- Œufs brouillés au bacon
- Orange pressée

## 10. Pause gourmande à Tribeca

- Cappuccino au lait de soja
- **Muffin banane & chocolat\***
- **Milk-shake Oreo\***



## 11. Chicken run

- **Caesar Salad\***
- Blanc de poulet au cheddar fondu, frites et légumes verts
- Sundae aux fruits rouges

## 12. Big Apple

- **Salade de pommes de terre à l'aneth\***
- **Chicken Wings\***
- **Cobbler à la pomme\***

## 13. Girly

- Salade de pousses d'épinards et cranberries
- **Body Builder Omelette\***
- **Diet Cheesecake\***

## 14. Après-midi au stade

- **Sandwich aux boulettes de viande (Meatball sandwich)\***
- Sundae

## 15. Shopping on Madison

- **Salade au poulet mariné\***
- Cookie aux pépites de chocolat noir



### PLAYLIST\*

*Chelsea Morning* de Joni Mitchell.  
*Wake Up In New York* de Craig Armstrong.  
*Spring Street* de Vanessa Carlton.  
*Back In N.Y.C.* de Genesis.  
*New York, New York* de Frank Sinatra.  
*Back To Manhattan* de Norah Jones.  
*Streets Of New York* d'Alicia Keys.  
*Harlem* de Bill Withers.

*Tribeca* de Kenny G.  
*Empire State Of Mind* de Jay-Z.  
*New York As A Muse* de Yoko Ono.  
*Streets Of Philadelphia* de Bruce Springsteen.  
*Just Over The Brooklyn Bridge* de Art Garfunkel.  
*Bleecker Street* de Simon & Garfunkel.  
*New York City Lights* de Sophie Ellis-Bextor.  
*Jenny From The Block* de Jennifer Lopez.  
*Wind Of Change* des Bee Gees.  
*New York* de U2.  
*I Love New York* de Madonna.  
*Central Park Blues* de Nina Simone.  
*Who Are You New York?* de Rufus Wainwright.  
*New York avec toi* de Téléphone.

\* À écouter pendant la préparation de la recette: de quoi vous sentir totalement à New York!

PARTIE 2

**NOS RECETTES  
FROM NEW YORK**





# STARTERS SEX IN THE CITY



Chef Salad.....	40
Caesar Salad.....	41
Chicken Caesar Salad .....	43
Cobb Salad .....	44
Coleslaw .....	45
Salade au poulet mariné .....	46
Salade aux crevettes .....	47
Salade de pommes de terre .....	48
Salade d'épinards à l'œuf poché.....	49
Salade multivitamines.....	51
Salade à la poire .....	52
Waldorf Salad.....	53



# CHEF SALAD

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 6 à 8 minutes*

## INGRÉDIENTS

8 feuilles de laitue; 1 tranche de jambon épaisse de 5 mm; 1 gros blanc de poulet cuit et froid; 100 g d'emmental; 1 œuf dur; 2 tomates;  $\frac{1}{4}$  de concombre; 2 tranches de pain de mie; vinaigrette.

## PRÉPARATION

1. Coupez les tranches de pain en dés, faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sur feu doux, en les retournant régulièrement, pendant 6 à 8 minutes. Ôtez du feu et mettez sur une assiette.
2. Rincez, essorez et émincez les feuilles de salade. Coupez la tranche de jambon en dés ainsi que le fromage et le concombre, et le blanc de poulet, en fines tranches.
3. Écalez l'œuf, coupez-le en quatre. Taillez les tomates en quartiers.
4. Disposez la salade sur un plat puis répartissez les ingrédients par-dessus. Assaisonnez de vinaigrette, parsemez de croûtons et servez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE!

Traditionnellement, cette salade est composée d'œufs durs et d'une ou plusieurs viandes (jambon, dinde, poulet, rôti de bœuf...). Variez selon vos goûts !



# CAESAR SALAD

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes environ*

## INGRÉDIENTS

¼ de baguette au levain; 1 salade romaine; 6 tranches de bacon; huile d'olive; 50 g de copeaux de parmesan. *Pour la sauce:* 2 jaunes d'œufs; 2 c. à s. de moutarde; 1 gousse d'ail; 4 anchois; 1 c. à s. de vinaigre de vin rouge; 10 c. à s. d'huile d'olive; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. *Préparer la sauce :* fouettez les jaunes d'œufs avec la moutarde. Ajoutez la gousse d'ail pelée et pressée, les anchois et le vinaigre, et mélangez le tout de façon à obtenir une sauce bien homogène. Versez l'huile en filet, toujours en fouettant. Salez, poivrez.
2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez le pain en tranches de 1 cm, puis en dés. Mettez-les dans un saladier, salez, poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive et mélangez le tout de façon à ce que tous les cubes soient enrobés.
3. Étalez-les sur une plaque à four, laissez dorer 8 à 10 minutes. Ôtez du feu et laissez refroidir.
4. Chauffez une poêle antiadhésive et faites griller les tranches de poitrine 3 à 4 minutes, le temps qu'elles soient croustillantes. Égouttez sur du papier absorbant, cassez en petits morceaux.
5. Rincez et essorez la romaine, coupez les feuilles en bandes de 1 cm dans le sens horizontal. Mettez dans un saladier avec la poitrine fumée, les croûtons et la sauce. Remuez et parsemez de copeaux de parmesan. Servez aussitôt.



**TOTALLY INRATABLE!**

La recette originale ne contient pas de poulet (sinon voir la recette suivante). Préparez-la au dernier moment : assaisonnée, la salade ramollit, tout comme les croûtons. Pour la petite histoire, la salade Caesar aurait été inventée par Cesare Cardini, un restaurateur d'origine italienne, dans un restaurant de Tijuana, ville du Mexique à la limite de l'État de Californie, pendant les années 1920.



# CHICKEN CAESAR SALAD

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

## INGRÉDIENTS

2 beaux blancs de poulet grillés; 8 feuilles de romaine; 6 tranches de bacon grillées et émincées; 4 c. à s. de copeaux de parmesan; 4 anchois à l'huile; 2 c. à s. de jus de citron; 1 c. à s. de parmesan râpé; poivre; 4 tranches de pain; 5 c. à s. d'huile d'olive; 1 gousse d'ail.

## PRÉPARATION

1. Coupez la gousse d'ail en deux, frottez-en les tranches de pain. Étalez 1 c. à s. d'huile d'olive sur le pain et coupez les tranches en dés. Faites-les doré au four 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants. Ôtez du four et laissez refroidir.
2. Mélangez le reste d'huile d'olive, le jus de citron, les moitiés d'ail pressées, le parmesan et du poivre.
3. Émincez les feuilles de salade, coupez les blancs de poulet en lanières. Mélangez le tout dans un saladier avec la sauce, les anchois, le bacon, et parsemez avec les dés de pain et les copeaux de parmesan.

## TOTALLY INRATABLE!

La salade Caesar au poulet est la version la plus connue. Certaines recettes remplacent le poulet par des crevettes. Même conseil que pour la salade nature : assaisonnez-la au dernier moment.



# COBB SALAD

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes environ*

## INGRÉDIENTS

4 grosses poignées de salades mélangées; 6 tranches de bacon; 2 avocats; 2 blancs de poulet cuits et froids; 1 tomate; 2 œufs durs; 100 g de roquefort; 1 échalote; 2 c. à s. de vinaigre de cidre; 4 c. à s. d'huile d'olive; 4 c. à s. de crème fleurette; 1 c. à s. de ciboulette ciselée; poivre.

## PRÉPARATION

1. Mixez le roquefort avec le vinaigre, l'huile d'olive et la crème. Poivrez.
2. Faites dorer les tranches de bacon dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse. Retirez-les dès qu'elles sont croustillantes et égouttez sur du papier absorbant. Cassez-les en morceaux.
3. Coupez le poulet en dés, la tomate en quartiers, pelez et émincez l'échalote, écalez les œufs et coupez-les en petits dés. Taillez la chair des avocats dénoyautés en fines lamelles.
4. Répartissez la salade sur un plat, rangez par-dessus les dés de poulet, les quartiers de tomate, les lamelles d'avocat, les morceaux de bacon, les dés d'œufs durs. Versez la vinaigrette, parsemez de ciboulette et servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Cette recette est née un soir de 1937 à Los Angeles. Robert Cobb, fondateur du restaurant Brown Derby, devait servir Sid Grauman (père du Chinese Theater de Hollywood), tard un soir. Il improvisa cette salade, le succès fut immédiat. Pensez à la préparer au dernier moment pour lui éviter de ramollir (et aux avocats de s'oxyder).



# COLESLAW

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

*Réfrigération : 2 heures (facultatif)*

## INGRÉDIENTS

½ chou blanc ; 3 carottes ; 200 g de mayonnaise ; 1,5 c. à s. de vinaigre de cidre ou de riz ; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Épluchez les carottes et râpez-les. Émincez finement le chou (idéalement à l'aide d'une mandoline).
2. Mélangez la mayonnaise avec le vinaigre, un peu de sel et de poivre, incorporez les légumes râpés et laissez mariner au frais 2 heures environ (facultatif).

## TOTALLY INRATABLE !

Le terme « coleslaw » viendrait du hollandais « koolsla », « kool » signifiant « chou » et « sla », « salade ». Le coleslaw accompagne systématiquement les burgers, hot dogs, barbecues et pique-niques. La phase de repos n'est pas obligatoire, mais permet aux légumes de s'attendrir. Si vous avez le temps, le coleslaw sera meilleur !



# SALADE AU POULET MARINÉ

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

## INGRÉDIENTS

4 blancs de poulet; 2 gousses d'ail; 1 c. à s. de sucre complet; 4 c. à s. d'huile d'olive; 1 orange; 2 c. à c. de moutarde; 8 feuilles de romaine; 1 petite boîte de maïs; 2 avocats; 2 c. à s. d'huile d'olive;  $\frac{1}{2}$  citron.

## PRÉPARATION

1. Pelez et pressez l'ail, mélangez avec la moutarde, le sucre, l'huile d'olive puis le jus de l'orange. Versez sur les blancs de poulet, retournez-les pour qu'ils soient bien enrobés et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur, couverts de film étirable.
2. Rincez, essorez et émincez les feuilles de salade, égouttez le maïs, pelez les avocats, ôtez les noyaux et coupez-les en quartiers. Mélangez le tout dans un saladier avec le jus du citron et l'huile d'olive. Répartissez sur 4 assiettes.
3. Chauffez l'huile dans une poêle, égouttez la viande et faites-la cuire 5 minutes de chaque côté.
4. Coupez chaque blanc de poulet en tranches et répartissez-les sur chaque assiette en conservant leur forme. Servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Selon vos goûts, ajoutez au mélange de crudités des tomates cerises, des haricots verts cuits et froids, des croûtons... N'oubliez pas, les Américains sont les champions de l'imagination !



# SALADE AUX CREVETTES

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

*Décongélation : 3 heures*

## INGRÉDIENTS

800 g de grosses crevettes, crues, surgelées; 2 c. à s. de lait de coco; 1 citron vert; 1 c. à s. de beurre de cacahuètes; 1 goutte de Tabasco; 1 c. à c. de sucre complet; 1 mangue; 1 avocat; 2 poignées de mélange de jeunes pousses; 1 oignon doux; 2 c. à s. de cacahuètes grillées; 2 c. à s. de coriandre ciselée.

## PRÉPARATION

1. Laissez les crevettes décongeler (3 heures environ), égouttez-les puis décortiquez-les. Mettez-les dans une sauteuse antiadhésive et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient devenues roses (pas plus longtemps pour qu'elles restent croquantes). Ôtez du feu.
2. Mettez le beurre de cacahuètes dans un bol, ajoutez le sucre, le Tabasco et le lait de coco. Mélangez bien, puis incorporez peu à peu le jus du citron.
3. Pelez la mangue et l'avocat, ôtez leurs noyaux et coupez leur chair en cubes. Pelez et émincez finement l'oignon. Mélangez le tout dans un saladier, ajoutez les jeunes pousses et la vinaigrette, puis les crevettes et les cacahuètes. Parsemez de coriandre et servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE !

Une salade super-parfumée aux accents exotiques, typique en Floride et adoptée dans les salad bars « healthy ». Plus les crevettes seront grosses, plus la salade sera réussie, choisissez bien !



# SALADE DE POMMES DE TERRE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

6 pommes de terre moyennes ; 8 c. à s. de mayonnaise ; 2 œufs durs ; 1 branche de céleri ; 1 c. à s. de persil ciselé ; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée, avec leur peau, 20 minutes environ.
2. Égouttez, laissez tiédir et pelez-les. Coupez-les en cubes. Écalez les œufs, coupez-les en tout petits dés. Détaillez le céleri en fins tronçons.
3. Incorporez les œufs, le céleri, le persil et du poivre à la mayonnaise, puis ajoutez les pommes de terre. Mélangez délicatement.

### TOTALLY INRATABLE !

Souvent servie l'été, en accompagnement de barbecues, elle a été introduite aux États-Unis par des immigrants venus d'Allemagne. Si vous voulez l'alléger, remplacez la mayonnaise par un yaourt brassé.



# SALADE D'ÉPINARDS À L'ŒUF POCHÉ

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

4 poignées de pousses d'épinards; 6 champignons de Paris, frais; 4 œufs extra-frais; 4 fines tranches de poitrine fumée;  $\frac{1}{2}$  oignon rouge; 2 gousses d'ail; 1 c. à c. de moutarde; 1 c. à c. de sucre; 6 c. à s. de jus de citron; 2 c. à s. de vinaigre d'alcool.

## PRÉPARATION

1. Chauffez une poêle antiadhésive et faites dorer les tranches de poitrine 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Laissez égoutter sur du papier absorbant puis coupez en morceaux.
2. Rincez et essorez les pousses d'épinards, mettez-les dans un saladier avec les champignons nettoyés et émincés, l'oignon pelé et coupé en fines tranches, et la poitrine.
3. Portez à ébullition une grande casserole d'eau additionnée du vinaigre. Cassez un œuf dans un bol et faites-le glisser dans l'eau. Laissez cuire 3 minutes, récupérez-le à l'aide d'une écumeoire et déposez-le sur une assiette. Procédez de même pour les autres œufs, un par un.
4. Fouettez la moutarde avec le sucre et l'ail pelé et pressé. Ajoutez le jus de citron. Versez dans la salade, mélangez rapidement et répartissez dans 4 assiettes. Déposez un œuf sur chacune et servez aussitôt.



**TOTALLY INRATABLE!**

Les œufs pochés ne sont pas compliqués à réussir, il faut simplement penser à vinaigrer l'eau (de façon à faciliter la coagulation du blanc) et à prendre une grande casserole pour que les œufs ne se touchent pas si vous voulez en faire cuire plusieurs à la fois. Vous avez peur de les rater ? Remplacez-les par des œufs mollets (cuits 5 minutes à l'eau bouillante dans leur coquille puis écalés : le blanc est pris mais le jaune encore coulant). Inratables !



# SALADE MULTIVITAMINES

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

1 poignée de roquette; 2 avocats; 1 petite papaye; 1 pamplemousse rose; 200 g de crevettes roses, cuites et décortiquées; 2 c. à s. d'huile d'olive; 1 c. à s. de jus de citron; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Pelez les avocats et la papaye, ôtez les noyaux des premiers et les pépins de la seconde. Coupez-les en lamelles.
2. Pelez le pamplemousse à vif, détachez les quartiers de leurs membranes blanches. Mélangez le tout dans un saladier. Fouettez l'huile et le jus de citron, salez, poivrez. Versez dans le saladier, ajoutez la roquette et les crevettes.
3. Mélangez délicatement et servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Encore une salade « healthy » (santé). Vous pouvez lui ajouter quelques cerneaux de noix de pécan ou une petite poignée de graines germées.



# SALADE À LA POIRE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

4 poignées de mélange de jeunes pousses; 2 poires mûres; 20 grains de raisin rouge; 1 oignon rouge; 12 cerneaux de noix de pécan; 1 c. à s. de sirop d'érable; 1 c. à c. de moutarde; 2 c. à s. d'huile d'olive; 2 c. à s. de vinaigre de vin; 80 g de roquefort; poivre du moulin.

## PRÉPARATION

1. Rincez et séchez les poires, ôtez les pépins, tranchez-les en fins quartiers. Rincez et séchez les grains de raisin rouge, coupez-les en deux, ôtez les pépins. Détaillez le fromage en petits dés. Pelez et émincez l'oignon.
2. Dans un bol, fouettez la moutarde avec le sirop d'érable, incorporez l'huile puis le vinaigre. Poivrez.
3. Dans un saladier, mélangez les jeunes pousses, les poires, les raisins, l'oignon, les noix de pécan, la vinaigrette et le fromage. Mélangez délicatement.

