

Par ici les cocottes !

Thomas Feller

*Cocottes
et casserolettes*



Toquades

Thomas Feller

Par ici les cocottes !



Photographies de Sarah Charlotte

Stylisme de Louise Jacquet

© Éditions First, 2011

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-2248-4

Dépôt légal : février 2011

ISBN numérique : 978-2-7540-2468-6

Photos © Sarah Charlotte

Édition : Audrey Bernard

Direction éditoriale : Aurélie Starckmann

Conception graphique : Istria

Pictogramme © Pascale Etchecopar

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Sommaire



INTRODUCTION	4
À L'APÉRITIF ENTRE AMIS	6
POUR UN DÎNER À DEUX	22
AVEC LA FAMILLE	38
POUR ACCOMPAGNER UN PLAT OU UNE SALADE	54
DU SUCRE DANS LES COCOTTES	70
INDEX	86
INFOS MESURES	87

Introduction



Les mini-cocottes, ces petits plats ronds et colorés, sont dans l'air du temps. Elles permettent de préparer dans des proportions réduites des apéritifs, des plats, des garnitures ou des desserts. Il en existe désormais de toutes les couleurs et de différentes formes.



Dans le commerce, vous trouverez deux types de mini-cocotte : en céramique et en fonte. Les premières sont les moins chères mais ne conviennent que pour la cuisson au four. Les secondes, héritières de la grande cocotte en fonte qu'utilisaient nos parents, grands-parents, arrière-grands-parents... sont bien plus chères mais aussi plus solides et s'accommodent de toutes les cuissons : au gaz, électrique, à induction, au four, à la vapeur...



Cuisiner dans des mini-cocottes vous limite quant à la taille et à la quantité des ingrédients, et au mode de cuisson, mais hormis ces contraintes, vous pouvez tout vous permettre. Rien ne vous empêche de préparer des poissons, de la viande, des œufs, des légumes, des fruits, de la pâtisserie...

Vous trouverez dans ce livre 50 recettes salées et sucrées. La plupart se cuisent au four pour vous permettre d'utiliser n'importe quelle mini-cocotte. Un certain nombre de cuissons intermédiaires (pour les ingrédients entrant dans la composition finale de votre plat) se prépare dans des casseroles ou dans des poêles afin de faciliter les mouvements et les mélanges. Si vous possédez des mini-cocottes en fonte, elles se prêteront aussi parfaitement aux cuissons intermédiaires.



Cet ouvrage se compose de cinq parties correspondant à cinq thématiques (À l'apéritif entre amis, Pour un dîner à deux, Avec la famille, Pour accompagner un plat ou une salade, Du sucre dans les cocottes). N'hésitez pas à piocher dans l'une ou l'autre de ces parties en fonction de vos envies. Faites simplement attention à ajuster au nombre de vos convives les quantités des recettes pour 2 (dans la partie Pour un dîner à deux).



Maintenant, à vous les cocottes, les cassolettes, les mini-cocottes, les mini-cassolettes... et bon appétit !



Gaspacho de betterave, chantilly au citron vert

bon marché • facile à réaliser • préparation : 15 min • pour 4 personnes

4 mini-cocottes
1 râpe
1 batteur
1 mixeur

1 betterave cuite

1 citron vert bio

10 cl de crème fraîche
liquide entière

2 cuil. à soupe d'huile
d'olive

1 cuil. à café de vinaigre
de Xérès

1/2 tranche de pain
de campagne rassis

sel - poivre

1 Râpez la peau du citron vert afin de récupérer le zeste. Montez, au batteur, la crème fraîche en chantilly très ferme, puis assaisonnez-la avec du sel, du poivre et le zeste de citron vert. Conservez au frais.

2 Dans le bol du mixeur, mettez la betterave coupée en morceaux, le pain de campagne, le vinaigre de Xérès, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez 1 petit verre d'eau, puis actionnez le mixeur

et laissez-le tourner pendant 3 à 4 minutes afin d'obtenir une soupe extrêmement fine.

