

# Recettes pour amoureux

Héloïse Martel

130 amours de recettes  
pour tendres tête-à-tête!



FIRST  
Editions



# Recettes pour amoureux

Héloïse Martel

FIRST  
 Editions

© Éditions First, 2009

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2009

Conception couverture : Olivier Frenot

Mise en page : KN Conception

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

Site internet : [www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr)

# Introduction

Vivre d'amour et d'eau fraîche, quelle belle image !

Oui, mais avec quelques bons petits plats, c'est encore mieux, font remarquer les gourmets. Et ils ont raison. Partager un repas avec l'être cher est un plaisir. Et si les mets sont à l'unisson de votre amour, c'est le bonheur.

Premier dîner en tête à tête, anniversaire de mariage, Saint-Valentin..., les occasions ne manquent pas de préparer un repas raffiné rien que pour vous deux.

Quels plats préparer ? Comment lui plaire à coup sûr ? Comment rester zen en veillant à ce que tout se passe bien ? Ce n'est pas si difficile. Il faut juste un peu d'organisation. Ce *Petit Livre* sera le discret compagnon de vos plus belles soirées.

Pour que l'instant soit inoubliable, mariez subtilement la vigueur des épices qui réveillent nos sens et la douceur des sucreries qui fondent dans la bouche, habillez votre table de bougies et de fleurs, créez l'ambiance avec une musique douce, un parfum discret mais tenace.

Quelques idées toutes simples pour décorer votre table :

- un drap blanc plié pour recouvrir la table jusqu'au sol, des pétales de rose ici et là pour une touche de couleur ;
- une grosse rose déposée dans un petit vase boule rempli d'eau sur une table basse ;
- deux petites bougies de couleur (modèle chauffe-plats) placées dans des verrines ou tout simplement des pots à crème caramel en verre ornées d'un petit ruban de couleur ;
- un ruban noué autour de la serviette, avec une rose passée dans le nœud ;
- un éclairage indirect tamisé.

Prévoyez votre menu en pensant à ce qu'il (elle) aime, bien sûr, mais aussi à la facilité du service. Ayez sous la main les assiettes et les couverts de rechange. N'oubliez pas les boissons : du champagne si vous le souhaitez, un vin en harmonie avec les plats et de l'eau fraîche.

On prête des vertus aphrodisiaques à bien des aliments, par leur composition, ou par leur forme évocatrice : les fruits de mer, les asperges, le poireau, le céleri, les épices, les bananes, le choco-

lat... À vous de vérifier ! Mais c'est avant tout votre charme et le choix judicieux des plats et de l'ambiance qui vous emmèneront tous deux au septième ciel.

Surprenez-le (la) avec, par exemple, une petite tartine au beurre d'amandes, une salade de pomme bacon, un mille-feuilles de chéries au saumon ou encore un délice d'agneau à l'orientale et des bananes en robe, sans oublier, au petit-déjeuner, des chaussons pommes noisettes. Il (elle) est tendance ? Offrez-lui un tartare thaï juste saisi. Il (elle) est attaché à la cuisine de Grand-Maman ? Étonnez-le (la) avec un lapin olives et lardons. Il (elle) adore voyager ? Emmenez-le (la) en Espagne avec des patatas bravas. Il (elle) n'aime que les pâtes ? OK pour des tagliatelles au thon et aux pleurotes.

Voici dans ce *Petit Livre* 120 recettes amoureusement sélectionnées, simples ou élaborées, pour tous les budgets et tous les goûts.





MISE EN BOUCHE



## BILLES DE CHÈVRE AUX OLIVES

**2 pers.** Préparation : 15 min

100 g de chèvre frais • 40 g d'olives vertes • 40 g d'olives noires • 1 cuil. à café de poivres mélangés • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

### Réalisation

Prélevez des petites billes dans le fromage, déposez-les sur une assiette, réservez au frais. Hachez finement les olives, mélangez-les avec les poivres et l'huile d'olive, mettez le hachis dans une assiette creuse. Roulez les billes de chèvre dans les olives, mettez-les sur un ravier. Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

## BILLES DE MOZZARELLA ET TOMATES CERISE AU THYM

**2 pers.** Préparation : 5 min Marinade : 3 h

6 petites billes de mozzarella (en sachet) • 6 petites tomates cerise • 1 cuil. à soupe de thym effeuillé • ½ citron non traité • sel, poivre

## Réalisation

Râpez le zeste du demi-citron, mélangez-le avec le thym, du sel et du poivre. Placez les billes de mozzarella dans ce mélange, enrobez-les et laissez mariner au frais pendant 3 heures. Piquez sur des cure-dents une tomate et une bille de mozzarella, disposez-les dans des petites verrines. Servez bien frais.

## HOUMMOUS AUX PIGNONS, MOUILLETES DE CRUDITÉS

**2 pers.** Préparation : 5 min

½ boîte de pois chiches • 1 citron • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de purée de sésame • 2 cuil. à soupe de pignons • 2 carottes • 6 radis roses • sel, poivre

## Réalisation

Égouttez les pois chiches, mettez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau et faites-les cuire pendant 15 minutes. Égouttez-les et mixez-les avec un peu de sel et de poivre. Laissez refroidir. Pendant ce temps, pelez les carottes, coupez-les en longs bâtonnets. Épluchez les radis, coupez-les en deux dans leur hauteur.