### TOTALLY INRATABLE!

Vous pouvez remplacer le fromage bleu par un fromage à pâte dure (cheddar, comté, emmental...).



# WALDORF SALAD

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes environ*

## INGRÉDIENTS

6 feuilles de laitue; 6 branches de céleri; 1 pomme granny; 1 pomme rouge (gala, braeburn); 20 cerneaux de noix; 12 grains de raisin rouge; 3 c. à s. de vinaigre de Xérès; 1 c. à c. de moutarde; 1 c. à c. de sucre; 8 c. à s. d'huile d'olive; 1 petite échalote émincée; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Pelez et hachez l'échalote. Ajoutez la moutarde, le sucre, du sel et du poivre, puis incorporez le vinaigre sans cesser de fouetter, et enfin l'huile, en filet, toujours en fouettant.
2. Rincez, essorez et émincez la salade, coupez le céleri en fines lamelles. Rincez les grains de raisin et les pommes, séchez soigneusement ces dernières et coupez-les en dés.
3. Chauffez les noix quelques instants dans une poêle antiadhésive (elles ne doivent pas noircir). Réunissez les crudités, les fruits et la vinaigrette dans un saladier, mélangez rapidement et ajoutez les noix. Servez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE !

Ainsi que son nom le laisse penser, la première version de cette salade aurait été proposée à l'hôtel Waldorf Astoria, à New York en 1893, par Oscar Tschirky, le maître d'hôtel (à l'époque, sans les noix). Une révolution grâce à son alliance sucrée-salée ! Dans certaines recettes, la sauce est au yaourt. On trouve aussi parfois des cranberries séchées.



# NYC BAGELS



Bagels «lox» .....	56
Bagels au pastrami .....	57
Bagels au thon .....	58
Bagels fraîcheur .....	59
Bagels Little Italy .....	60
Bagels Tex Mex .....	61
Bagels Texans .....	62
Beef Bagels .....	63
Caesar Bagels .....	64



# BAGELS « LOX »

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

## INGRÉDIENTS

- 4 bagels au pavot; 4 tranches de saumon fumé; 100 g de Philadelphia;
- 4 feuilles de laitue; 1 c. à c. de ciboulette ciselée; poivre.

## PRÉPARATION

1. Rincez et essorez la laitue, émincez-la finement. Mélangez le fromage avec la ciboulette, poivrez légèrement.
2. Coupez les bagels en deux horizontalement, faites-les dorer rapidement sous le gril du four (ou au grille-pain).
3. Tartinez-les de fromage frais. Sur la moitié inférieure, installez de la laitue émincée (appuyez pour bien la faire adhérer) puis le saumon coupé en lanières.
4. Fermez les bagels et dégustez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE!

Un classique de la pause-déjeuner à New York ! Vous pouvez ajouter quelques rondelles de tomates dans ces bagels. Pour le fromage frais, choisissez idéalement du Philadelphia, mais vous pouvez aussi prendre du St-Môret ou un autre fromage frais à tartiner.



# BAGELS AU PASTRAMI

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

## INGRÉDIENTS

- 4 bagels au pavot; 200 g de pastrami ; moutarde douce; 2 gros cornichons.

## PRÉPARATION

1. Mettez le pastrami dans une poêle antiadhésive, couvrez-la et chauffez sur feu très doux pour réchauffer la viande sans la faire dorer.
2. Coupez les bagels en deux, faites-les dorer rapidement sous le gril (ou au grille-pain). Taillez les cornichons en rondelles.
3. Tartinez (légèrement) les bagels de moutarde. Sur la moitié inférieure, installez des tranches de pastrami et des rondelles de cornichons.
4. Fermez les bagels et dégustez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Le pastrami se sert tiède, d'où le réchauffage préalable. Mais ne le faites surtout pas griller, ce n'est pas le but. Cela dit, vous pouvez aussi opter pour une version froide, *up to you!* (comme vous voulez !)



# BAGELS AU THON

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

## INGRÉDIENTS

- 4 bagels au pavot; 4 c. à s. de mayonnaise; 200 g de thon au naturel;
- 1 oignon blanc doux; 16 rondelles de concombre; 2 feuilles de laitue.

## PRÉPARATION

1. Rincez et essorez la laitue, émincez-la finement. Égouttez le thon, écrasez-le à l'aide d'une fourchette et mélangez avec la mayonnaise, de façon à obtenir une pâte homogène.
2. Pelez et coupez l'oignon en rondelles.
3. Coupez les bagels en deux, faites-les dorer rapidement sous le gril du four (ou au grille-pain). Tartinez-les de préparation au thon. Sur la moitié inférieure de chaque bagel, installez de la laitue émincée (appuyez pour bien la faire adhérer), des anneaux d'oignons et des rondelles de concombre.
4. Fermez les bagels et dégustez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE!

Vous pouvez remplacer le thon par de la chair de crabe en boîte ou surgelée. Si vous l'achetez en boîte, préférez des « chair et pattes » plutôt que des « miettes ».



# BAGELS FRAÎCHEUR

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

## INGRÉDIENTS

4 bagels au pavot; 100 g de Philadelphia; 1 carotte; 4 feuilles de laitue;  
1 c. à c. de ciboulette ciselée; poivre.

## PRÉPARATION

1. Rincez et essorez la laitue, émincez-la finement. Épluchez et râpez la carotte. Mélangez le fromage avec la ciboulette et la carotte, poivrez légèrement.
2. Coupez les bagels en deux, faites-les dorer rapidement sous le gril du four (ou au grille-pain).
3. Tartinez-les de fromage frais à la carotte. Sur la moitié inférieure, installez de la laitue émincée (appuyez pour bien la faire adhérer).
4. Fermez le bagel et dégustez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE !

Selon vos envies, ajoutez des rondelles de concombre ou de radis, des pointes d'asperges...



# BAGELS LITTLE ITALY

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

## INGRÉDIENTS

4 bagels au pavot; 4 tranches de jambon italien; 1 poignée de roquette; 4 c. à s. de parmesan en copeaux; 8 tomates séchées à l'huile d'olive; huile d'olive; crème de vinaigre balsamique.

## PRÉPARATION

1. Coupez les bagels en deux, faites-les dorer rapidement sous le gril du four (ou au grille-pain). Taillez le jambon et les tomates séchées en lanières.
2. Versez un filet d'huile sur chaque moitié de bagel. Sur la moitié inférieure, installez de la roquette, puis des lanières de jambon, de tomates séchées et des copeaux de parmesan. Versez quelques gouttes de crème de balsamique. Fermez les bagels et dégustez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE!

La crème de balsamique se trouve au rayon condiments des grandes surfaces. À défaut, vous pouvez en préparer en faisant réduire de moitié du vinaigre balsamique, sur feu doux, jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Laissez refroidir, c'est prêt !



# BAGELS TEX MEX

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

## INGRÉDIENTS

4 bagels au sésame ; 100 g de guacamole ; 2 blancs de poulet cuits et froids ; 1 oignon rouge ; 1 petite tomate ; 100 g de cheddar.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210 °C [th. 7]. Pelez et émincez l'oignon. Coupez le poulet en lamelles ainsi que le fromage. Détaillez la tomate en petits dés, mettez-les dans une passoire pour les laisser égoutter.
2. Coupez les bagels en deux, tartinez-les de guacamole. Sur la moitié inférieure, installez des rondelles d'oignons, des dés de tomate et des lanières de poulet. Recouvrez de petites lamelles de fromage.
3. Fermez les bagels, enfournez 5 minutes et dégustez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE !

Encore plus gourmand : parsemez les bagels de cheddar râpé et passez au four jusqu'à ce qu'il soit bien doré.



# BAGELS TEXANS

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

## INGRÉDIENTS

4 bagels au pavot; 4 c. à s. de sauce BBQ; 4 tranches de jambon de dinde; 100 g de cheddar; 2 tomates.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210 °C [lh. 7]. Coupez les bagels en deux, tartinez-les de sauce BBQ. Taillez les tomates en rondelles, et le jambon de dinde en lanières.
2. Installez ce dernier sur la moitié inférieure de bagel, recouvrez de cheddar et de tomates. Fermez les bagels, enfournez 5 minutes et dégustez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Vous pouvez remplacer le jambon de dinde par des blancs de poulet cuits et émincés.



# BEEF BAGELS

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

## INGRÉDIENTS

- 4 bagels au pavot; 4 c. à s. de ketchup; 4 tranches de viande de bœuf froide;
- 4 feuilles de laitue; 2 gros cornichons.

## PRÉPARATION

1. Rincez et essorez la laitue, émincez-la finement. Coupez les bagels en deux, faites-les dorer rapidement sous le gril du four (ou au grille-pain). Coupez les cornichons en rondelles et la viande en lanières.
2. Tartinez les bagels de ketchup. Sur la moitié inférieure de chaque bagel, installez de la laitue émincée (appuyez pour bien la faire adhérer) puis les lanières de viande et les cornichons.
3. Fermez les bagels et dégustez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE !

Selon vos goûts, vous pouvez remplacer le ketchup par de la moutarde « yellow ».



# CAESAR BAGELS

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

## INGRÉDIENTS

4 bagels au sésame ; 2 blancs de poulet cuits et froids ; 8 c. à s. de sauce Caesar ; 4 feuilles de laitue ; 2 c. à s. de copeaux de parmesan.

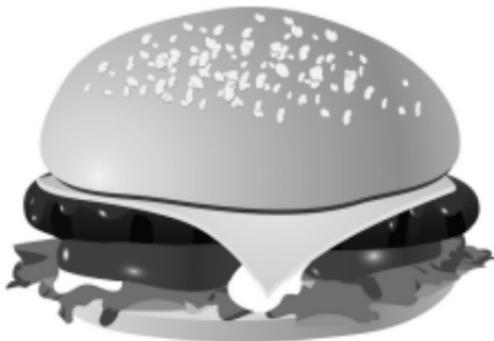
## PRÉPARATION

1. Rincez et essorez la laitue, émincez-la finement. Détaillez les blancs de poulet en fines lamelles.
2. Coupez les bagels en deux, faites-les dorer rapidement sous le gril du four (ou au grille-pain). Tartinez-les de sauce Caesar.
3. Sur la moitié inférieure, installez de la laitue émincée (appuyez pour bien la faire adhérer). Répartissez les lamelles de poulet et des copeaux de parmesan, fermez les bagels et dégustez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE !

Retrouvez la recette de la sauce Caesar p. 41, sinon remplacez-la par une sauce au bleu. Vous pouvez ajouter quelques champignons (de Paris, eux !) frais émincés.

# BIG BURGERS



Cheeseburgers .....	66
Chicken burgers .....	67
Fishburgers .....	68
Hamburgers .....	69
Italian burgers .....	70



# CHEESEBURGERS

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 8 minutes environ*

## INGRÉDIENTS

4 pains spécial hamburger; 2 feuilles de batavia; 2 tomates; 1 oignon blanc doux; 450 g de bœuf haché à 15%; 1 c. à c. de sauce Worcestershire; 8 tranches carrées de cheddar; moutarde; 2 c. à s. d'huile d'olive; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le gril du four à 210 °C (th. 7). Ouvrez les pains, étalez une fine couche de moutarde sur chaque moitié inférieure. Déposez un carré de fromage et glissez au four 5 minutes ainsi que les moitiés supérieures.
2. Mélangez la viande avec la sauce Worcestershire, un peu de sel et de poivre. Divisez en quatre et donnez à chaque portion la forme d'un steak haché. Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive, faites cuire la viande 1 minute à 1 minute 30 puis retournez-la, déposez un carré de fromage et faites cuire encore 1 minute à 1 minute 30. Ôtez du feu et couvrez pour terminer de faire fondre le fromage.
3. Coupez les tomates en rondelles, émincez finement la salade, pelez et émincez l'oignon. Déposez un steak sur chaque moitié inférieure de pain, répartissez les légumes, refermez avec la seconde moitié de pain et servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Si vous ne trouvez pas de cheddar, remplacez-le par de l'emmental. La cuisson indiquée ici correspond à un steak saignant ou à point. Pour un steak bleu, comptez 30 secondes de chaque côté.



# CHICKEN BURGERS

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 10 minutes environ*

## INGRÉDIENTS

4 pains spécial hamburger; 2 feuilles de batavia; 2 tomates; 4 tranches de cheddar; 300 g de blanc de poulet; 2 tranches de pain de mie; 10 cl de lait demi-écrémé; 2 c. à s. d'huile d'olive; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Faites tremper le pain dans le lait, essorez-le et mixez-le avec le poulet. Salez, poivrez. Divisez en quatre, donnez à chaque portion la forme d'un steak haché. Chauffez l'huile dans une poêle, faites cuire les «steaks» 3 minutes du premier côté, retournez-les et répartissez les tranches de cheddar par-dessus de façon à la faire fondre. Laissez cuire encore 5 minutes selon vos préférences de cuisson puis ôtez du feu et couvrez pour terminer de faire fondre le fromage.
2. Ouvrez les pains spécial hamburger en deux, faites-les dorer rapidement sous le gril du four (ou au grille-pain).
3. Coupez les tomates en rondelles, émincez finement la salade, répartissez-la sur les 4 moitiés inférieures des pains ainsi que les rondelles de tomate.
4. Installez les «steaks», refermez le burger avec la seconde moitié de pain et servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE !

Vous pouvez parfumer les steaks de poulet avec de l'ail en poudre, un peu de fromage râpé ou du paprika. Faites-les cuire à cœur pour éviter tout risque lié à la présence de bactéries : la viande de poulet ne doit jamais être rosée.



# FISHBURGERS

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 5 minutes environ*

## INGRÉDIENTS

4 pains spécial hamburger; 4 portions de 100 g de filet de colin;  
65 g de farine; 2 œufs; 65 g de chapelure; 1 c. à s. d'huile d'olive;  
2 feuilles de batavia; 2 tomates; 1 oignon blanc doux; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Coupez les tomates en rondelles, émincez finement la salade, pelez et émincez l'oignon. Battez les œufs dans une assiette creuse, versez la farine dans une autre et la chapelure dans une troisième. Salez et poivrez les morceaux de poisson, passez-les dans la farine, puis dans les œufs battus, et enfin dans la chapelure.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle, faites frire les morceaux de poisson 2 minutes environ de chaque côté. Égouttez sur du papier absorbant.
3. Ouvrez les pains en deux, faites-les doré rapidement sous le gril du four (ou au grille-pain).
4. Répartissez les tomates, la salade et l'oignon sur les 4 moitiés inférieures des pains, installez une portion de poisson, refermez avec la seconde moitié de pain et servez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE!

Le poisson pané maison, c'est toujours meilleur. Mais pour aller plus vite, vous pouvez prendre du poisson déjà pané. Vous pouvez rajouter un peu de sauce cocktail étalée sur chaque moitié de pain.



# HAMBURGERS

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes environ*

## INGRÉDIENTS

4 pains spécial hamburger; 2 feuilles de batavia; 2 tomates; 1 oignon blanc doux; 1 c. à s. d'huile d'olive; 450 g de bœuf haché à 15 % MG; 1 c. à c. de sauce Worcestershire; 4 c. à s. de sauce cocktail; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Mélangez la viande avec la sauce Worcestershire, un peu de sel et de poivre. Divisez en quatre et donnez à chaque portion la forme d'un steak haché. Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive, faites cuire la viande 1 minute à 1 minute 30 de chaque côté.
2. Ouvrez les pains en deux, faites-les dorer rapidement sous le gril du four (ou au grille-pain). Tartinez-les de sauce cocktail.
3. Coupez les tomates en rondelles, émincez finement la salade, pelez et émincez l'oignon. Répartissez les légumes sur les 4 moitiés inférieures des pains, installez un steak haché, refermez avec la seconde moitié de pain et servez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE!

Accompagnez ce burger de moutarde, de ketchup et de cornichons: chacun l'assaisonnera selon ses envies. N'oubliez pas les frites ni le coleslaw!



# ITALIAN BURGERS

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes environ*

## INGRÉDIENTS

- 4 pains spécial hamburger; 2 c. à s. de tapenade verte;
- 1 petite poignée de roquette; 2 tomates; 1 boule de mozzarella;
- 4 steaks hachés; 1 c. à s. d'huile d'olive.