3 Vérifiez l'assaisonnement et, s'il reste des morceaux, n'hésitez pas à passer votre gaspacho au travers d'un moulin à légumes muni d'une grille fine.

4 Versez cette soupe froide dans des mini-cocottes, décorez avec 1 cuillerée à soupe de chantilly au citron vert et servez aussitôt.

variante

Ajoutez dans votre gaspacho 50 g de framboises que vous aurez fait cuire avec 10 cl de vin rouge et 1 cuillère à café de sucre pendant 5 minutes.



truc de cuisinier

Faites cuire vous-même la betterave, couverte de gros sel, au four pendant 2 heures à 180 °C (th. 6).



Cassolettes de tomates confites aux épices

bon marché • facile à réaliser • préparation : 15 min • cuisson : 2 h • repos : 1 nuit • pour 4 personnes

4 mini-cocottes ou cassolettes
1 planche - 1 casserole

8 tomates allongées

4 gousses d'ail

1 gousse de vanille

4 pincées de gingembre
en poudre

2 c. à c. de sucre

4 étoiles d'anis

4 c. à s. d'huile d'olive

sel - poivre

Préchauffez le four à 100 °C (th. 3-4). Ébouillantez les tomates pendant 1 minute. Coupez-les en 2, retirez la peau et les pépins. Épluchez la gousse de vanille et coupez-la en 2 dans le sens de la longueur. Retirez les graines à l'aide de la pointe d'un couteau et mélangez-les avec le gingembre et le sucre.

Écrasez les gousses d'ail avec la paume de la main en conservant la peau. Dans les mini-cocottes, répartissez les tomates côté bombé vers le bas. Ajoutez, dans chaque cassolette, 1 étoile d'anis, 1 gousse d'ail, un peu de sucre épicé, du sel, du poivre et de l'huile d'olive.

Enfournez les tomates pour 2 heures. N'hésitez pas à les arroser souvent de leur jus de cuisson. Sortez les cocottes du four et laissez refroidir, idéalement 1 nuit avant de déguster.

Salade Froide de pastèque, radis et feta

bon marché • facile à réaliser • préparation : 15 min • cuisson : 10 min • pour 4 personnes

4 mini-cocottes - 1 casserole
1 poêle - 1 planche

1 tranche de pastèque

50 g de feta

8 radis

1 c. à s. de pignons de pin

10 cl de vinaigre
balsamique

Dans une poêle, faites griller à feu assez vif les pignons de pin. Retirez-les dès qu'ils commencent à colorer. Dans une casserole, versez le vinaigre balsamique et faites-le réduire aux 2/3 à feu vif, afin qu'il devienne sirupeux.

Nettoyez les radis et coupez-les en fines rondelles. Découpez la pastèque en cubes d'1 cm de côté. Faites de même pour la feta.

Dans les mini-cocottes, répartissez la pastèque, la feta, les radis, les pignons de pin et terminez en ajoutant quelques gouttes de vinaigre balsamique concentré.



Cassolettes de crevettes au basilic, tomates et olives

bon marché • facile à réaliser • préparation : 20 min • cuisson : 15 min • pour 4 personnes

4 mini-cocottes
ou cassolettes

1 casserole
1 couteau
1 planche
1 bol

500 g de crevettes crues
entières

1 c. à s. d'olives noires
à la grecque

1 gousse d'ail

2 échalotes

2 tomates

1 c. à c. de câpres

4 brins de basilic

4 c. à s. d'huile d'olive

1 quartier de citron
jaune

sel - poivre

1 Épluchez et hachez les échalotes et la gousse d'ail. Égouttez les câpres. Dénoyautez les olives noires avant de les couper en petits morceaux. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2 Effeuillez le basilic, puis coupez les feuilles en fins bâtonnets en les superposant les unes sur les autres. Ébouillantez les tomates pendant 1 minute, puis épluchez-les, coupez-les en 2 et épépinez-les. Détaillez ensuite la chair en petits dés.

