

LES RECETTES D'HÉLÈNE
en héritage



le goût d'une cuisine maison

LAURE MASO

édito

Transmettre.

Mon amour pour la gastronomie vient de l'héritage culinaire transmis par ma maman, Hélène.

Dès mon plus jeune âge, j'ai été attirée par son esprit organisé et créatif qui orchestre les gestes de ses mains pour donner vie à ses idées et éveiller mes sens.

Je me souviens également de nos virées au marché du coin où elle m'apprenait déjà à sélectionner des légumes et des fruits de saison pour préparer ses plats gourmands.

J'ai voulu donc partager avec vous une sélection de 12 de ses nombreuses recettes. Elles racontent toute la richesse de ce patrimoine culinaire vivant méticuleusement transmis.

Laure Maso



MELI-MELO DE TOMATE MOZZARELLA ET BASILIC

05

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

-

PORTION

4 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 4 tomates (variétés : Coeur de Boeuf, Green Zebra, Noire de Crimée, Ananas)
- 3 boules de mozzarella de bufflonne de Campanie
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 CS de vinaigre balsamique de Modène
- 2 brins de basilic frais
- Fleur de sel et baies roses

SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Coupez les tomates en tranches dans le sens de la hauteur de manière à ce qu'elles restent en un seul tenant.
2. Taillez ensuite les mozzarella en lamelles.
3. Intercalez les tranches de mozzarella dans chaque entaille de tomate.
4. Versez un filet d'huile et de vinaigre sur les tomates. Parsemez de quelques feuilles de basilic. Assaisonnez.





AVOCAT AUX ÉCHALOTES

07

PRÉPARATION

5 min

CUISSON

-

PORTION

4 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 2 petites échalotes
- 2 avocats
- 1 cc de moutarde
- 1 CS de vinaigre de vin rouge
- 3 CS d'huile de tournesol
- Fines pousses douces d'Alfalfa (luzerne germée)
- Sel et poivre du moulin

SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Épluchez les échalotes et taillez-les en petits dés.
2. Coupez les avocats en deux sur la longueur et dénoyautez-les.
3. Réalisez ensuite une sauce vinaigrette en diluant la moutarde avec le vinaigre puis émulsionnez avec l'huile. Assaisonnez.
4. Versez-la au centre de chaque demi avocat. Ajoutez ensuite les dés d'échalotes et quelques pousses d'Alfalfa.
5. À déguster seul ou en famille, cette entrée saura ravir vos papilles !

Histoire de contrarier Hélène, vous pouvez modifier la recette à votre sauce.





TARTE À L'OIGNON DE ROSCOFF

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

35 min

PORTION

6 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 500 g d'oignons
- 50 g de beurre doux
- 150 g de lardons
- 1 pâte brisée
- 1 CS de farine de blé
- 20 cl de crème liquide
- 1 gros œuf
- Sel, poivre

SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Préchauffez votre four à 180° C.
2. Épluchez et coupez finement les oignons. Puis faites-les revenir dans une poêle avec le beurre et les lardons. Laissez mijoter le tout pendant 15 minutes.
3. Dans un moule à tarte d'environ 22 cm, déposez la pâte et piquez le fond avec une fourchette.
4. Lorsque les oignons sont bien cuits, saupoudrez de farine et mélangez le tout. Ajoutez la crème et l'oeuf battu. Assaisonnez.

5. Versez ce mélange sur la pâte et enfournez votre plat pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Le lendemain, s'il vous en reste, vous pourrez tout aussi bien la déguster froide.