## PRÉPARATION

1. Ouvrez les pains en deux, faites-les dorer rapidement sous le gril du four (ou au grille-pain).
2. Chauffez l'huile dans une poêle, faites cuire les steaks hachés 1 minute à 1 minute 30 du premier côté, retournez-les et répartissez la mozzarella par-dessus de façon à la faire fondre. Laissez cuire encore 1 minute à 1 minute 30 selon vos préférences de cuisson puis ôtez du feu et couvrez pour terminer de faire fondre la mozzarella.
3. Coupez la mozzarella en tranches ainsi que les tomates. Tartinez l'intérieur des petits pains avec la tapenade. Répartissez un peu de roquette puis des tranches de tomate.
4. Installez les steaks sur le lit de tomate et roquette, refermez le burger avec la seconde moitié de pain. Servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Vous pouvez remplacer les tomates fraîches par des tomates confites à l'huile d'olive.

## ACCOMPAGNEMENTS



Hashbrown .....	72
Jacket potatoes .....	73
Onion rings (beignets d'oignons).....	74
Wedges .....	75



# HASHBROWN

*Pour 8 galettes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 20 minutes environ*

## INGRÉDIENTS

1 kg de pommes de terre à chair farineuse; 1 oignon blanc doux; huile de pépins de raisin; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Râpez les pommes de terre sur une râpe à gros trous. Tamponnez-les avec du papier absorbant. Pelez et émincez finement l'oignon. Mélangez avec les pommes de terre, salez, poivrez et divisez en huit portions.
2. Chauffez un peu d'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire une ou deux portions de pommes de terre en les aplatisant et en leur donnant la forme d'une galette ovale avec une spatule.
3. Laissez doré sur feu moyen, retournez et faites cuire de l'autre côté. Égouttez sur du papier absorbant et répétez l'opération. Servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Ces galettes de pommes de terre râpées accompagnent burgers, viandes grillées, œufs... Vous pouvez les parfumer avec un peu de cumin en poudre ou de paprika.



# JACKET POTATOES

Pour 4 personnes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 1 heure à 1h30

## INGRÉDIENTS

- 4 très grosses pommes de terre (spécial purée); huile d'olive;
- 30 cl de fromage blanc à 40 %; 2 c. à s. de ciboulette ciselée; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Brossez les pommes de terre sous un filet d'eau puis séchez-les avec un torchon. Arrosez-les d'huile, frottez-les de façon à bien les enduire, puis salez-les. Enveloppez-les de papier alu individuellement. Mettez-les sur la lèchefrite et faites-les cuire 1 heure à 1h30 selon leur taille. Vérifiez la cuisson en les piquant à l'aide de la pointe d'un couteau.
2. Mélangez le fromage blanc avec un peu de sel, de poivre et la ciboulette.
3. Quand elles sont cuites, fendez-les en quatre à l'aide d'un couteau puis garnissez-les de fromage blanc et servez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE!

Des pommes de terre entières, cuites dans leur peau. Traditionnellement, elles sont garnies de beurre fondu et de crème aigre (*sour cream*). Vous pouvez la remplacer comme ici par du fromage blanc à 40 %, ou par du cottage cheese ou encore de la crème fraîche épaisse.



# ONION RINGS (BEIGNETS D'OIGNONS)

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

## INGRÉDIENTS

4 oignons blancs doux; 250 g de farine; 2 œufs; 25 cl de lait demi-écrémé; 2 c. à s. d'huile d'olive; 2 pincées de sel; huile de pépins de raisin pour la friture.

## PRÉPARATION

1. Mélangez la farine, les 2 jaunes d'œufs, le lait et l'huile d'olive jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. Salez. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la pâte.
2. Chauffez un bain d'huile dans une friteuse. Pelez les oignons, coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur. Séparez-les en anneaux et plongez-les dans la pâte. Récupérez-les à l'aide d'une fourchette un par un en les égouttant rapidement puis plongez-les dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez avec une écumoire et servez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE!

Si vous avez besoin de les tenir au chaud, mettez-les au fur et à mesure dans un plat tapissé de papier absorbant et placez au four jusqu'au moment de servir. Accompagnez de ketchup ou de sauce BBQ.



# WEDGES

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 20 à 30 minutes*

## INGRÉDIENTS

800 g de pommes de terre à chair ferme ; 10 cl d'huile d'olive ; sel + selon vos goûts : paprika ou herbes de Provence.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Brossez les pommes de terre sous un filet d'eau froide. Quand la peau est propre, coupez-les en deux, puis recoupez chaque moitié en trois ou quatre quartiers de façon à obtenir des morceaux réguliers. Séchez-les avec du papier absorbant.
2. Mettez-les dans un saladier, versez l'huile d'olive, quelques pincées de paprika ou d'herbes de Provence (au choix), salez légèrement et mélangez le tout de façon à bien enrober les pommes de terre.
3. Étalez-les dans un plat à four en évitant de les faire se chevaucher et laissez cuire 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

## TOTALLY INRATABLE !

Ces grosses frites taillées avec leur peau se servent avec les burgers, les sandwichs... Accompagnez-les d'une sauce au fromage blanc et à la ciboulette, du ketchup ou de la sauce BBQ.



# SANDWICHS



BLT .....	78
Club sandwich au jambon .....	79
Club sandwich aux légumes .....	80
Hot dog.....	81
Philly cheesesteak sandwich.....	82
Reuben Sandwich.....	83
Sandwich à la dinde fumée .....	84
Sandwich à la saucisse et aux poivrons.....	85
Sandwich au pastrami.....	86
Sandwich aux boulettes de viande <i>(Meatball sandwich)</i> .....	87
Submarine .....	88
Tuna Salad Sandwich .....	89



# BLT

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

## INGRÉDIENTS

- 8 grandes tranches de pain de mie ; 4 feuilles de laitue ; 8 tranches de bacon ; 2 tomates ; mayonnaise ; 16 grandes piques en bois.

## PRÉPARATION

1. Faites griller les tranches de pain au grille-pain. Émincez finement les feuilles de laitue, coupez les tomates en fines rondelles. Faites griller les tranches de bacon dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
2. Tartinez les tranches de pain d'une fine couche de mayonnaise, d'un seul côté. Garnissez-en 4 avec le bacon, déposez de la salade émincée puis quelques rondelles de tomates et déposez les dernières tranches de pain, côté mayo sur la garniture.
3. Coupez en diagonale chaque sandwich, fixez chaque portion avec une pique en bois et servez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE!

Le « B. L. T. » (prononcer « bi-el-ti ») affiche la couleur : il renferme du bacon, de la laitue et de la tomate. Selon vos goûts, choisissez du pain de mie blanc ou complet.



# CLUB SANDWICH AU JAMBON

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

## INGRÉDIENTS

12 tranches de pain de mie ; 4 tranches de jambon blanc ;  
3 c. à s. de mayonnaise ; 2 tomates ; quelques feuilles de laitue ;  
16 grandes piques en bois.

## PRÉPARATION

1. Faites griller les tranches de pain au grille-pain. Émincez finement les feuilles de laitue, coupez les tomates en fines rondelles.
2. Tartinez les toasts d'une fine couche de mayonnaise, d'un seul côté. Garnissez-en 4 avec le jambon, recoupé de façon à ce qu'il ne dépasse pas à l'extérieur des toasts. Recouvrez d'une tranche de pain, côté mayo sur le jambon. Tartinez de nouveau légèrement de mayonnaise le côté du pain non assaisonné. Déposez de la salade émincée puis quelques rondelles de tomate et déposez les dernières tranches de pain, côté mayo sur la garniture.
3. Coupez en diagonale chaque sandwich, recoupez chaque triangle obtenu en deux, fixez chaque portion avec une pique en bois.

## TOTALLY INRATABLE !

Maintenez bien le sandwich lors de la coupe, de façon à ce que la garniture reste en place. Servez avec une salade mélangée ou des frites.



# CLUB SANDWICH AUX LÉGUMES

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

## INGRÉDIENTS

12 tranches de pain de mie complet; 1 avocat;  $\frac{1}{2}$  citron; 1 barquette de Philadelphia; 1 c. à s. de ciboulette ciselée; 1 c. à s. de graines germées; 16 grandes piques en bois.

## PRÉPARATION

1. Faites griller les tranches de pain au grille-pain. Coupez l'avocat en deux, ôtez le noyau, récupérez la chair écrasez-la à la fourchette avec un peu de jus de citron de façon à obtenir une purée. Étalez-la sur 4 tranches de pain, parsemez de ciboulette ciselée.
2. Étalez un peu de Philadelphia sur 4 autres toasts, parsemez de graines germées. Déposez les tranches garnies de fromage sur celles garnies d'avocat, puis refermez avec le pain restant.
3. Coupez en diagonale chaque sandwich, recoupez chaque triangle obtenu en deux, fixez chaque portion avec une pique en bois.

## TOTALLY INRATABLE!

Maintenez bien le sandwich lors de la coupe, de façon à ce que la garniture reste en place. Servez avec une salade mélangée aux noix.



# HOT DOG

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

## INGRÉDIENTS

4 pains à hot dog ; 4 saucisses de Strasbourg ; 8 tranches de cheddar ; moutarde.

## PRÉPARATION

1. Faites cuire les saucisses 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez.
2. Ouvrez les pains dans le sens de la longueur, tartinez-les d'une fine couche de moutarde. Déposez 2 tranches de cheddar, puis une saucisse et passez-les 5 minutes sous le gril, le temps de faire fondre le fromage et doré le pain.

## TOTALLY INRATABLE !

Servez avec de la salade, des frites ou des beignets d'oignons. À la place du pain à hot dog, vous pouvez utiliser de la baguette viennoise. Selon vos envies, vous ajouterez des oignons émincés et fondus à l'huile, du ketchup... À New York, les plus réputés sont ceux des restaurants Gray's Papaya.



# PHILLY CHEESESTEAK SANDWICH

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

- 4 petits pains blancs à hot dog; 300 g de rosbif; 4 oignons jaunes;
- 4 c. à s. d'huile d'olive; 150 g de cheddar râpé; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Pelez et émincez les oignons, faites-les fondre dans un peu d'huile.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3. Taillez la viande en lanières, ajoutez-les dans la poêle et faites revenir le tout pendant 15 minutes environ. Salez, poivrez.
4. Ôtez la poêle du feu, répartissez le fromage coupé en lanières sur la viande et laissez-le fondre.
5. Fendez les pains sur la longueur, mettez-les au four 5 minutes. Garnissez-les et servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Comme son nom l'indique, ce sandwich est originaire des rues de Philadelphie. Le fromage peut être du provolone ou de la mozzarella.



# REUBEN SANDWICH

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 5 à 10 minutes*

## INGRÉDIENTS

8 tranches de pain de mie; 25 g de beurre mou; 4 c. à s. de choucroute cuite; 400 g de pastrami; 4 c. à s. de sauce Thousand Islands; 8 tranches de fromage (type emmental).

## PRÉPARATION

1. Beurrez les 8 tranches de pain, d'un seul côté. Déposez-les dans une poêle antiadhésive, face beurrée contre la poêle. Déposez un carré de fromage sur chaque tranche de pain et chauffez sur feu doux. Dans une autre poêle, réchauffez la choucroute d'un côté et le pastrami de l'autre.
2. Quand le fromage commence à fondre, répartissez la choucroute sur 4 tranches de pain, puis le pastrami. Ajoutez un peu de sauce Thousand Islands, et refermez les sandwichs. Servez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE !

Vous pouvez remplacer le pastrami par du jambon de poulet ou de dinde. Pour la sauce Thousand Islands, go to p. 32.



# SANDWICH À LA DINDE FUMÉE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

## INGRÉDIENTS

4 tranches de pain aux graines (sésame, lin, pavot...); 4 tranches de filet de dinde fumée; 2 c. à s. de mayonnaise; 1 pomme rouge; 1 petite poignée de mâche.

## PRÉPARATION

1. Faites griller les tranches de pain au grille-pain. Tartinez-les d'une fine couche de mayonnaise, d'un seul côté. Rincez la pomme, ôtez les pépins et coupez-la en fines lamelles.
2. Garnissez 4 tranches avec la mâche, puis répartissez des lamelles de pomme et les tranches de dinde recoupées en morceaux.
3. Refermez avec le pain restant, côté mayo sur la garniture.

## TOTALLY INRATABLE!

Vous pouvez ajouter quelques cranberries séchées pour accentuer le côté « sucré-salé ».



# SANDWICH À LA SAUCISSE ET AUX POIVRONS

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

3 poivrons rouges; 2 oignons rouges; 4 saucisses de veau; 4 demi-baguettes; 1 boule de mozzarella; 2 c. à s. d'huile d'olive; 1 c. à c. d'origan.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les poivrons en deux, ôtez la queue et les pépins, puis recoupez-les en lanières. Pelez et émincez les oignons. Faites fondre oignons et poivrons 10 minutes dans une poêle avec l'huile.
2. Ouvrez les  $\frac{1}{2}$  baguettes sur toute leur longueur. Coupez la mozzarella en dés, garnissez-en les pains et parsemez d'origan. Répartissez les légumes et placez-les au four 5 minutes, le temps de faire croustiller le pain et fondre la mozzarella.
3. Faites cuire les saucisses 10 minutes à la poêle, coupez-les en petits tronçons. Répartissez-les dans les sandwichs et servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Un sandwich souvent mangé dans la rue, et aussi pendant les matchs de baseball!



# SANDWICH AU PASTRAMI

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

## INGRÉDIENTS

8 tranches de pain au seigle; 400 g de pastrami; 8 gros cornichons;  
1 c. à s. bombée de mayonnaise; 2 c. à c. bombées de moutarde.

## PRÉPARATION

1. Placez la viande au four à 150 °C (th. 5) pendant 10 minutes en la retournant au bout de 5 minutes.
2. Mélangez la mayonnaise et la moutarde. Tartinez-en les tranches de pain, répartissez le pastrami, refermez le sandwich. Servez avec les gros cornichons.

## TOTALLY INRATABLE!

En général, ce sandwich est servi chaud, mais vous pouvez aussi le manger froid. Les portions indiquées ici sont adaptées aux estomacs européens mais à l'américaine, complétez 200 g de pastrami par personne. Servez avec du coleslaw, de la sauce BBQ, de la salade ou des frites.



# SANDWICH AUX BOULETTES DE VIANDE (MEATBALL SANDWICH)

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

## INGRÉDIENTS

4 pains à hot dog; 20 boulettes de bœuf haché; 8 c. à s. de sauce tomate; 1 boule de mozzarella; 2 c. à s. d'huile d'olive; thym ou basilic (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) position gril. Faites cuire les boulettes dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile, 10 minutes environ. Quand elles sont dorées, ôtez du feu.
2. Fendez les pains sur la longueur, garnissez-les de sauce tomate et rangez-y 5 boulettes, en intercalant des lanières de mozzarella.
3. Glissez 5 minutes au four, le temps de faire fondre le fromage. À la sortie du four, parsemez de thym ou de basilic, et dégustez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Ce sandwich est né dans les cuisines italo-américaines pour utiliser les restes du repas dominical. Un incontournable !



# SUBMARINE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

4 pains à hot dog; 4 feuilles de salade; 1 tomate; 4 gros cornichons; 2 tranches de jambon blanc; 2 tranches de jambon de dinde; 4 tranches de fromage type emmental; 4 tranches de salami; mayonnaise; moutarde «yellow».

## PRÉPARATION

1. Fendez les pains en deux sur la longueur. Tartinez une moitié de moutarde, l'autre de mayonnaise.
2. Coupez les cornichons et la tomate en rondelles, rangez-les sur la moitié avec la mayonnaise, puis répartissez le jambon, le fromage, le salami, le jambon de dinde, puis la salade émincée. Refermez le sandwich.

### TOTALLY INRATABLE!

Boeuf, dinde, mozzarella, salami, mortadelle, avocat, laitue, poivron, concombre, oignon, jambon, cheddar... C'est comme vous voulez, plus il y a d'ingrédients, plus on est content. Il existe des centaines de variantes de ce sandwich! À l'origine, c'était le déjeuner des ouvriers, aujourd'hui, on le prépare pour aller voir des matchs de baseball.



# TUNA SALAD SANDWICH

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

8 tranches de pain de mie; 400 g de thon au naturel; 2 œufs durs; 2 c. à s. bombées de mayonnaise; 16 rondelles de concombre; laitue iceberg.

## PRÉPARATION

1. Égouttez le thon, mettez-le dans un saladier et écrasez-le à la fourchette avec la mayonnaise. Écalez les œufs durs, coupez-les en rondelles. Émincez un peu de laitue.
2. Étalez un peu de préparation au thon sur chacune des 8 tranches de pain. Garnissez-en 4 avec des rondelles d'œufs et de concombre. Répartissez un peu de salade émincée et refermez les sandwichs.

### TOTALLY INRATABLE!

Vous pouvez remplacer la mayonnaise par du fromage frais type Philadelphia ou St-Môret, et ajouter des herbes fraîchement ciselées à la préparation : ciboulette, aneth, coriandre... Servez avec des quartiers de tomates.