Mélangez la purée de pois chiches avec le jus de citron, l'huile d'olive et la purée de sésame. Faites griller les pignons à sec dans une poêle. Répartissez le houmous dans deux verrines, décorez de pignons et plantez des bâtonnets de carotte et de radis. Servez frais.

## PURÉE D'AVOCAT AUX CREVETTES

**2 pers.** Préparation : 5 min

1 petit avocat mûr • ½ tomate • ½ citron • 2 cuil. à soupe de crème • 4 crevettes roses cuites • sel, poivre, Tabasco

### Réalisation

Décortiquez les crevettes. Pelez et épépinez la demi-tomate, coupez la pulpe en dés. Pressez le demi-citron. Mixez l'avocat avec le jus de citron, la crème, du sel, du poivre et quelques gouttes de Tabasco. Remplissez deux verrines de purée d'avocat, décorez de dés de tomate, plantez deux crevettes dans chacune. Servez sans attendre.

## TARTARE DE SAUMON ANETH ET BAIES ROSES

**2 pers.**    **Préparation : 10 min**

100 g de saumon frais • 4 branches d'aneth • 1 citron • 1 cuil.  
à soupe d'huile d'arachide • 1 cuil. à soupe de baies roses  
• 1 grande tranche de pain de mie complet • fleur de sel,  
poivre du moulin

### Réalisation

Lavez, séchez et ciselez l'aneth. Pressez le citron, versez le jus dans un bol, ajoutez l'huile et l'aneth ciselé. Hachez très finement le saumon au couteau, mettez-le dans le bol, ajoutez les baies roses, mélangez bien, assaisonnez de fleur de sel et de poivre. Répartissez dans deux verrines. Toastez la tranche de pain, coupez-la en quatre dans sa longueur, plantez les mouillettes dans les verrines.

## TARTINES AU BEURRE D'AMANDES

**2 pers.** Préparation : 10 min Cuisson : 30 s

¼ de baguette • 50 g d'amandes effilées • 50 g de parmesan  
• 10 feuilles de basilic • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel,  
poivre

### Réalisation

Mixez grossièrement les amandes avec le parmesan, l'huile, le basilic, un peu de sel et de poivre. Coupez la baguette en tranches fines, tartinez-les avec cette préparation. Déposez les tartines sur la plaque du four, faites griller pendant quelques secondes. Servez tiède.

## TÊTE DE MOINE À LA BRESAOLA

**2 pers.** Préparation : 5 min

4 à 6 fleurs de tête de moine préparées par le fromager • 4 à  
6 tranches fines de bresaola

### Réalisation

Étalez les tranches de bresaola à plat sur le plan de travail. Couchez une fleur de tête de moine sur une tranche, repliez la tranche sur la fleur pour l'enve-

lopper et maintenez avec une pique en bois. Procédez de même avec le reste des ingrédients. Déposez sur un joli ravier et gardez au frais jusqu'au moment de servir.



# ENTRÉES



## ASPERGES SAUCE À L'ESTRAGON

**2 pers.** Préparation : 10 min Cuisson : 13 min

10 asperges vertes • 2 jaunes d'œufs • 1 branche d'estragon  
• 40 g de beurre • 30 g de crème liquide • sel, poivre

### Réalisation

Pelez les asperges, coupez les tiges dures. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient cuites en restant fermes. Comptez environ 10 minutes et surveillez la cuisson en piquant les tiges avec la pointe d'un couteau. Égouttez-les sur un torchon et réservez.

Hachez l'estragon. Versez les jaunes d'œufs dans un grand bol et fouettez-les. Faites fondre le beurre dans une casserole, incorporez-le aux jaunes d'œufs sans cesser de battre, puis ajoutez la crème et l'estragon. Salez, poivrez. Répartissez les asperges dans deux coupelles, arrosez-les de sauce. Servez tiède.

## ASSIETTES ITALIENNES

**2 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 5 min**

100 g de mozzarella • 4 tomates cerise • 50 g de tapenade noire • 30 g de parmesan • 2 tranches de jambon de Parme • 40 g de roquette • 8 feuilles de basilic • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • fleur de sel, poivre du moulin

### Réalisation

Lavez et essorez la roquette, disposez-la sur deux assiettes. Pliez les tranches de jambon, mettez-les sur les assiettes à côté de la roquette. Coupez la mozzarella en lamelles, disposez-les sur les assiettes. Placez à côté un peu de tapenade. Faites chauffer quatre cuillerées à soupe d'huile dans une poêle profonde, faites frire les feuilles de basilic pendant 5 secondes et les tomates cerise pendant 15 secondes.

Égouttez-les sur du papier absorbant, puis disposez-les sur les assiettes. Arrosez la roquette d'un filet d'huile, parsemez de fleur de sel et de poivre du moulin. Prélevez des copeaux dans la parmesan avec un couteau économe, disposez-les sur les assiettes.



Dans la collection **Le petit livre de**  
vous trouverez également **les thématiques**  
suivantes :

Le petit livre de **Cuisine** ● ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Culture générale** ● ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Insolites** ● ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Tourisme** ● ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Langues** ● ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Humour** ● ● ● ● ● ● ●

Pour consulter notre catalogue et  
découvrir les dernières nouveautés,  
rendez-vous sur **[www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr)** !