”

C'est en écoutant et en observant mon amie italienne Maria Maurini que j'ai appris à faire ses succulentes lasagne alla bolognese. Pour ce plat garanti 100% a regola d'arte italiana, il faut un savoureux ragù alla bolognese à base de légumes frais revenus dans de l'huile pour obtenir le fameux soffritto et un mix de viandes maigres et grasses. Tu rajoutes un dado dans ta sauce béchamel pour donner encore plus de goût. Et à partir de là, tu fais des petits étages avec des feuilles de lasagne aux œufs frais. Il suffit de faire l'effort une fois, de le préparer en grande quantité, pour pouvoir le congeler en vue de jours heureux. « Voulà ! »



LASAGNE DELLA NONNA

PRÉPARATION

45 min

CUISSON

1 h 40 min

PORTION

10 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

Pour la sauce bolognaise :

- 2 CS d'huile d'olive
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 1 feuille de laurier
- 4 carottes
- 50 cl de bouillon de bœuf
- 50 g de pancetta ou de poitrine fumée
- 500 g de viande hachée de bœuf 5% M.G.
- 400 g de champignons frais
- 2 petites boîtes de tomates concassées
- 1 CS de concentré de tomate
- Sel, poivre

Pour la sauce béchamel :

- 100 g de beurre
- 1 tablette de bouillon de légumes
- 100 g de farine
- 1 cc de noix de muscade
- 1,5 L de lait chaud
- Sel, poivre

En plus :

- 250 g de mozzarella
- Environ 250 g de feuilles de lasagne précuites
- 200 g de parmesan fraîchement râpé

SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Pour la sauce bolognaise : dans un faitout, faites revenir les oignons, l'ail, le céleri émincés et la feuille de laurier dans l'huile d'olive.

Ajoutez-y les carottes pelées et coupées en fines rondelles. Versez la moitié du bouillon, mélangez et faites réduire jusqu'à l'absorption complète du bouillon.

Ajoutez la pancetta ou la poitrine fumée découpée en petits dés ainsi que la viande hachée. Après 5 minutes de cuisson, ajoutez les champignons ainsi que les tomates, le concentré de tomate et le reste du bouillon. Assaisonnez et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 30 minutes.

2. Préchauffez votre four à 200° C.

3. Pour la sauce béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole avec la tablette de bouillon émietée. Ajoutez la farine et la muscade en pluie et remuez jusqu'à que la pâte soit homogène. Versez le lait par petite quantité en remuant sans cesse au fouet jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse légèrement épaissie. Assaisonnez.

4. Pour le montage : coupez la mozzarella en dés. Versez un peu de sauce béchamel dans un grand plat à gratin de 35 cm. Recouvrez de sauce bolognaise. Parsemez de dés de mozzarella et de parmesan. Disposez ensuite les feuilles de lasagne sur la dernière couche. Renouvelez l'opération jusqu'à l'épuisement des ingrédients et en terminant par une couche de sauce bolognaise. Saupoudrez de parmesan.

5. Enfournez votre plat pendant 40 minutes environ.





CURRY ROUGE THAÏ AUX SUPRÊMES DE POULET

15

PRÉPARATION

30 min

CUISSON

50 min

PORTION

6 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 1 kg de suprême de poulet
- 4 oignons jaunes
- 4 poivrons de couleurs variées
- 1 pomme
- 1 kg de tomates mûres
- 2 CS d'huile de pépins de raisin
- 4 CS de concentré de tomate
- 1 CS de pâte de curry rouge
- 1 pincée de pistils de safran
- 20 cl de lait de coco
- 4 brins de coriandre

SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Coupez le poulet en cubes de 1,5 cm. Pelez et hachez les oignons. Lavez, ouvrez les poivrons en 2 et enlevez les graines. Détaillez-les en petits dés. Pelez, coupez ensuite la pomme en 4 quartiers et évidez-les.
2. Mondes les tomates dans une casserole d'eau salée bouillante. Coupez-les en morceaux.
3. Faites dorer les oignons et les morceaux de poulet dans

l'huile. Ajoutez les poivrons, la pomme, les quartiers et le concentré de tomate.

Mélangez le tout.

4. Délayer la pâte de curry et le safran dans un petit verre d'eau et versez-le tout dans la cocotte. Mouillez avec un verre d'eau et cuire environ 40 minutes à feu doux.