## VIANDES & ŒUFS



BBC Omelette .....	92
BBQ ribs.....	93
Body Builder Omelette .....	94
Chicken wings .....	95
Nuggets de poulet.....	96
Œufs Benedict .....	97
Pain de viande ( <i>meatloaf</i> ).....	98



# BBC OMELETTE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

## INGRÉDIENTS

10 œufs ; 2 poignées de fleurettes de brocoli fraîches ; 8 tranches de filet de bacon ; 100 g de cheddar râpé ; un peu d'huile d'olive pour la poêle ; sel.

## PRÉPARATION

1. Plongez les fleurettes de brocoli 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faites griller les tranches de bacon dans une poêle antiadhésive. Ôtez de la poêle quand elles sont dorées, égouttez les brocolis.
2. Battez les œufs dans un saladier, salez. Chauffez une poêle antiadhésive légèrement huilée.
3. Versez-y les œufs et faites cuire en soulevant les bords et en ramenant la préparation vers l'intérieur. Dès que l'omelette est prise, ôtez du feu et parsemez de cheddar. Coupez en parts, et servez aussitôt avec des brocolis et des tranches de bacon.

## TOTALLY INRATABLE!

BBC comme bacon, brocoli et cheddar. Accompagnez de pain grillé, de frites et de coleslaw.



# BBQ RIBS

*Pour 4 personnes*

*Préparation: 10 minutes*

*Repos: 1 heure*

*Cuisson: 1h15*

## INGRÉDIENTS

2 kg de travers de porc; 60 g de miel; 4 c. à s. de sauce BBQ;  
4 c. à s. de sauce soja douce; 2 c. à s. de ketchup; 4 gouttes de Tabasco;  
2 gousses d'ail; 4 c. à s. d'huile d'olive; 1 c. à c. de paprika.

## PRÉPARATION

1. Pelez et écrasez l'ail. Mélangez-le avec le miel, la sauce BBQ, la sauce soja, le ketchup, le Tabasco, l'huile et le paprika.
2. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les morceaux de viande. Couvrez de film étirable et laissez mariner une heure au réfrigérateur.
3. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Retirez l'excédent de marinade et déposez les travers dans un plat à four. Faites cuire 1 heure en retournant à mi-cuisson.
4. Réglez le four en mode gril à 210 °C (th. 7). Sortez les travers et badigeonnez-les avec le reste de marinade. Faites griller 10 à 15 minutes, en surveillant et en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils caramélisent.
5. Coupez-les à la sortie du four.

## TOTALLY INRATABLE !

Servez avec des jackets potatoes (voir p. 73) au cheddar ou une salade de maïs, d'avocat et d'oignons rouges. Vous pouvez aussi préparer des épis de maïs entiers, cuits à l'eau ou grillés.



# BODY BUILDER OMELETTE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

## INGRÉDIENTS

20 blancs d'œufs ; un peu d'huile d'olive pour la poêle ; sel.

## PRÉPARATION

1. Battez les blancs dans un saladier, salez. Chauffez une poêle antiadhésive légèrement huilée.
2. Versez la préparation et faites cuire en soulevant les bords et en ramenant la préparation vers l'intérieur. Dès que l'omelette est prise, ôtez du feu et servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE !

Ces omelettes 100 % protéines sont courantes dans les restaurants proposant des menus *healthy*(sains). Elles sont généralement servies avec un choix de légumes vapeur ou grillés: brocolis, champignons, tomates cuites... Et avec les jaunes d'œufs, préparez une *key lime pie*(p. 125).



# CHICKEN WINGS

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Repos : 30 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

## INGRÉDIENTS

24 ailes de poulet; 2 gousses d'ail; 1 c. à c. de cumin; 2 c. à c. de paprika; 1 citron; 2 c. à c. de sucre roux; 5 c. à s. d'huile d'olive; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Pelez et pressez l'ail. Mélangez avec l'huile, du sel et du poivre, puis ajoutez le cumin, le paprika, le sucre et le jus du citron. Mettez les ailes de poulet dans un saladier, versez la sauce et mélangez plusieurs fois. Laissez reposer 30 minutes.
2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Rangez les ailes sur la lèchefrite recouverte de papier sulfurisé, faites cuire 20 minutes, puis retournez-les et faites-les caraméliser encore 10 minutes.

### TOTALLY INRATABLE!

Servez ces ailerons de poulet avec un assortiment de sauces : ketchup, BBQ, chutney, sauce au bleu, sauce salsa...



# NUGGETS DE POULET

*Pour 4 personnes*

*Préparation: 15 minutes*

*Cuisson: 10 minutes*

## INGRÉDIENTS

2 blancs de poulet; 1 œuf; farine; chapelure; huile d'olive; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Coupez le poulet en cubes, mixez-les, salez et poivrez. Formez des boulettes, passez-les dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.
2. Chauffez de l'huile dans une poêle antiadhésive, faites dorer les nuggets 5 minutes d'un côté, retournez-les et laissez-les cuire encore 5 minutes.

### TOTALLY INRATABLE!

Servez ces nuggets avec une sauce ketchup, ou au fromage blanc et fines herbes.



# ŒUFS BENEDICT

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

## INGRÉDIENTS

4 muffins anglais ; 4 œufs ; 1 brique de sauce hollandaise ; beurre ;  
8 tranches de bacon ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée ; 2 c. à s. de vinaigre  
d'alcool ; sel, poivre.

## PRÉPARATION

1. Portez à ébullition une grande casserole d'eau additionnée du vinaigre. Cassez un œuf dans un bol et faites-le glisser dans l'eau. Laissez cuire 3 minutes, récupérez-le à l'aide d'une écumoire et déposez-le sur une assiette. Procédez de même pour les autres œufs.
2. Coupez les muffins en deux, faites-les griller au grille-pain. Dorez les tranches de bacon dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
3. Beurrez les muffins, déposez chaque moitié sur une assiette. Ajoutez 2 tranches de bacon égouttées sur du papier absorbant, puis un œuf poché, salez, poivrez et nappez de sauce hollandaise. Déposez la seconde moitié de muffin sur le bord de chaque assiette et servez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE !

Un classique au petit déjeuner ! Vous pouvez les personnaliser en ajoutant des épinards fondues, de la mozzarella, du saumon fumé... Pour le tour de main concernant les œufs pochés, rendez-vous p. 50.



# PAIN DE VIANDE (MEATLOAF)

*Pour 4 à 6 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 50 minutes*

## INGRÉDIENTS

600 g de bœuf haché; 1 oignon blanc doux; 2 œufs; 2 c. à s. bombées de chapelure; 2 c. à s. de persil ciselé; 2 gousses d'ail; 1 tomate; 8 c. à s. de ketchup; 3 c. à s. de sucre roux; 1 c. à c. de cumin; sel, poivre.

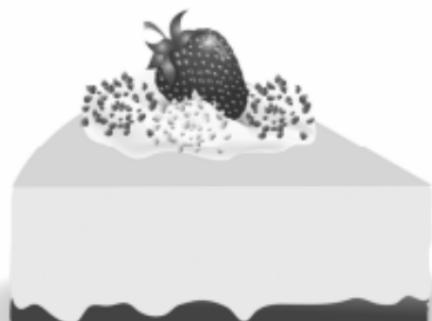
## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Coupez la tomate en dés, ôtez les pépins, faites égoutter dans une passoire. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Dans un saladier, mélangez la viande hachée, l'ail et l'oignon, le persil, les œufs, la chapelure, du sel et du poivre.
2. Mélangez le ketchup, le sucre et le cumin dans un bol. Ajoutez-en 3 c. à s. à la viande ainsi que les dés de tomate égouttés, mélangez encore.
3. Étalez la préparation dans un moule à cake, lissez la surface. Badigeonnez-la avec le reste de ketchup et faites cuire 50 minutes environ. Ôtez du four, laissez refroidir dans le moule. Servez coupé en tranches.

## TOTALLY INRATABLE!

Laissez bien la tomate égoutter, de façon à ce qu'elle ne rende pas trop de jus dans la préparation. N'oubliez pas le ketchup à la surface du pain: c'est lui qui lui donnera son aspect glacé/caramélisé.

# CHEESECAKES



Cheesecake au chocolat blanc .....	100
Cheesecake au caramel d'érable .....	101
Cheesecake au citron .....	103
Cheesecake Oreo .....	104
Cherry Cheesecake .....	105
Diet Cheesecake .....	106



# CHEESECAKE AU CHOCOLAT BLANC

*Pour 1 moule à charnière de 23 cm de diamètre*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 1 heure*

*Réfrigération : 13 heures*

## INGRÉDIENTS

250 g de palets bretons ou de spéculoos; 80 g de beurre fondu; 20 cl de crème liquide; 200 g de chocolat blanc à pâtisser; 600 g de Philadelphia; 125 g de sucre; 4 œufs; 1 c. à c. d'extrait de vanille.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Écrasez les biscuits, ajoutez le beurre fondu et mélangez bien. Tapissez le fond du moule à charnière de papier sulfurisé et étalez la préparation en la tassant bien à l'aide d'une cuillère et en remontant sur les bords. Réservez au réfrigérateur 1 heure.
2. Chauffez la crème et le chocolat cassé en dés jusqu'à ce qu'il soit fondu. Travaillez le Philadelphia à la fourchette, ajoutez le sucre et la vanille, puis les œufs un par un et enfin le chocolat. Versez sur le fond de pâte et faites cuire 1 heure environ. Laissez refroidir dans le four éteint et placez une nuit au réfrigérateur.

### TOTALLY INRATABLE!

Le secret d'un cheesecake fondant ? Une longue cuisson à basse température, en couvrant de papier-alu à mi-cuisson pour l'empêcher de brunir. La crème doit être prise mais rester tremblotante : elle durcira en refroidissant.



# CHEESECAKE AU CARAMEL D'ÉRABLE

Pour 1 moule à charnière de 23 cm de diamètre

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 1h05

Réfrigération: 14 heures

## INGRÉDIENTS

200 g de spéculoos; 60 g de beurre mou; 750 g de Philadelphia;  
15 cl de crème épaisse; 2 œufs + 1 jaune; 1 c. à s. de Maïzena; 75 g de sucre.  
*Pour le caramel:* 200 g de sucre; 10 g de beurre; 10 cl de crème liquide;  
10 cl de sirop d'érable.

## PRÉPARATION

1. Réduisez les biscuits en poudre et mélangez-les avec le beurre mou. Tassez dans le fond du moule et placez-le au réfrigérateur 1 heure.
2. Préchauffez le four à 160 °C [th. 5-6]. Fouettez le fromage avec la crème jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajoutez le sucre, la Maïzena, puis les œufs et le jaune, et versez dans le moule.
3. Faites cuire 1 heure environ. Le centre du cheesecake doit rester tremblotant. Laissez-le refroidir dans le four éteint puis placez une nuit au réfrigérateur.
4. *Préparez le caramel d'érable:* chauffez la crème dans une petite casserole. Dans une autre casserole, chauffez 3 c. à s. d'eau et le sucre jusqu'à obtention d'une couleur ambrée. Ôtez du feu. Ajoutez le beurre coupé en dés, remuez avec une spatule en bois puis, hors du feu, versez la crème bouillante en remuant.
5. Quand le mélange est homogène, incorporez le sirop d'érable et faites cuire encore 1 minute en remuant. Laissez tiédir quelques minutes, puis versez une fine couche sur le cheesecake et remettez 1 heure au réfrigérateur. →

**TOTALLY INRATABLE!**

Faites très attention aux projections en préparant la sauce au caramel : versez bien la crème dans la casse-role hors du feu, et par petits ajouts. Gardez le reste de sauce dans un petit pot : elle sera parfaite sur des glaces.



# CHEESECAKE AU CITRON

Pour 1 moule à charnière de 23 cm de diamètre

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure

Réfrigération : 13 heures

## INGRÉDIENTS

200 g de spéculoos; 60 g de beurre mou; 600 g de Philadelphia; 10 cl de crème liquide; 3 œufs; 1 c. à s. de Maïzena; 120 g de sucre; 1 citron bio; 1 c. à c. d'arôme citron.

## PRÉPARATION

1. Prélevez 3 bandes de zeste sur le citron à l'aide d'un économiseur. Plongez-les dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes, égouttez, recommencez l'opération avec une eau propre puis égouttez à nouveau. Émincez-les finement à l'aide d'une paire de ciseaux.
2. Réduisez les biscuits en poudre et mélangez-les avec le beurre mou. Tassez dans le fond du moule et placez-le au réfrigérateur 1 heure.
3. Préchauffez le four à 160 °C [th. 5-6]. Fouettez le Philadelphia avec la crème jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajoutez le sucre et la Maïzena progressivement, puis les œufs un par un, le jus du citron, les zestes et l'arôme, et versez dans le moule.
4. Faites cuire 1 heure environ. Le centre du cheesecake doit rester tremblotant. Laissez-le refroidir dans le four éteint puis placez une nuit au réfrigérateur.

### TOTALLY INRATABLE !

Les accros au citron étaleront une fine couche de lemon curd sur leur cheesecake.



# CHEESECAKE OREO

Pour 1 moule à charnière de 23 cm de diamètre

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure

Réfrigération : 13 heures

## INGRÉDIENTS

30 biscuits Oreo ; 90 g de beurre mou ; 600 g de Philadelphia ; 10 cl de crème liquide ; 3 œufs ; 1 c. à s. de Maïzena ; 120 g de sucre.

## PRÉPARATION

1. Ouvrez 20 biscuits en deux, raclez la crème vanille à l'aide de la lame d'un couteau. Mettez-la dans un saladier. Mixez les biscuits pour les réduire en poudre et mélangez-les avec le beurre mou. Tassez dans le fond du moule et placez-le au réfrigérateur 1 heure.
2. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Fouettez le Philadelphia avec la crème et le fourrage des biscuits jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez le sucre et la Maïzena progressivement, puis les œufs un par un, et enfin les 10 derniers Oreo coupés en morceaux à l'aide d'un couteau. Versez dans le moule, enfoncez les morceaux de biscuits qui resteraient visibles à la surface.
3. Faites cuire 1 heure environ. Le centre du cheesecake doit rester tremblotant. Laissez-le refroidir dans le four éteint puis placez une nuit au réfrigérateur.

## TOTALLY INRATABLE !

Une recette étonnante qui met en scène les célèbres biscuits. Vous pouvez aller encore plus loin et décorer le cheesecake avec des mini-Oreo, en leur faisant épouser le tour du gâteau par exemple.



# CHERRY CHEESECAKE

Pour 1 moule à charnière de 23 cm de diamètre

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure

Réfrigération : 13 heures

## INGRÉDIENTS

200 g de spéculoos; 60 g de beurre mou; 600 g de Philadelphia; 10 cl de crème liquide; 3 œufs; 1 c. à s. de Maïzena; 120 g de sucre; 1 pot de cerises amarena au sirop.

## PRÉPARATION

1. Mettez les cerises dans une passoire pour les égoutter, conservez le sirop.
2. Réduisez les biscuits en poudre et mélangez-les avec le beurre mou. Tassez dans le fond du moule et placez-le au réfrigérateur 1 heure.
3. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Fouettez le Philadelphia avec la crème jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajoutez le sucre et la Maïzena progressivement, puis les œufs un par un. Étalez les cerises sur le fond du cheesecake, recouvrez de crème.
4. Faites cuire 1 heure environ. Le centre du cheesecake doit rester tremblotant. Laissez-le refroidir dans le four éteint puis placez une nuit au réfrigérateur. Servez coupé en parts, et nappez de sirop réservé.

## TOTALLY INRATABLE !

À la place de cerises amarena au sirop (épiceries italiennes ou fines), vous pouvez utiliser de la confiture de cerises. Dans ce cas, sélectionnez des cerises entières et égouttez-les avant de les répartir sur le fond de pâte.



# DIET CHEESECAKE

*Pour 1 moule à charnière de 23 cm de diamètre*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 45 minutes*

*Réfrigération : 13 heures*

## INGRÉDIENTS

200 g de spéculoos ; 90 g de beurre ; 300 g de fromage blanc 0 % ;  
500 g de Carré Frais à 0 % ; 2 œufs ; 100 g de sucre.