3 Dans un bol, mélangez l'ail, les échalotes, les câpres, les olives, les tomates, le basilic, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Décortiquez les crevettes et ne gardez que la queue.

4 Dans les mini-cocottes, répartissez d'abord la sauce à la tomate, puis disposez par-dessus les crevettes, assaisonnées de quelques gouttes de jus de citron, du sel, du poivre et enfournez pour 15 minutes. Servez aussitôt accompagné d'un bon pain de campagne.

variante

Vous pouvez aussi épicer la compote de tomates avec du curry ou du ras-el-hanout, ou réaliser cet apéritif avec des langoustines.



truc de cuisinier

Préférez toujours les crevettes crues et entières, elles sont beaucoup plus goûteuses que les crevettes que vous pourrez acheter déjà cuites.



Cassolettes d'escargots au beurre d'ortie

bon marché • facile à réaliser • préparation : 10 min • cuisson : 20 min • pour 4 personnes

4 mini-cocottes ou cassolettes
1 planche - 1 tamis
1 casserole - 1 bol

2 douzaines d'escargots

2 grosses poignées de feuilles d'orties (seulement les feuilles en haut des tiges)

50 g de beurre à température ambiante

1 quartier de citron

1/2 gousse d'ail

sel - poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez les feuilles d'orties sous l'eau. Mettez-les dans une casserole avec de l'eau froide salée et portez à ébullition. Maintenez l'ébullition pendant 2 à 3 minutes. Égouttez-les dans un tamis et pressez-les fortement entre vos mains afin de retirer l'eau.

Épluchez et hachez finement l'ail. Dans un bol, mélangez les orties avec le beurre, l'ail, le jus du citron, du sel et du poivre.

Répartissez les escargots et le beurre d'ortie dans les mini-cocottes, puis enfournez pour 15 minutes. Servez chaud accompagné d'un bon pain.

Cassolettes d'huîtres à la fleur d'ail

bon marché • facile à réaliser • préparation : 20 min • cuisson : 15 min • pour 4 personnes

4 mini-cocottes ou cassolettes
1 couteau à huîtres
1 planche

2 douzaines d'huîtres

2 tiges de fleur d'ail (à défaut, 1 gousse d'ail)

4 c. à c. de crème fraîche épaisse

4 c. à s. de vin blanc sec

poivre du moulin

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Ouvrez ou faites ouvrir les huîtres. Récupérez la chair et répartissez-la dans les mini-cocottes.

Nettoyez les tiges de fleur d'ail et coupez-les en petits tronçons. Répartissez dans les mini-cocottes la crème fraîche, le vin blanc, ajoutez la fleur d'ail hachée, un peu de poivre, et enfournez pour 15 minutes. Servez aussitôt.



Brandade de morue à la crème, mouillette de pâte à pizza et légumes

bon marché • facile à réaliser • dessalage : 24 h • préparation : 20 min • cuisson : 20 min • pour 4 personnes

4 mini-cocottes
2 casseroles
1 mortier - 1 planche

200 g de filet de morue
1 gousse d'ail
10 cl de crème fraîche liquide entière
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Pour l'accompagnement :

1 concombre
2 carottes
200 g de tomates cerises
1 botte de radis
1 rouleau de pâte à pizza
sel - poivre

1 La veille, mettez le filet de morue à tremper dans de l'eau froide. Laissez-le dessaler pendant 24 heures en changeant l'eau 2 ou 3 fois.