5. Au moment de servir, ajoutez le lait de coco, faites cuire 5 minutes et parsemez de feuilles de coriandre.





NOIX DE SAINT-JACQUES AU SAFRAN

17

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

5 min

PORTION

4 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 1 mangue
- 1 CS d'huile d'olive
- 16 belles noix de Saint-Jacques
- 20 cl de crème liquide
- 2 pincées de pistils de safran
- 1 CS de persil frais ciselé
- Fleur de sel et poivre gris

SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Pelez puis découpez la mangue en brunoise régulière. Réservez dans un plat de service.

2. Faites chauffer l'huile dans une poêle chaude. Faites revenir les noix, 2 minutes par face, en salant et poivrant. Déposez les noix sur le lit de mangue.

3. Jetez l'huile de cuisson ; remplacez-la par la crème. Ajoutez le safran que vous émiettez entre les doigts. Mélangez 1 minute puis nappez les noix de Saint-Jacques de cette sauce. Parsemez de persil. Servez avec du riz thaï.

La saison de la récolte des coquilles Saint-Jacques passée, optez pour des joues de lotte !





GRATIN DE FILETS DE THON

19

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

35 min

PORTION

4 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 50 g de beurre doux
- 50 g de farine de blé
- 1 cc de noix de muscade
- 50 cl de bouillon de légumes
- 400 g de filets de thon à l'huile d'olive vierge
- 1 échalote ciselée
- 2 CS de persil frais ciselé
- 50 g de Comté râpé
- Sel de Guérande et poivre du moulin

SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Préchauffez votre four à 180° C.
2. Faites fondre le beurre coupé en morceaux à feu moyen dans une casserole sans qu'il colore. Versez la farine et la muscade en une seule fois. Mélangez à l'aide d'un fouet pour obtenir une préparation lisse. Faites cuire 1 minute en mélangeant sans arrêt. Ajoutez le bouillon progressivement sans cesser de remuer jusqu'à

épaississement. Si vous avez des grumeaux, utilisez un mixeur plongeant pour les supprimer.

3. Incorporez les morceaux de thon, l'échalote et le persil. Assaisonnez. Versez dans un plat à gratin de 20 cm. Saupoudrez de fromage. Enfournez et cuire 30 minutes jusqu'à l'obtention d'une belle coloration en surface. Servez avec un riz mélangé.



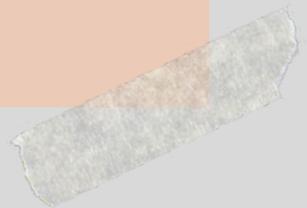




Une sélection de bons produits locaux, des rencontres qui favorisent des expérimentations.

À partir de la recette du far breton aux pruneaux de ma belle-mère, je me suis appropriée ma recette en rajoutant mon propre grain de sel !

Cuisinée en toute simplicité, cette recette n'a pas de saison et se fait à partir de produits nobles. C'est un vrai symbole de la gourmandise, très simple à réaliser. Ce classique de la cuisine familiale bretonne est sans dressage, ce qui permet d'être à table, tous ensemble.





FAR BRETON AUX RASINS SECS

23

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

50 min

PORTION

10 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 6 œufs
- 12 CS rases de sucre
- 8 CS bombées de farine de blé
- 80 cl de lait demi-écrémé
- 125 gr de beurre demi-sel
- Gros sel
- 125 gr de raisins secs

SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Préchauffez votre four à 200° C.
2. Dans un saladier, battez les œufs à l'aide d'un fouet puis incorporez le sucre. Ajoutez la farine puis le lait progressivement.
3. Faites fondre le beurre dans une casserole ; lorsque celui-ci jaunit et crépite, enlevez-le du feu.
4. Saupoudrez de gros sel le fond d'un plat à gratin de 35 cm. Versez-y le beurre fondu. Tapissez ensuite de

raisins secs puis garnissez-le de la préparation.

5. Baissez le thermostat à 180° C.

6. Enfournez pendant 45 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré et que des "montagnes" se soient formées.