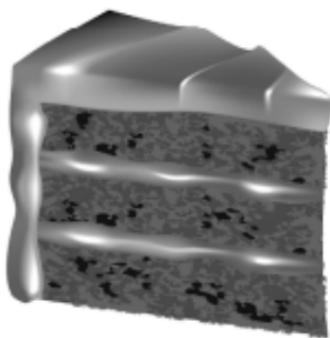
## PRÉPARATION

1. Réduisez les biscuits en poudre et mélangez-les avec le beurre mou. Tassez dans le fond du moule et placez-le au réfrigérateur 1 heure.
2. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6). Dans un saladier, travaillez les Carré Frais avec le fromage blanc et les œufs, puis incorporez le sucre.
3. Versez dans le moule, lissez la surface et faites cuire 45 minutes. Le centre du cheesecake doit rester tremblotant. Laissez-le refroidir dans le four éteint puis placez une nuit au réfrigérateur.

### TOTALLY INRATABLE!

Grâce à la combinaison de fromage blanc et de Carré Frais à 0 %, la garniture est très nettement allégée. Accompagnez, pourquoi pas, d'un petit coulis de fruits rouges sans sucre ajouté.

# TARTES ET GROS GÂTEAUX



Angel food cake .....	108
Apple pie et sauce au caramel .....	109
Apple cobbler .....	111
Banana bread .....	112
Blondies .....	113
«The» Brownies .....	114
Brownies à la banane .....	115
Brownies aux noix de pécan .....	116
Brownies au sirop d'érable .....	117
Cake au potiron ( <i>Pumpkin cake</i> ) .....	118
Carrot Cake .....	119
Cobbler aux pêches .....	120
Devil's food cake .....	121
Gâteau à l'ananas ( <i>Pineapple upside-down cake</i> ) .....	123
Key Lime Pie (Tarte au citron vert) .....	125
Mousse au chocolat VIP .....	127
Pecan Pie (Tarte aux noix de pécan) .....	128
Pudding aux bananes .....	129
Tarte au potiron .....	130



# ANGEL FOOD CAKE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 à 45 minutes

## INGRÉDIENTS

150 g de farine; 300 g de sucre; 375 ml de blancs d'œufs (10 à 11 environ);  
½ sachet de levure chimique; 1 c. à c. d'extrait de vanille.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez la moitié du sucre avec la farine et la levure.
2. Montez les blancs en neige. À mi-parcours, incorporez le reste de sucre en le versant en pluie. Battez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient très fermes et brillants.
3. Incorporez délicatement le mélange de farine en trois fois. Versez la pâte dans un moule en couronne et faites cuire 40 à 45 minutes. Le gâteau est cuit lorsque la lame d'un couteau piquée à cœur ressort propre, ou que la surface du gâteau s'enfonce et revient en place lorsqu'on l'appuie légèrement avec le doigt.
4. Retournez le moule sur une grille et laissez refroidir complètement avant d'enlever le moule.

## TOTALLY INRATABLE!

*Angel food cake* ou «gâteau des Anges»: on pourrait croire qu'on mord dans un nuage tant cette recette est légère en bouche. Les blancs en neige doivent être très fermes pour que la texture soit bien aérienne. En ajoutant un peu de sucre en cours de route, c'est beaucoup plus facile! Vous pouvez recouvrir ou fourrer le gâteau de crème Chantilly au citron (25 cl de crème fouettée avec 3 c. à s. de sucre glace et 125 g de lemon curd). Démoniaque!



# APPLE PIE ET SAUCE AU CARAMEL

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 35 à 40 minutes*

## INGRÉDIENTS

2 cercles de pâte brisée ; 4 pommes ; 1 c. à c. de cannelle ; 1 c. à c. de gingembre en poudre ; 1 pincée de sel ; 2 c. à s. de jus de citron ; 1 c. à c. d'extrait de vanille liquide ; 3 c. à s. de Maïzena ; 2 c. à s. de sirop d'érable. *Pour la sauce caramel :* 200 g de sucre ; 2 c. à s. d'eau ; 20 cl de crème liquide ; 20 g de beurre salé.

## PRÉPARATION

1. Versez la crème liquide dans une casserole, portez à ébullition. Dans une autre casserole, chauffez le sucre et l'eau jusqu'à obtention d'un caramel ambré. Ôtez du feu et ajoutez aussitôt le beurre coupé en dés. Mélangez bien, puis versez la crème liquide bouillante sans cesser de mélanger. Remettez sur le feu et laissez épaissir 2 à 3 minutes en remuant. Ôtez du feu.
2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez les pommes, ôtez le cœur, coupez-les en fines tranches et mettez-les dans un saladier. Ajoutez 2 c. à s. de sauce au caramel, le jus de citron, l'extrait de vanille, le sirop d'érable, la cannelle, le gingembre, le sel et la Maïzena. Mélangez bien.
3. Garnissez une tourtière avec un cercle de pâte, répartissez les pommes, tassez bien, fermez avec le second cercle de pâte et piquez-le avec une fourchette. Enfournez pendant 15 minutes puis baissez à 180 °C (th. 6) et faites cuire encore 20 à 25 minutes.
4. Servez tiède, avec la sauce au caramel, réchauffée quelques instants si besoin.



**TOTALLY INRATABLE!**

Pour être précis, il faut traduire *pie* par «tourte» et non «tarte» aux pommes. Prenez des pommes à chair ferme, qui se tiennent à la cuisson. Golden, pink lady, fuji, gala, reinette...



# APPLE COBBLER

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 45 à 55 minutes*

## INGRÉDIENTS

3 ou 4 pommes; 125 g de sucre roux; 1 c. à c. de cannelle. Pour la pâte: 125 g de sucre blanc; 60 g de beurre; 1 œuf; 250 g de farine; ½ c. à c. de levure chimique; 125 g de crème fraîche liquide à 15%; 1 c. à c. d'extrait de vanille liquide. Pour le dessus: 60 g de sucre roux; 20 g de beurre mou; 1 c. à s. bombée de farine.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Épluchez les pommes, ôtez le cœur et les pépins puis coupez-les en cubes et mélangez-les avec le sucre roux et la cannelle. Étalez dans un plat à four rectangulaire. Recouvrez avec une feuille de papier d'aluminium et faites cuire 15 minutes.
2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre sur feu très doux, incorporez le sucre blanc, l'œuf, la farine mélangée avec la levure, la crème et l'extrait de vanille.
3. À part, mélangez les ingrédients du dessus.
4. Sortez le plat du four, répartissez la première pâte sur les pommes de façon uniforme puis répartissez le mélange beurre/sucre/farine.
5. Faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

## TOTALLY INRATABLE!

Comme le cobbler aux pêches (voir p. 120), les variantes de recettes sont légion. Celle-ci s'apparente à un clafoutis aux pommes, recouvert d'une croûte croustillante.



# BANANA BREAD

*Pour un moule à cake de 26 cm*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 45 minutes*

## INGRÉDIENTS

200 g de farine ; 3 bananes très mûres ; 3 œufs ; 150 g de sucre blond de canne ; 1 c. à s. de sirop d'érable ; 125 g de beurre ; 2 c. à c. de levure chimique ; 1 c. à c. d'extrait de vanille liquide.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu très doux. Ôtez du feu. Pelez les bananes, écrasez-les à l'aide d'une fourchette pour en faire une purée.
2. Versez le beurre fondu dans un saladier, mélangez avec le sucre et le sirop d'érable. Incorporez les œufs un par un, puis la farine mélangée avec la levure. Ajoutez enfin les bananes écrasées et la vanille.
3. Versez la pâte dans un moule à cake beurré ou en silicium et faites cuire 45 minutes. Ôtez du four, laissez refroidir quelques minutes dans le moule puis démoulez et faites refroidir sur une grille.

## TOTALLY INRATABLE !

N'hésitez pas à prendre des bananes vraiment trop mûres (toutes noires, c'est parfait).



# BLONDIES

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

200 g de chocolat blanc à pâtisser ; 125 g de beurre ; 50 g de sucre roux ; 150 g de farine ; 4 œufs ; 100 g de noix concassées.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le chocolat cassé en morceaux et le beurre dans une casserole sur feu très doux. Mélangez bien, ajoutez les œufs un par un.
2. Incorporez le sucre, la farine et les noix, mélangez, puis versez dans un moule carré de 20 cm de côté préalablement beurré. Faites cuire 20 minutes, laissez refroidir.

## TOTALLY INRATABLE !

Une version « blanche » des brownies. Choisissez de préférence un chocolat blanc « à pâtisser », élaboré de façon à fondre plus facilement que les chocolats blancs de dégustation.



# « THE » BROWNIES

*Pour environ 16 parts*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

## INGRÉDIENTS

200 g de chocolat noir à 70 %; 100 g de chocolat noir à pâtisser; 100 g de farine; 4 œufs; 240 g de sucre; 200 g de beurre; 100 g de cerneaux de noix; 1 c. à c. d'extrait de vanille liquide.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre et les chocolats cassés en morceaux dans une casserole sur feu très doux. Ôtez du feu.
2. Ajoutez le sucre, fouettez, puis incorporez les œufs un par un, la vanille liquide, la farine puis les noix. Versez dans un moule tapissé de papier sulfurisé ou en silicone et faites cuire 25 minutes. Pour des brownies fondants, la lame d'un couteau plantée à cœur ne doit pas ressortir complètement sèche.
3. Ôtez le moule du four et plongez le fond dans de l'eau froide pour stopper la cuisson.

## TOTALLY INRATABLE !

Ce grand classique à la texture riche et fondante aurait été créé en 1893 par un chef de Chicago. La recette « chocolat noir et cerneaux de noix » représente l'alliance la plus connue, mais on déguste aussi des brownies aux pépites de caramel, aux dés de chocolat blanc ou de chocolat noir... Comme les Américains, rajoutez un glaçage en le nappant intégralement de chocolat fondu! L'astuce pour une texture encore plus onctueuse : à la sortie du four, il faut plonger le fond du moule dans un bain d'eau glacée de façon à arrêter instantanément la cuisson.



# BROWNIES À LA BANANE

*Pour environ 16 parts*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

200 g de chocolat noir à pâtisser; 4 œufs; 200 g de beurre; 80 g de sucre; 80 g de farine; 2 bananes.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites fondre le chocolat et le beurre dans une petite casserole sur feu très doux. Ôtez du feu, mélangez.
2. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre, puis incorporez le chocolat fondu et enfin la farine. Pelez les bananes et coupez-les en dés. Ajoutez-les à la préparation et mélangez rapidement. Versez dans un moule carré de 20 cm de côté et faites cuire 20 minutes.

### TOTALLY INRATABLE!

Servez ces brownies avec une glace à la vanille, un coulis de chocolat ou de caramel.



# BROWNIES AUX NOIX DE PÉCAN

*Pour 16 parts*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

## INGRÉDIENTS

240 g de chocolat noir à pâtisser; 160 g de beurre; 350 g de sucre; 4 œufs; 180 g de farine; 100 g de noix de pécan.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faire fondre le beurre et le chocolat cassé en morceaux dans une casserole sur feu très doux. Ôtez du feu.
2. Ajoutez le sucre, puis les œufs un par un. Incorporez la farine et enfin les noix. Versez dans un moule carré de 20 cm de côté tapissé de papier sulfurisé (ou en silicone) et faites cuire 30 minutes. Laissez refroidir avant de démouler et de couper en carrés.

### TOTALLY INRATABLE!

Pour une texture encore plus onctueuse, n'oubliez pas de plonger le fond du moule dans un bain d'eau glacée de façon à arrêter instantanément la cuisson.



# BROWNIES AU SIROP D'ÉRABLE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 à 30 minutes*

## INGRÉDIENTS

300 g de chocolat noir à pâtisser; 200 g de beurre; 175 g de sirop d'éryable;  
50 g de sucre roux; 5 œufs; 80 g de farine; 100 g d'éclats de noix.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le chocolat et le beurre dans une petite casserole sur feu très doux. Ôtez du feu, mélangez pour obtenir une préparation bien homogène. Incorporez le sirop d'éryable et le sucre roux, puis les œufs, un par un.
2. Ajoutez la farine puis les noix.
3. Versez la pâte dans un moule beurré et faites cuire 20 à 30 minutes au four.

### TOTALLY INRATABLE!

Servez avec une boule de glace vanille, ou, pour une version encore plus caramélisée, avec une boule de glace au caramel.



# CAKE AU POTIRON (PUMPKIN CAKE)

*Pour 8 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 40 minutes*

## INGRÉDIENTS

150 g de farine; 100 g de poudre de noisette; 75 g de beurre mou;  
250 g de sucre roux; 3 œufs; 1 c. à c. de levure chimique;  
1 c. à c. de cannelle; 300 g de chair de potiron.

## PRÉPARATION

1. Râpez la chair de potiron comme pour des carottes râpées. Travaillez le beurre à la fourchette dans un grand saladier avec le sucre, ajoutez les œufs un par un.
2. Dans un autre saladier, mélangez la farine, la levure, la cannelle et la poudre de noisette. Incorporez ce mélange à la préparation liquide, puis ajoutez le potiron râpé.
3. Versez dans un moule à manqué beurré (24 cm). Faites cuire 40 minutes environ.

### TOTALLY INRATABLE!

Vous pouvez recouvrir le gâteau d'un glaçage à base de sucre glace : délayez 200 g de sucre glace avec un peu d'eau minérale de façon à obtenir une pâte fluide, et étalez-la à la surface du gâteau refroidi.



# CARROT CAKE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

## INGRÉDIENTS

300 g de carottes finement râpées; 300 g de farine; 2 c. à c. de levure chimique; 3 œufs; 75 g de poudre d'amande; 250 g de sucre roux; 8 noix; 25 cl d'huile de tournesol; ½ c. à c. de cannelle en poudre.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez les noix, récupérez les éclats. Cassez les œufs dans un saladier, battez-les avec le sucre. Ajoutez l'huile, la poudre d'amande, puis la farine mélangée avec la levure, la cannelle, les carottes et les noix.
2. Versez la pâte dans un moule à manqué beurré et faites cuire 25 minutes environ.

## TOTALLY INRATABLE!

Recouvrez la surface du gâteau avec du papier d'aluminium si elle dore trop vite. Vous pouvez ajouter dans la pâte un peu de gingembre en poudre ou de mélange «spécial pain d'épices». Les Américains aiment aussi le couper en deux, le fourrer et le recouvrir entièrement d'un mélange à base de fromage frais (comptez 200 g de Philadelphia, 40 g de beurre mou et 200 g de sucre glace).



# COBBLER AUX PÊCHES

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

## INGRÉDIENTS

6 pêches; 1 c. à s. de sucre roux; 165 g de farine; 1 c. à c. de levure chimique; 50 g de sucre; 100 g de beurre mou; 1 c. à s. de crème fraîche.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez les pêches, ôtez les noyaux, coupez-les en gros quartiers et répartissez-les dans un plat à four. Saupoudrez avec le sucre roux et passez 10 minutes au four.
2. Travaillez le beurre mou et les 50 g de sucre dans un saladier, à l'aide d'une fourchette. Quand le mélange est homogène, ajoutez la crème. Incorporez la farine mélangée avec la levure. Divisez la pâte en morceaux et rangez-les sur les fruits, en les aplatisant un peu.
3. Mettez de nouveau 20 minutes au four. Le gâteau est prêt lorsqu'il a doré et légèrement gonflé. Servez tiède ou froid.

### TOTALLY INRATABLE!

Ce dessert peut aussi se préparer avec des mûres, des prunes... Avissez selon la saison. En été, mélangez pêches blanches et jaunes pour varier les couleurs. Et n'oubliez pas de servir avec une boule de glace à la vanille !



# DEVIL'S FOOD CAKE

*Pour 8 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

*Refroidissement : 1 heure*

## INGRÉDIENTS

225 g de farine ; 2 c. à c. de levure chimique ; 50 g de cacao amer en poudre ; 1 c. à c. rase de sel fin ; 200 g de sucre ; 25 cl de café ; 125 g de beurre ; 1 c. à c. d'extrait de vanille ; 2 œufs. *Pour le glaçage :* 30 g de sucre ; 175 g de beurre ; 300 g de chocolat noir.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 150-180 °C (th. 5-6). Tamisez la farine, le cacao, le sel et la levure dans un saladier. Faites fondre le beurre sur feu très doux.
2. Dans un autre saladier, battez les œufs avec le sucre, puis incorporez le beurre fondu, le café et l'extrait de vanille. Incorporez peu à peu la farine en mélangeant, de façon à éviter les grumeaux.
3. Versez dans 2 moules ronds beurrés et farinés (20 à 24 cm de diamètre), et faites cuire 25 minutes. Démoulez sur des grilles, laissez refroidir.
4. Préparez le glaçage : chauffez le beurre, le sucre et 125 ml d'eau. À ébullition, remuez, ôtez du feu et ajoutez le chocolat cassé en morceaux. Mélangez jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Laissez refroidir de façon à obtenir une préparation épaisse, facile à tartiner.
5. Installez un gâteau sur un plat, recouvrez-le avec un tiers de la crème. Superposez le second gâteau, recouvrez le tout avec le reste de crème ainsi que les bords. Laissez le glaçage refroidir 1 heure environ avant de couper.