2 Épluchez les carottes et le concombre. Coupez-les en bâtonnets. Nettoyez et séchez les radis et les tomates cerises. Égouttez la morue. Dans une casserole, portez de l'eau à frémissement. Plongez-y le filet de morue et laissez cuire pendant 10 minutes. Égouttez la morue, retirez la peau et les arêtes en l'émiettant grossièrement. Épluchez et hachez l'ail. Découpez

la pâte à pizza en bâtonnets d'1 cm de large sur 5 cm de long. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

3 Dans une casserole, mettez la morue et l'ail. Sur feu doux, malaxez le tout à l'aide d'un pilon de mortier et versez petit à petit l'huile d'olive et la crème fraîche sans cesser de remuer. En même temps, faites cuire les bâtonnets de pâte à pizza pendant 10 à 15 minutes.

4 Répartissez la brandade dans les mini-cocottes avec les bâtonnets de pâte à pizza et les crudités.

variante

Vous pouvez servir cette brandade avec des pommes de terre vapeur et du pain. Vous pouvez aussi y ajouter quelques crevettes roses décortiquées et cuites.



truc de cuisinier

Si vous désirez une brandade totalement homogène et sans morceaux, il suffit de mettre la morue cuite et l'ail dans un mixeur et de l'actionner en versant régulièrement l'huile et la crème fraîche.



Crevettes entières Flambées au whisky

bon marché • facile à réaliser • préparation : 10 min • cuisson : 15 min • pour 4 personnes

4 mini-cocottes

1 planche

1 casserole

1 bol

papier absorbant

500 g de crevettes
entières crues

1 gousse d'ail

1 botte de ciboulette

40 g de beurre
à température ambiante

1/4 de citron jaune

10 cl de whisky

sel - poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).
Épluchez et hachez finement l'ail.
Hachez la ciboulette.

2 Dans un bol, mélangez à l'aide
d'une fourchette l'ail, la ciboulette,
le jus de citron, le beurre, du sel,
du poivre et 2 cuillerées à café
de whisky.

3 Nettoyez les crevettes sous l'eau
froide et essuyez-les à l'aide de
papier absorbant. Répartissez les
crevettes dans les mini-cocottes
et couvrez-les du mélange à
la ciboulette. Enfourez pour
15 minutes.

4 Dans la casserole, faites tiédir le
whisky sans le faire bouillir. Lorsque
les crevettes sont cuites, mettez les
cocottes sur un plateau, arrosez-les
de whisky chaud, flambez-les et
servez-les immédiatement.

variante

Vous pouvez faire cette recette en remplaçant la ciboulette par du thym et du basilic, et le whisky par du pastis.



truc de cuisinier

Cuire les crevettes avec leur carapace et leur tête leur donnera encore plus de goût et leur permettra de bien compléter le goût du beurre à l'ail et du whisky.



Foies de volaille aux framboises

bon marché • facile à réaliser • préparation : 10 min • cuisson : 10 min • pour 4 personnes

4 mini-cocottes
1 planche
1 bol
papier absorbant

200 g de foies de volaille
100 g de framboises
fraîches
2 échalotes
1 botte de ciboulette
4 cuil. à café de vinaigre
balsamique
4 cuil. à café d'huile
d'olive
sel - poivre

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Nettoyez les foies de volaille, déposez-les sur du papier absorbant, puis retirez les parties blanches et le fil de couleur verte. Coupez-les en 2 dans l'épaisseur.

2 Épluchez et hachez les échalotes et la ciboulette. Dans un bol, mélangez les foies de volaille avec les framboises, les échalotes, la ciboulette, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

3 Répartissez les foies de volaille aux framboises dans les mini-cocottes et enfournez pour 10 minutes.

4 Laissez tiédir les foies de volaille pendant 5 minutes en dehors du four avant de les servir accompagnés de pain grillé.

variante

Pour corser le goût de la framboise, vous pouvez remplacer le vinaigre balsamique par du vinaigre de framboise. Vous pouvez également remplacer les framboises par des lardons fumés et des éclats de noisettes.



truc de cuisinier

Ne faites pas trop cuire les foies de volaille car ils deviendraient secs et durs.

Collection Toquades de First

Pour tous les toqués de cuisine !