**TOTALLY INRATABLE!**

L'antithèse de l'« Angel food cake » : ce « gâteau de Satan », riche et crémeux, incarne la faiblesse des Américains pour le chocolat. N'hésitez pas à le préparer la veille : il sera encore meilleur.



# GÂTEAU À L'ANANAS (PINEAPPLE UPSIDE-DOWN CAKE)

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

## INGRÉDIENTS

150 g de farine ; 3 œufs ; 150 g de sucre ; 75 g de beurre ; ½ sachet de levure chimique ; 10 tranches d'ananas au sirop ; 10 morceaux de sucre.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur feu très doux. Ôtez du feu. Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre fondu, mélangez, puis incorporez la farine et la levure.
2. Mettez le sucre en morceaux et 1 c. à s. d'eau dans une petite casserole. Chauffez jusqu'à obtention d'un caramel doré. Versez aussitôt au fond d'un moule à manqué rond.
3. Rangez les tranches d'ananas égouttées au fond du moule (faites se chevaucher celles du centre) et recouvrez de préparation. Faites cuire 30 minutes environ.
4. Sortez du four, posez un plat sur le moule et renversez le tout d'un coup sec pour démouler le gâteau encore chaud. Servez tiède.



**TOTALLY INRATABLE!**

Accompagnez de glace vanille. Vous pouvez aussi imbiber le gâteau (juste à la sortie du four, quand il est encore tout chaud) avec un peu de jus de la boîte pour le rendre encore plus moelleux.



# KEY LIME PIE (TARTE AU CITRON VERT)

*Pour 8 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

*Réfrigération : 12 heures*

## INGRÉDIENTS

220 g de biscuits Graham Crackers; 110 g de beurre fondu; 25 g de sucre roux; 40 cl de lait concentré sucré; 4 jaunes d'œufs; 10 cl de jus de citron vert + 1 citron vert bio.

## PRÉPARATION

1. Prélevez trois bandes de zeste sur le citron. Plongez-les dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes, égouttez, recommencez l'opération avec une eau propre puis égouttez à nouveau.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule de 22 cm. Mixez les biscuits Graham Crackers, mélangez avec le sucre et ajoutez le beurre fondu. Étalez au fond du moule en faisant remonter la pâte sur les bords. Enfournez 10 minutes. Sortez du four et laissez refroidir sur une grille.
3. Battez les jaunes d'œufs dans un saladier, ajoutez progressivement le lait concentré, puis le jus de citron vert et les zestes. Versez sur la pâte et remettez au four 15 minutes. Laissez refroidir puis placez 1 nuit au réfrigérateur.



**TOTALLY INRATABLE!**

La *Key Lime Pie* est une spécialité des « Keys », cet archipel situé dans le prolongement de la Floride. Remplacez les Graham Crackers par des Digestive (voir p. 24) ou des palets bretons. Pesez-en 220 g, tout simplement. Et avec les blancs d'œufs restants, préparez une Body Builder Omelette (p. 94) !



# MOUSSE AU CHOCOLAT VIP

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

*Réfrigération : 3 heures minimum*

## INGRÉDIENTS

225 g de chocolat à 70 % spécial dessert; 1 c. à s. de sucre; 4 gros œufs; 1 c. à c. d'extrait de vanille liquide.

## PRÉPARATION

1. Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Ôtez du feu et mélangez pour obtenir une préparation brillante. Ajoutez le sucre, puis incorporez les jaunes d'œufs un par un. La préparation va épaissir.
2. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez cette dernière au chocolat fondu, à l'aide d'une spatule, en trois fois. Ajoutez enfin l'extrait de vanille.
3. Répartissez dans des ramequins et laissez prendre au réfrigérateur 3 heures minimum.

### TOTALLY INRATABLE !

Servez cette mousse parsemée d'amandes effilées dorées à la poêle ou avec une chouquette de chantilly.



# PECAN PIE (TARTE AUX NOIX DE PÉCAN)

*Pour 8 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 1h15*

## INGRÉDIENTS

1 rouleau de pâte sablée ; 200 g de noix de pécan ; 60 g de beurre ; 100 g de sucre ; 25 cl de sirop d'érable ; 3 œufs ; 1 c. à c. d'extrait de vanille.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites dorer les noix de pécan dans une poêle antiadhésive, sans les laisser noircir. Installez la pâte dans une tourtière, recouvrez de papier sulfurisé puis de haricots secs ou de billes de cuisson et faites-la cuire à blanc pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre sur feu très doux. Ôtez du feu, incorporez le sucre, puis le sirop d'érable, les œufs, un par un, et la vanille. Quand le mélange est lisse, ajoutez les noix.
3. Une fois la pâte précuverte, sortez-la du four, ôtez les billes de cuisson et versez la préparation. Faites cuire 1 heure environ.

### TOTALLY INRATABLE !

La *Pecan Pie* est souvent préparée pour les fêtes de fin d'année. À défaut, remplacez les noix de pécan par des noix.



# PUDDING AUX BANANES

*Pour un moule de 20 x 30 cm*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 20 à 25 minutes*

## INGRÉDIENTS

3 bananes bien mûres; 100 g de biscuits Graham Crackers; 220 g de sucre; 2 œufs; 50 cl de lait demi-écrémé; 40 g de farine; 1 c. à c. d'extrait de vanille liquide.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec 150 g de sucre puis incorporez la farine.
2. Chauffez le lait dans une casserole. Quand il frémît, versez-le sur le mélange en remuant puis remettez le tout dans la casserole et laissez épaissir sans cesser de remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Ôtez du feu, ajoutez la vanille et laissez refroidir.
3. Rangez la moitié des biscuits au fond du plat, recouvrez avec la moitié de la crème. Coupez les bananes en rondelles, étalez-en la moitié sur la crème. Recouvrez avec le reste de biscuits, puis le reste des bananes et enfin le reste de crème.
4. Fouettez les blancs en neige ferme, en ajoutant le sucre restant quand ils commencent à prendre. Étalez cette meringue sur la préparation en la lissant à l'aide d'une spatule et faites doré 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

## TOTALLY INRATABLE !

Le *Banana pudding* est originaire du sud des États-Unis. Vous pouvez remplacer les biscuits Graham Crackers par des Digestive (McVitie's, grandes surfaces) ou des galettes bretonnes.



# TARTE AU POTIRON

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 45 à 55 minutes*

## INGRÉDIENTS

1 rouleau de pâte sablée ; 500 g de chair de potiron ; 1 boîte de 400 g de lait concentré sucré ; 2 œufs ; 1 c. à c. de cannelle en poucre ; ½ c. à c. de gingembre en poudre.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Installez la pâte dans un moule à tarte, piquez le fond à l'aide d'une fourchette et faites cuire 15 minutes.
2. Pendant ce temps, coupez la chair de potiron en cubes, faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Ils doivent être tendres en les piquant avec la pointe d'un couteau. Laissez refroidir.
3. Quand la pâte est précuise, sortez-la du four. Baissez le thermostat sur 180 °C (th. 6).
4. Mettez les cubes de potiron dans le bol d'un robot et mixez avec le lait concentré et les épices. Ajoutez ensuite les œufs, mixez encore. Versez la préparation dans le moule et faites cuire 30 à 40 minutes.
5. Piquez la pointe d'un couteau au centre de la tarte, elle doit ressortir sèche.

### TOTALLY INRATABLE !

La tarte sucrée au potiron (*pumpkin pie*) est un dessert traditionnel cuisiné pour Halloween, Thanksgiving (une fête familiale qui a lieu le troisième jeudi de novembre) et Noël aux États-Unis. Une cuillère de crème fraîche sur cette tarte et vous voilà au comble de la gourmandise...

# CUPCAKES, MUFFINS, WHOOPIES & CO



Biscuits aux flocons d'avoine et à la cannelle.....	132
Cinammon buns (Buns à la cannelle).....	133
Blueberry muffins.....	135
Cookies amandes et chocolat au lait.....	136
Cookies au beurre de cacahuètes .....	137
Cupcakes au chocolat & chamallows .....	138
Cupcakes au citron et à la vanille.....	139
Donuts .....	141
Muffins à la noix de coco .....	143
Muffins au citron .....	144
Muffins aux amandes et au sirop d'érable.....	145
Muffins banane & chocolat .....	146
Pancakes.....	147
Whoopie pies au citron .....	149
Whoopie pies chocolat et caramel.....	150



# BISCUITS AUX FLOCONS D'AVOINE ET À LA CANNELLE

*Pour une vingtaine de cookies*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

## INGRÉDIENTS

100 g de farine ; 175 g de flocons d'avoine ; 200 g de sucre roux ;  
125 g de beurre mou ; 1 œuf ; 1 c. à c. de levure chimique ; 1 c. à c. de cannelle.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Travaillez le beurre avec le sucre à l'aide d'une fourchette, puis incorporez l'œuf. Quand le mélange est lisse, ajoutez la farine mélangée avec la levure et la cannelle, et enfin les flocons d'avoine.
2. Pétrissez à la main, formez des petites boules de pâte et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire 10 minutes environ, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.
3. Ôtez du four, attendez quelques minutes avant de les décoller à l'aide d'une spatule et laissez refroidir sur une grille.

### TOTALLY INRATABLE!

Les plus gourmands tremperont ces biscuits à moitié dans du chocolat fondu, et les laisseront refroidir sur une feuille de papier sulfurisé avant de déguster.



# CINAMMON BUNS (BUNS À LA CANNELLE)

*Pour 12 buns*

*Préparation: 20 minutes*

*Repos: 2 heures*

*Cuisson: 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

environ 600 g de farine; 10 g de levure fraîche de boulanger; 2 œufs; 25 cl de lait demi-écrémé; 100 g de sucre; 75 g de beurre très mou + 60 g; 200 g de vergeoise brune; 2 c. à c. de cannelle en poudre.

## PRÉPARATION

1. Faites tiédir le lait et délayez-y la levure. Mettez la farine dans un grand saladier ou sur un plan de travail, creusez un puits, ajoutez les œufs, le sucre, la levure et 75 g de beurre. Pétrissez de façon à obtenir une pâte homogène. Couvrez d'un torchon et laissez lever 1 h 30.
2. Mélangez la vergeoise et la cannelle.
3. Reprenez la pâte, pétrissez-la rapidement, divisez-la en deux et étalez en deux rectangles de 30 x 50 cm. À l'aide du dos d'une cuillère à soupe, tartinez-les de beurre mou puis saupoudrez de vergeoise à la cannelle.
4. Roulez chaque rectangle (en partant du côté le plus long) afin d'obtenir un long rouleau. Coupez chaque rouleau en 6 tronçons, couchez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé beurré, en les espaçant suffisamment. Laissez gonfler 30 minutes.
5. Préchauffez le four à 190 °C [th. 6-7]. Faites cuire les buns jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ôtez du four et décollez à l'aide d'une spatule.





**TOTALLY INRATABLE!**

Ces petits pains briochés parfumés à la cannelle ont la forme de nos pains aux raisins. Les *bakeries* américaines les badigeonnent parfois d'un glaçage au sucre.



# BLUEBERRY MUFFINS

*Pour 10 à 12 muffins*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

220 g de farine ; 1 sachet de levure chimique ; 150 g de sucre ; 2 œufs ; 12 cl de lait fermenté ; 100 g de beurre ; 200 g de myrtilles fraîches.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur feu très doux, ôtez du feu. Dans un saladier, battez les œufs avec le lait et le beurre fondu.
2. Dans un autre saladier, mélangez la farine, le sucre et la levure. Incorporez à la préparation précédente puis ajoutez les myrtilles et remuez délicatement.
3. Répartissez la pâte dans les alvéoles d'une plaque à muffins (en silicone, sinon beurrées) et faites cuire 20 minutes. Attendez quelques minutes avant de démouler et laissez refroidir complètement sur une grille.

## TOTALLY INRATABLE !

Pas de myrtilles fraîches ? Utilisez des myrtilles surgelées. Laissez-les décongeler et égouttez-les avant de les mélanger à la pâte.



# COOKIES AMANDES ET CHOCOLAT AU LAIT

*Pour une vingtaine de cookies*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 à 15 minutes*

## INGRÉDIENTS

215 g de farine ; 1 c. à c. de levure chimique ; 120 g de sucre roux ;  
80 g de beurre mou ; 1 œuf ; 150 g de chocolat au lait ; 2 c. à s. d'amandes  
entières ; ½ c. à c. d'extrait de vanille.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C [th. 6]. Cassez le chocolat en tout petits dés à l'aide d'un couteau. Faites de même avec les amandes. Dans un saladier, travaillez le beurre avec le sucre de façon à obtenir un mélange crémeux. Ajoutez l'œuf et l'extrait de vanille, puis incorporez la farine mélangée avec la levure. Ajoutez enfin le chocolat et les amandes.
2. Disposez des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espaçant, aplatissez-les légèrement et faites cuire 10 à 15 minutes environ, jusqu'à ce que les cookies soient légèrement dorés. Ôtez du four, attendez quelques minutes avant de les décoller à l'aide d'une spatule et laissez refroidir sur une grille.

### TOTALLY INRATABLE !

L'alliance amandes-chocolat blanc ou chocolat noir fonctionne aussi très bien.



# COOKIES AU BEURRE DE CACAHUÈTES

*Pour une vingtaine de cookies*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 à 15 minutes*

## INGRÉDIENTS

215 g de farine; 1 c. à c. de levure chimique; 100 g de sucre roux; 100 g de sucre; 65 g de beurre mou; 65 g de beurre de cacahuètes avec morceaux; 1 œuf; 175 g de chocolat au lait; 2 c. à c. d'extrait de vanille.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le chocolat en petits dés. Travaillez les deux beurres à la fourchette dans un saladier, avec les deux sucres. Quand le tout est homogène, incorporez l'œuf et la vanille.
2. Ajoutez la farine mélangée avec la levure, et enfin les dés de chocolat.
3. Disposez des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espaçant, faites cuire 10 à 15 minutes environ, jusqu'à ce que les cookies soient légèrement dorés. Ôtez du four, attendez quelques minutes avant de les décoller à l'aide d'une spatule et laissez refroidir sur une grille.

### TOTALLY INRATABLE !

Le beurre de cacahuètes avec morceaux apporte une note croquante. Mais vous pouvez aussi prendre du beurre de cacahuètes « classique ». N'hésitez pas à remplacer le chocolat au lait par du chocolat blanc...



# CUPCAKES AU CHOCOLAT & CHAMALLOWS

*Pour 6 cupcakes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

## INGRÉDIENTS

100 g de farine ; 1 c. à c. de levure chimique ; 90 g de sucre ; 1 œuf ; 75 g de beurre fondu ; 100 g de chocolat noir. *Pour le topping :* 100 g de chocolat à pâtisser ; 100 g de crème liquide ; 4 chamallows.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Faites fondre le beurre et le chocolat noir dans une petite casserole. Réservez.
2. Battez l'œuf avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez le chocolat fondu, puis la farine mélangée avec la levure.
3. Remplissez aux trois quarts des caissettes à cupcakes installées dans des moules à muffins (ou des caissettes en silicone). Faites cuire 20 à 25 minutes.
4. Ôtez du four, laissez les cupcakes refroidir sur une grille. Coupez les chamallows en petits dés.
5. Faites fondre le chocolat à pâtisser. Ajoutez la crème, mélangez. Laissez tiédir avant d'en recouvrir le dessus des cupcakes à l'aide d'une cuillère à café. Répartissez les dés de chamallows sur le glaçage et laissez refroidir.

### TOTALLY INRATABLE!

Remplacez les dés de chamallows par des vermicelles de sucre coloré, un peu de noix de coco râpée...



# CUPCAKES AU CITRON ET À LA VANILLE

*Pour environ 24 cupcakes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

320 g de farine ; 1 sachet de levure chimique ; 180 g de beurre mou ; 315 g de sucre ; 2 œufs ; 2 c. à c. d'extrait de vanille ; 30 cl de lait demi-écrémé ; 1 citron bio. Pour le glaçage : 200 g de Philadelphia ; 10 cl de crème liquide entière ; 20 g de sucre glace ; quelques gouttes d'arôme citron.

## PRÉPARATION

1. Prélevez 4 bandes de zeste sur le citron à l'aide d'un économie. Plongez-les dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes, égouttez, recommencez l'opération avec une eau propre puis égouttez à nouveau. Coupez-les en petits dés ou émincez-les finement à l'aide d'une paire de ciseaux.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et la levure.
3. Dans un autre saladier, travaillez le beurre mou à la fourchette puis incorporez les œufs un par un, le lait, l'extrait de vanille, 3 c. à c. de zestes râpés et enfin le mélange farine-sucre. Remplissez des moules à muffins aux  $\frac{3}{4}$  avec cette préparation. Faites cuire 20 minutes.
4. Pendant ce temps, préparez le glaçage : montez la crème très froide en chantilly. À part, fouettez le fromage avec le sucre glace. Mélangez les deux préparations ainsi que l'arôme citron. Dessinez une rosace sur chaque cupcake et parsemez avec le reste de zestes de citron râpés.





**TOTALLY INRATABLE!**

Si vous n'avez pas d'arôme citron, ajoutez 2 c. à c. de zestes hachés au glaçage.



# DONUTS

*Pour 15 à 20 donuts*

*Préparation:*

*Repos: 2 h 20*

*Cuisson: 20 minutes environ*

## INGRÉDIENTS

750 g de farine ; 80 g de beurre très mou ; 30 g de levure fraîche de boulanger ; 60 g de sucre ; 2 œufs ; 1 c. à c. de sel ; 34 cl de lait demi-écrémé ; 1 l d'huile de pépins de raisin pour la friture.

## PRÉPARATION

1. Dans un grand saladier, mélangez la levure avec 60 ml d'eau tiède et 1 pincée de sucre. Couvrez avec un torchon propre et laissez reposer 5 minutes. Versez le reste de sucre, mélangez au fouet, puis incorporez les œufs et le lait. Versez ensuite progressivement la farine, en mélangeant à la main. Ajoutez le beurre mou, le sel, et continuez à pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne homogène, pendant au moins 5 minutes. Elle est un peu collante, c'est normal, n'ajoutez pas plus de 2 c. à s. de farine.
2. Couvrez le saladier avec le torchon et laissez doubler de volume (1h 30 environ).
3. Farinez le plan de travail, étalez la pâte à la main doucement, puis au rouleau, pour obtenir une épaisseur de 1,5 cm environ.
4. Découpez des disques de pâte de 7 à 8 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un bol retourné. Faites ensuite un trou central de 2 cm de diamètre environ avec un petit verre à liqueur.
5. Déposez délicatement les donuts sur un plan de travail fariné en les espaçant de 5 cm, couvrez avec des torchons et laissez gonfler 45 minutes.





6. Chauffez l'huile dans une grande friteuse. Plongez un petit morceau de pâte : s'il remonte immédiatement, il est à point. L'huile ne doit pas fumer.
7. Plongez les donuts par deux ou trois, laissez dorer environ 2 minutes puis retournez. Retirez avec une écumeoire, déposez sur du papier absorbant et faites cuire tous les donuts ainsi. Saupoudrez de sucre.

#### TOTALLY INRATABLE!

Vous pouvez aussi glacer les donuts avec un glaçage au chocolat ou au sucre glace, puis ajouter des vermicelles de sucre coloré, des vermicelles de chocolat... L'huile de pépins de raisins, neutre de goût, supporte bien les hautes températures.



# MUFFINS À LA NOIX DE COCO

*Pour 12 muffins*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

150 g de farine ; 1 sachet de levure chimique ; 140 g de sucre roux ;  
80 g de beurre ; 2 œufs ; 12 cl de lait fermenté ; 75 g de noix de coco râpée ;  
100 g de chocolat noir.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur feu très doux, ôtez du feu. Cassez le chocolat en petits dés.
2. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre puis versez le beurre fondu et le lait. Incorporez la noix de coco râpée, puis la farine mélangée avec la levure, et enfin le chocolat.
3. Répartissez la pâte dans les alvéoles d'une plaque à muffins (en silicone, sinon beurrées) et faites cuire 20 minutes. Attendez quelques minutes avant de démouler et laissez refroidir complètement sur une grille.

## TOTALLY INRATABLE !

Vous pouvez aussi préparer les muffins sans pépites de chocolat, et les recouvrir d'un glaçage de chocolat fondu. Laissez refroidir avant de déguster.



# MUFFINS AU CITRON

*Pour 12 muffins*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

250 g de farine ; 1 sachet de levure chimique ; 90 g de sucre ; 1 œuf ; 24 cl de lait demi-écrémé ; 1 citron bio ; 85 g de beurre fondu.

## PRÉPARATION

1. Prélevez trois bandes de zeste sur le citron. Plongez-les dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes, égouttez, recommencez l'opération avec une eau propre puis égouttez à nouveau. Émincez-les.
2. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur feu très doux. Ôtez du feu.
3. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sucre.
4. Dans un autre saladier, battez l'œuf avec le lait, les zestes de citron et le beurre fondu.
5. Incorporez le mélange farine-sucre en plusieurs fois.
6. Versez la pâte dans des moules à muffins en silicium (ou en métal, beurrés) en les remplissant aux trois quarts. Faites cuire 20 minutes. Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

## TOTALLY INRATABLE !

Vous pouvez badigeonner les muffins avec un glaçage au citron : mélangez 100 g de sucre glace avec l'équivalent d'un jus de citron et badigeonnez les muffins refroidis à l'aide d'un pinceau.



# MUFFINS AUX AMANDES ET AU SIROP D'ÉRABLE

*Pour 12 muffins*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

## INGRÉDIENTS

250 g de farine ; 3 c. à c. de levure chimique ; 80 g de sucre ; 180 ml de lait fermenté ; 50 g d'huile de tournesol ; 2 œufs ; 120 g de sirop d'éryable ; 100 g d'amandes concassées.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sucre.
2. Dans un autre saladier, battez les œufs avec le lait, l'huile et le sirop d'éryable. Versez dans le mélange de farine tout en remuant avec une fourchette. Ajoutez les amandes, mélangez.
3. Répartissez la pâte dans des moules à muffins en silicone (sinon en métal, beurrés) et faites cuire 15 minutes.

### TOTALLY INRATABLE !

Ces muffins moelleux et bien parfumés à l'éryable peuvent aussi être réalisés avec des amandes effilées ou des éclats de noix.



# MUFFINS BANANE & CHOCOLAT

*Pour 12 muffins*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 à 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

220 g de farine ; 1 sachet de levure chimique ; 90 g de beurre mou ; 2 œufs ; 15 cl de lait fermenté ; 2 bananes ; 70 g de chocolat ; 60 g de sucre roux.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez la banane, écrasez-en la moitié. Coupez le chocolat en dés.
2. Travaillez le beurre avec le sucre à l'aide d'une fourchette. Incorporez la banane écrasée, puis les œufs un par un, le lait et enfin les dés de chocolat.
3. Incorporez la farine mélangée avec la levure chimique. Versez dans des moules à muffins en silicium (sinon en métal, beurrés), remplissez-les de pâte aux trois quarts. Coupez le reste de banane ainsi que la seconde banane en rondelles et enfoncez une rondelle, à moitié, dans chaque muffin.
4. Faites cuire 15 à 20 minutes. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

## TOTALLY INRATABLE !

Pour le chocolat: noir, au lait, blanc, c'est comme vous voulez !



# PANCAKES

*Pour 15 pancakes environ*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

*Repos : 20 minutes*

## INGRÉDIENTS

250 g de farine ; 1 sachet de levure chimique ; 2 œufs ; 50 g de sucre ; 1 sachet de sucre vanillé ; 70 g de beurre ; 20 cl de lait demi-écrémé ; un peu d'huile d'olive ou de pépins de raisin pour la poêle.

## PRÉPARATION

1. Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur feu très doux. Ôtez du feu.
2. Mélangez la farine, la levure, le sucre et le sachet de sucre vanillé dans un saladier. Creusez un puits au centre. Ajoutez les œufs et mélangez au fouet. Versez progressivement le lait et le beurre fondu jusqu'à obtenir une pâte lisse mais assez épaisse.
3. Laissez reposer 20 minutes à température ambiante.
4. Huilez légèrement une poêle à pancakes avec un papier absorbant imbibé d'huile, chauffez-la. Quand elle est bien chaude, versez une louche de pâte et faites cuire quelques minutes sur feu doux. Quand des bulles se forment à la surface de la pâte, retournez le pancake et faites cuire de l'autre côté. Procédez ainsi pour tous les pancakes.



**TOTALLY INRATABLE!**

Les pancakes américains sont assez épais et très moelleux. Servez-les avec du sirop d'érable, de la confiture... Ils se congèlent très bien. Pour qu'ils ne collent pas entre eux, congelez-les bien à plat, rangés sur une plaque ou des assiettes en plastique. Une fois qu'ils ont durci, regroupez-les dans un sac de congélation ou dans des boîtes hermétiques.



# WHOOPIE PIES AU CITRON

*Pour une quinzaine de whoopie pies*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

## INGRÉDIENTS

150 g de farine ; 100 g de sucre ; 1 sachet de sucre vanillé ; 2 œufs ;  
1 c. à c. de levure chimique ; 1 citron bio ; 150 g de Philadelphia ;  
40 g de beurre mou ; 40 g de sucre glace ; ½ c. à c. d'arôme citron.

## PRÉPARATION

1. Prélevez 3 bandes de zeste de citron à l'aide d'un économe. Plongez-les dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes, égouttez, recommencez l'opération avec une eau propre puis égouttez à nouveau. Émincez-les finement à l'aide d'une paire de ciseaux.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les zestes ciselés, la farine et la levure, mélangez.
3. Déposez de petits tas de pâte bien ronds sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou d'une feuille en silicone en les espaçant. Faites cuire 8 à 10 minutes, ôtez du four et décollez-les à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir sur une grille.
4. Mélangez le Philadelphia, le sucre glace, le beurre mou et l'arôme citron. Garnissez-en les coques et collez-les deux par deux comme des macarons.

## TOTALLY INRATABLE !

Ces gâteaux se conservent quelques jours dans une boîte, au réfrigérateur. Mais plus le temps passe, plus ils perdent leur texture craquante sur le dessus, moelleuse à l'intérieur.



# WHOOPIE PIES CHOCOLAT ET CARAMEL

*Pour une quinzaine de whoopie pies*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 8 à 10 minutes*

## INGRÉDIENTS

175 g de farine ; 150 g de sucre ; 100 g de beurre ; 2 œufs ;  $\frac{1}{2}$  sachet de levure chimique ; 30 g de cacao amer en poudre. *Pour la garniture :* 120 g de chocolat noir ; 80 g de beurre ; 30 g de crème fraîche.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre les 100 g de beurre dans une petite casserole sur feu très doux. Fouettez avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant soigneusement, puis la farine mélangée avec la levure et enfin le cacao.
2. Déposez des petits tas de pâte bien ronds sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espaçant. Faites cuire 8 à 10 minutes, ôtez du four et décollez-les à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir sur une grille.
3. *Préparer la garniture :* faites fondre le chocolat avec les 80 g de beurre dans une petite casserole sur feu très doux. Ôtez du feu, mélangez pour lisser et incorporez la crème. Laissez refroidir au réfrigérateur.
4. Garnissez les biscuits avec une noix de cette ganache au chocolat et collez-les deux par deux.

## TOTALLY INRATABLE !

Pour aller plus vite, remplacez le fourrage par de la pâte à tartiner au caramel ou à la noisette !

# MILK-SHAKES ET CRÈMES GLACÉES



Banana split .....	152
Coca Float .....	153
Coupe King Chocolate .....	154
Coupe Maple Walnut .....	155
Coupe Queen Strawberry .....	156
Coupe Sticky caramel .....	157
Coupe vanille et noix de pécan caramélisées .....	158
Crème glacée Banoffee .....	159
Milk-shake Oreo .....	160
Milk-shake à la fraise .....	161
Milk-Shake à la vanille .....	162
Sundae aux myrtilles .....	163



# BANANA SPLIT

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

4 bananes; 4 boules de glace à la vanille; 4 boules de glace à la fraise; 4 boules de glace au chocolat; coulis de chocolat; chantilly en bombe; amandes effilées ou vermicelles de sucre coloré pour le décor.

## PRÉPARATION

1. Épluchez les bananes, installez-les dans 4 ramequins allongés (à défaut, 4 assiettes).
2. Ajoutez 1 boule de glace à la vanille, 1 à la fraise et 1 au chocolat, puis de la chantilly et un filet de coulis de chocolat.
3. Parsemez d'amandes effilées ou de vermicelles de sucre coloré. Servez aussitôt.

## TOTALLY INRATABLE!

Pour plus de saveur, faites dorer les amandes effilées quelques instants dans une poêle antiadhésive. Pas envie d'utiliser un coulis de chocolat du commerce? Faites fondre du chocolat avec un peu de lait et versez-le en filet sur la banane.



# COCA FLOAT

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 1 minute*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

- 4 grosses boules de glace à la vanille; Coca-Cola.

## PRÉPARATION

1. Déposez une grosse boule de glace dans 4 verres assez hauts. Versez le Coca-Cola (ça mousser, attention!).
2. Mettez une paille et servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Une boisson étrange pour nombre d'Européens, mais qui fait le régal des Américains. Certains préfèrent faire glisser la boule de glace dans le verre rempli aux trois quarts... À vous de voir !



# COUPE KING CHOCOLATE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

12 boules de glace au chocolat; 4 parts de brownie; 8 c. à s. de coulis de chocolat; 2 c. à s. de pralin; chantilly en bombe.

## PRÉPARATION

1. Installez chaque part de brownie sur une assiette. Déposez une boule de glace sur le gâteau, et deux boules à côté.
2. Décorez de chantilly, arrosez de coulis de chocolat et parsemez de pralin.

### TOTALLY INRATABLE !

Vous pouvez aussi servir ce dessert dans une coupe, en préparant des petits dés de brownie, intercalés entre les boules de glace. Pour le coulis de chocolat, regardez l'astuce p. 152.



# COUPE MAPLE WALNUT

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

## INGRÉDIENTS

12 boules de glace au chocolat; 2 cookies; 8 c. à s. de sirop d'érable; 8 noix; chantilly en bombe.

## PRÉPARATION

1. Cassez les cookies en petits éclats. Cassez les noix, récupérez les éclats. Mettez-les dans une poêle antiadhésive, faites-les griller quelques instants, en remuant et sans les laisser noircir. Faites glisser dans un petit bol.
2. Répartissez 2 boules de glace dans des coupes transparentes ainsi que la moitié des morceaux de cookies et de noix. Déposez la troisième boule de glace, ajoutez le reste de cookies et de noix, décorez de chantilly et versez 2 c. à s. de sirop d'érable sur le tout.

### TOTALLY INRATABLE !

Vous pouvez mélanger deux variétés de glace au chocolat: une basique, et une aux éclats de brownie ou avec un coulis de chocolat...



# COUPE QUEEN STRAWBERRY

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

8 boules de glace à la vanille; 4 boules de crème glacée à la fraise;  
20 fraises fraîches; 8 c. à s. de sirop de fraise; chantilly en bombe.

## PRÉPARATION

1. Équeutez les fraises et coupez-les en deux ou en quatre, sauf quatre. Répartissez-en quelques morceaux au fond de coupes transparentes.
2. Déposez deux boules de glace vanille et une de glace à la fraise, répartissez le reste de fraises, décorez de chantilly. Ajoutez une fraise sur chaque coupe et versez le sirop de fraise sur le tout.

### TOTALLY INRATABLE!

Pour une version plus light, remplacez la crème glacée à la fraise par du sorbet.



# COUPE STICKY CARAMEL

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

8 boules de glace à la vanille; 4 boules de glace au caramel; 2 parts de brownie; sauce au caramel (maison, voir p. 109, sinon du commerce); chantilly en bombe (ou maison).

## PRÉPARATION

1. Coupez le brownie en petits cubes. Répartissez-en quelques-uns au fond de coupes transparentes.
2. Déposez deux boules de glace vanille et une de glace au caramel, répartissez le reste de brownie, versez de la sauce au caramel et décorez de chantilly.

## TOTALLY INRATABLE !

Les Américains sont les champions des « toppings », ces ingrédients à rajouter sur les coupes glacées : bonbons colorés, dés de fruits, noisettes caramélisées, éclats de noix de pécan... Improvisez !



# COUPE VANILLE ET NOIX DE PÉCAN CARAMÉLISÉES

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

## INGRÉDIENTS

12 boules de glace à la vanille ; 50 g de noix de pécan ; 200 g de sucre ; 20 cl de crème liquide.

## PRÉPARATION

1. Chauffez la crème dans une petite casserole. Dans une autre casserole, chauffez le sucre humecté d'eau, jusqu'à obtenir un caramel ambré. Ôtez du feu et versez la crème chaude sur le caramel (attention aux projections, allez-y peu à peu). Mélangez bien et laissez tiédir.
2. Faites griller les noix de Pécan dans une poêle antiadhésive quelques instants en remuant et sans les laisser noircir. Ôtez du feu, mettez dans une assiette.
3. Servez 3 boules de glace dans chacune des 4 coupes, parsemez de noix de pécan grillées et nappez de sauce caramel refroidie.

### TOTALLY INRATABLE!

Pas de noix de pécan ? Prenez des cerneaux de noix ou des amandes effilées.



# CRÈME GLACÉE BANOFFEE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

*Congélation : 10 minutes*

## INGRÉDIENTS

8 boules de glace au caramel; 2 petites bananes bien mûres;  
3 c. à s. de confiture de lait; 4 palets bretons;  $\frac{1}{2}$  c. à c. de cannelle.

## PRÉPARATION

1. Sortez la crème glacée du congélateur. Pelez les bananes, écrasez-les grossièrement à la fourchette (il doit rester des morceaux). Ajoutez la cannelle et mélangez rapidement avec la crème glacée qui doit être juste assez souple pour être travaillée. Remettez 10 minutes au congélateur dans un bac vide.
2. Cassez les biscuits en petits dés.
3. Formez des boules de glace et répartissez-les dans des coupes ainsi que la confiture de lait et les éclats de biscuits. Servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Selon vos préférences, vous pouvez remplacer la glace au caramel par de la glace à la confiture de lait, très populaire aux USA.



# MILK-SHAKE OREO

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

- 14 cookies Oreo ; 50 cl de lait demi-écrémé ; 4 c. à s. de sirop au chocolat ;
- 6 boules de glace à la vanille.

## PRÉPARATION

1. Cassez 10 biscuits en morceaux, mettez-les dans le bol d'un robot. Versez le lait par-dessus, mixez une vingtaine de secondes. Ajoutez la glace à la vanille et le sirop de chocolat, mixez encore 20 secondes, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et légèrement mousseux.
2. Servez dans des verres. Ouvrez un oreo en deux, refermez-le autour du bord du verre (le fourrage lui permet d'adhérer). Faites de même avec tous les autres verres et servez aussitôt.

### TOTALLY INRATABLE!

Le sirop au chocolat se trouve dans certains hypermarchés (sirop Monin, Védrenne), épiceries fines ou Internet. À défaut, remplacez-le dans cette recette par 2 c. à s. rase de chocolat en poudre.



# MILK-SHAKE À LA FRAISE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

6 boules de crème glacée à la fraise ; 4 c. à s. de sirop de fraise ; 50 cl de lait demi-écrémé.

## PRÉPARATION

1. Versez les ingrédients dans le bol d'un robot et mixez 20 secondes, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et légèrement mousseux.
2. Servez aussitôt dans des verres.

### TOTALLY INRATABLE !

Pour la version traditionnelle, choisissez une crème glacée à la fraise. Pour une version light, préférez du sorbet à la fraise. C'est la saison des fraises fraîches ? Incorporez-en une dizaine dans la recette, et décorez les verres avec une fraise entière. Vous pouvez aussi ajouter un peu de chantilly sur chaque milk-shake.



# MILK-SHAKE À LA VANILLE

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

## INGRÉDIENTS

6 boules de crème glacée à la vanille ; 50 cl de lait demi-écrémé ; chantilly en bombe ; 4 c. à s. de sirop de vanille.

## PRÉPARATION

1. Versez la crème glacée et le lait dans le bol d'un robot et mixez 20 secondes, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et légèrement mousseux.
2. Servez aussitôt dans des verres, décorez d'une chouquette de chantilly et versez un peu de sirop de vanille par-dessus le tout.

### TOTALLY INRATABLE!

Le sirop de vanille se trouve dans les épiceries fines et sur Internet (Sirop Monin, maison Meneau...).



# SUNDAE AUX MYRTILLES

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

*Prise en sorbetière : 30 minutes environ*

## INGRÉDIENTS

30 cl de lait demi-écrémé ; 20 cl de crème fleurette ; 75 g de sucre ;  
4 c. à s. de confiture de myrtilles ; 1 c. à c. d'extrait de vanille liquide.

## PRÉPARATION

1. Mélangez le sucre, la crème, le lait et l'extrait de vanille. Faites prendre en sorbetière selon les indications du fabricant (30 minutes environ).
2. Délayez la confiture avec 4 c. à s. d'eau de façon à obtenir un coulis. Mixez le tout pour une texture parfaitement lisse et fluide.
3. Quand la glace est prête, formez des boules, servez dans des coupes et répartissez le coulis.

### TOTALLY INRATABLE!

Pas de sorbetière ? Versez simplement la préparation dans un bac à glace vide et remuez toutes les heures en brisant la glace formée à l'aide d'une fourchette. Servez dès que la glace est prête, après 3 heures environ (sinon elle durcirait).



# Adresses

*La plupart des ingrédients nécessaires à l'élaboration des recettes se trouvent en grandes surfaces. Ceux que vous n'auriez pas réussi à dénicher seront forcément disponibles ici.*

## Thanksgiving

Une épicerie américaine en plein cœur du quartier Saint-Paul à Paris. En ligne, des quantités de mix pour muffins, préparations pour pâtisseries, thés, tisanes, snacks, céréales de petit déjeuner, sauces et assaisonnements...

[www.usgroceriesonline.fr](http://www.usgroceriesonline.fr)

## Épicerie anglaise de Paris

Le site en ligne de la boutique «épicerie anglaise» (situé du 10<sup>e</sup> arrondissement de Paris, proposant bières, biscuits, sodas, condiments, préparations pour jellies, chips, mais aussi spécialités aux insectes (sucettes ou snacks apéritifs !) et parapharmacie.

[www.epicerie-americaine.com](http://www.epicerie-americaine.com)

## La Grande Épicerie de Paris

L'un des plus grands magasins dédiés à l'alimentation, aux produits fins et à la gastronomie de tous les continents.

[www.lagrandeepicerie.fr](http://www.lagrandeepicerie.fr)



## My American Market

Biscuits, bonbons, chewing-gums, chocolats, pâtes à tartiner, sirops, préparations pour desserts, sauces, viandes séchées...

[www.myamericanmarket.com](http://www.myamericanmarket.com)

## Avenue Manhattan

Épicerie en ligne de produits alimentaires (sauce relish notamment) et cosmétiques.

[www.avenuemanhattan.com](http://www.avenuemanhattan.com)

## Magasin Américain

Boissons et sodas, confiseries, sauces et condiments...

[www.magasin-americain.fr](http://www.magasin-americain.fr)

## American Food for You

Large choix de cafés, céréales de petit déjeuner, bœuf séché...

[www.americanfood4u.com](http://www.americanfood4u.com)

## Yumise

Condiments, céréales de petit déjeuner, confiseries, bonbons de chocolat...

[www.yumise.com](http://www.yumise.com)

# Table des matières

<b>Sommaire</b>	<b>5</b>
<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>PARTIE 1: COOKING IN NEW YORK</b>	<b>9</b>
<b>C'est quoi exactement, la cuisine new-yorkaise ?</b>	<b>11</b>
Sandwichs, burgers & Cie .....	11
Anatomie d'un hamburger .....	13
La révolution verte.....	13
Le brunch, tradition du week-end .....	14
Au pays des <i>steakhouses</i> et des <i>diners</i> .....	16
Cupcakes, brownies et cheesecakes, les incontournables .....	17
<b>Les 26 ingrédients indispensables pour cuisiner comme à New York</b>	<b>19</b>
1. Bacon, la touche qui croustille .....	19
2. Bagels, les petits pains ronds avec un trou dedans .....	20
3. Le beurre de cacahuètes: un pur beurre .....	20
4. <i>Buttermilk</i> , le secret des gâteaux moelleux .....	21
5. La cannelle, une épice douce et chaleureuse .....	22
6. Le chocolat, pour des <i>it cakes</i> .....	22
7. Cornichons, gardes du corps des sandwichs .....	23
8. Les cranberries, la touche santé acidulée .....	23
9. Crème aigre, la championne de l'onctuosité .....	24
10. <i>Graham Crackers</i> , pas de cheesecakes sans eux .....	24
11. Le ketchup, garde du corps des grillades .....	25
12. Les muffins anglais, avec les œufs sous toutes leurs formes .....	25



13. La moutarde... qui ne monte pas au nez !	26
14. Les noix de macadamia, à croquer salées ou sucrées	26
15. Les noix de pécan, pour des <i>italian pies</i>	27
16. Oreo, les biscuits «best-sellers»	27
17. Pain de mie recherche garniture pour sandwich club et plus si affinités	27
18. Pains ronds au sésame, spécial burgers	28
19. Philadelphia, pour des cheesecakes comme là-bas	29
20. Pastrami, une spécialité de bœuf mariné et épice	29
21. La sauce au bleu, pour des salades de caractère	30
22. La sauce Ranch, généreuse	30
23. Relish, le condiment sucré salé	31
24. La sauce BBQ (barbecue), l'inimitable goût fumé	31
25. La sauce Thousand Islands, sur mesure avec les crevettes grillées	32
26. Sirop d'érable, la star du petit déjeuner	32
<b>15 menus new-yorkais</b>	<b>33</b>
1. Brunch à Brooklyn	33
2. Dîner sur la 5 <sup>e</sup> avenue	33
3. «Food truck»	33
4. Envie de burger	33
5. Envie de viande	34
6. Big Fish	34
7. Qu'est-ce qu'il a mon bagel ?	34
8. XXL	34
9. Brunch Grand Central	34
10. Pause gourmande à Tribeca	34
11. Chicken run	35
12. Big Apple	35
13. Girly	35
14. Après-midi au stade	35
15. Shopping on Madison	35



<b>PARTIE 2 : NOS RECETTES FROM NEW YORK .....</b>	<b>37</b>
<b>Starters Sex in the City .....</b>	<b>39</b>
Chef Salad .....	40
Caesar Salad .....	41
Chicken Caesar Salad .....	43
Cobb Salad .....	44
Coleslaw .....	45
Salade au poulet mariné .....	46
Salade aux crevettes .....	47
Salade de pommes de terre .....	48
Salade d'épinards à l'œuf poché .....	49
Salade multivitamines .....	51
Salade à la poire .....	52
Waldorf Salad .....	53
<b>NYC Bagels .....</b>	<b>55</b>
Bagels «lox» .....	56
Bagels au pastrami .....	57
Bagels au thon .....	58
Bagels fraîcheur .....	59
Bagels Little Italy .....	60
Bagels Tex Mex .....	61
Bagels Texans .....	62
Beef Bagels .....	63
Caesar Bagels .....	64
<b>Big burgers .....</b>	<b>65</b>
Cheeseburgers .....	66
Chicken burgers .....	67
Fishburgers .....	68
Hamburgers .....	69
Italian burgers .....	70



<b>Accompagments</b>	<b>71</b>
Hashbrown	72
Jacket potatoes	73
Onion rings (beignets d'oignons)	74
Wedges	75
 <b>Sandwichs</b>	 <b>77</b>
BLT	78
Club sandwich au jambon.	79
Club sandwich aux légumes	80
Hot dog	81
Philly cheesesteak sandwich	82
Reuben Sandwich	83
Sandwich à la dinde fumée	84
Sandwich à la saucisse et aux poivrons	85
Sandwich au pastrami	86
Sandwich aux boulettes de viande ( <i>Meatball sandwich</i> )	87
Submarine	88
Tuna Salad Sandwich	89
 <b>Viandes &amp; Œufs</b>	 <b>91</b>
BBC Omelette	92
BBQ ribs	93
Body Builder Omelette	94
Chicken wings	95
Nuggets de poulet	96
Œufs Benedict	97
Pain de viande ( <i>meatloaf</i> )	98
 <b>Cheesecakes</b>	 <b>99</b>
Cheesecake au chocolat blanc	100
Cheesecake au caramel d'érable	101
Cheesecake au citron	103
Cheesecake Oreo	104



Cherry Cheesecake .....	105
Diet Cheesecake .....	106
<b>Tartes et gros gâteaux .....</b>	<b>107</b>
Angel food cake .....	108
Apple pie et sauce au caramel .....	109
Apple cobbler .....	111
Banana bread .....	112
Blondies .....	113
« The » Brownies .....	114
Brownies à la banane .....	115
Brownies aux noix de pécan .....	116
Brownies au sirop d'érable .....	117
Cake au potiron ( <i>Pumpkin cake</i> ) .....	118
Carrot Cake .....	119
Cobbler aux pêches .....	120
Devil's food cake .....	121
Gâteau à l'ananas ( <i>Pineapple upside-down cake</i> ) .....	123
Key Lime Pie (Tarte au citron vert) .....	125
Mousse au chocolat VIP .....	127
Pecan Pie (Tarte aux noix de pécan) .....	128
Pudding aux bananes .....	129
Tarte au potiron .....	130
<b>Cupcakes, muffins, whoopies &amp; Co .....</b>	<b>131</b>
Biscuits aux flocons d'avoine et à la cannelle .....	132
Cinammon buns (Buns à la cannelle) .....	133
Blueberry muffins .....	135
Cookies amandes et chocolat au lait .....	136
Cookies au beurre de cacahuètes .....	137
Cupcakes au chocolat & chamallows .....	138
Cupcakes au citron et à la vanille .....	139
Donuts .....	141
Muffins à la noix de coco .....	143
Muffins au citron .....	144



Muffins aux amandes et au sirop d'érable .....	145
Muffins banane & chocolat .....	146
Pancakes .....	147
Whoopie pies au citron .....	149
Whoopie pies chocolat et caramel .....	150
<b>Milk-shakes et crèmes glacées .....</b>	<b>151</b>
Banana split .....	152
Coca Float .....	153
Coupe King Chocolate .....	154
Coupe Maple Walnut .....	155
Coupe Queen Strawberry .....	156
Coupe Sticky caramel .....	157
Coupe vanille et noix de pécan caramélisées .....	158
Crème glacée Banoffee .....	159
Milk-shake Oreo .....	160
Milk-shake à la fraise .....	161
Milk-Shake à la vanille .....	162
Sundae aux myrtilles .....	163
<b>Adresses .....</b>	<b>165</b>
Thanksgiving .....	165
Épicerie anglaise de Paris .....	165
La Grande Épicerie de Paris .....	165
My American Market .....	166
Avenue Manhattan .....	166
Magasin Américain .....	166
American Food for You .....	166
Yumise .....	166

DANS LA MÊME COLLECTION, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

## **Mes petits fast-foods magiques**

Pascale de Lomas



Format : 11 x 17,8 cm

Pages : 208

ISBN: 978-2-84899-611-0

Hamburger, pizza, bagel, sont-ils aussi redoutables qu'on le prétend ? Heureusement non ! En choisissant les bons ingrédients et les bonnes associations, vous pouvez en profiter sans sacrifier ni votre ligne ni votre santé ! Que du plaisir sans mauvaise conscience !

### AU MENU :

- 10 principes pour en finir avec la « junk-food » : les aliments à bannir, les associations à éviter (frites + sandwich + tartelette aux fraises)...
- Les amis d'un fast-food bon et sain : graines germées, pain au blé complet, légumes crus, tranches de dinde... tous les aliments à privilégier et leurs bienfaits pour un casse-croûte sans fausse note !
- Des recettes express, simples et délicieuses pour ne plus culpabiliser de manger sur le pouce.





Vous voudriez recevoir notre catalogue par la Poste ? On vous l'enverra avec grand plaisir. Il vous suffit de photocopier, recopier ou découper ce formulaire et nous le retourner complété à :

**Éditions Leduc.s, 17 rue du Regard, 75006 Paris**

NOM: .....

PRÉNOM: .....

ADRESSE: .....

CODE POSTAL: .....

VILLE: ..... PAYS: .....

Si vous souhaitez être tenu au courant de nos publications et de l'actualité de nos auteurs, et/ou recevoir notre catalogue au format PDF, complétez les champs ci-dessous:

E-MAIL: ..... @ .....

Nous souhaiterions mieux vous connaître :

Quelle est votre ANNÉE DE NAISSANCE : .....

et votre PROFESSION : .....

Magasin dans lequel vous avez acheté *Recettes new-yorkaises inratables* :

Nous sommes à votre écoute : faites-nous part de toutes vos suggestions et votre avis sur le livre que vous venez de lire :

.....  
.....  
.....  
.....

À .....

LE .....

MERCI ET À BIENTÔT !

Vous pouvez aussi répondre au formulaire disponible sur Internet : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com) ou prendre contact avec notre service client à [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com).



44406 Rezé cedex

Achevé d'imprimer en Espagne  
par BlackPrint CPI Ibérica S.L  
Sant Andreu de la Barca (08740)  
Dépôt légal : avril 2013