7. Dégustez-le tiède ou froid.





VACHERIN MERINGUÉ MYRTILLE CITRON

25

PRÉPARATION

15 min

SURGÉLATION

2 h

PORTION

10 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 2 grosses meringues
- 1 cc de beurre doux
- 2 parfums au choix de glace ou sorbet d'1 L
- 250 g de fruits frais (fraises, framboises, myrtilles, mangues, etc)
- 1 CS de sucre glace

SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Sortez les bacs de glace/sorbet du congélateur quelques minutes avant la préparation du vacherin.

2. Beurrez un moule à charlotte de 24 cm puis tapissez de morceaux de meringues le fond et les rebords du moule. Disposez un premier niveau de glace/sorbet. Lissez à l'aide du dos d'une cuillère.

Saupoudrez de brisures de meringue. Couvrez d'une seconde couche du parfum restant de glace/sorbet en vous arrêtant à 1 cm du

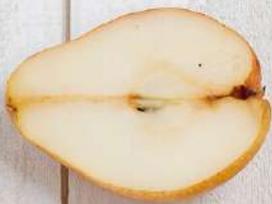
rebord. Recouvrez toute la surface du restant des meringues en pressant délicatement le tout à l'aide d'une assiette. Placez le vacherin au congélateur.

3. Préparez un coulis de fruits en mixant 200 g de fruits à l'aide d'un blender ou d'un mixeur plongeant.

4. Sortez le vacherin 15 minutes avant de le servir. Démoulez-le, saupoudrez de sucre glace et décorez le dessus de fruits frais.

Nappez de coulis.





GATEAU BOMBARD AUX POIRES WILLIAMS

27

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

35 min

PORTION

6 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 60 g de beurre doux mou
- 3 poires Williams
- 2 gros œufs
- 100 g de sucre
- 170 g de farine de blé
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 CS de lait demi-écrémé
- 1 CS de sucre glace

SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Préchauffez votre four à 180° C.
 2. Beurrez un moule à gâteau de 18 cm avec une noix de beurre.
 3. Pelez, coupez les poires en deux, évidez-les et disposez-les en rosace au fond du moule.
 4. Travaillez au batteur les œufs et le sucre. Incorporez-y le reste du beurre, la farine et la levure tamisées puis le lait.
 5. Versez la pâte sur les poires pour les recouvrir.
 6. Faites cuire le tout pendant 25 à 30 minutes en posant un papier sur le dessus du moule, les 5 dernières minutes.
 7. Quand le gâteau est bien doré, sortez-le du four, posez un plat sur le dessus et renversez le tout pour le démouler.
 8. Saupoudrez les poires de sucre glace et glissez le gâteau sous le gril de votre four pour le faire légèrement dorer.
-





LA TARTE BON ACCUEIL

29

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

35 min

PORTION

6 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 4 pommes Reinette grise du Canada
- 1 pâte feuilletée
- 100 g d'amandes
- 100 g de beurre doux
- 100 g de farine de blé
- 100 g de sucre roux
- 1 pincée de cannelle

SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Préchauffez le four à 180° C.
2. Pelez, épépinez et coupez les pommes en gros dés.
3. Étalez la pâte dans un moule à tarte de 25 cm puis disposez les morceaux de pomme dans celui-ci.
4. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, concassez grossièrement les amandes.
5. Dans un saladier, coupez le beurre en petits morceaux. Incorporez la

farine, les amandes, le sucre et la cannelle puis mélangez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte à crumble.

6. Recouvrez les pommes de ce mélange et enfournez pendant 35 minutes.
 7. Une fois la tarte dorée, sortez-la du four et dégustez-la chaude en l'accompagnant d'un bol de crème fraîche ou de Chantilly.
-





PRÉPARATION

10 min

REPOS

1 semaine

PORTION

10 personnes

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 50cl de rhum ambré
- 50 cl de jus d'ananas
- 40 cl de jus d'orange
- 10 cl de jus de citron
- 1 orange coupée en morceaux
- 2 citrons verts coupés en morceaux
- 1 cc de muscade râpée
- 1 cc de cannelle en poudre
- 1 cc de gingembre râpé
- 1 gousse de vanille

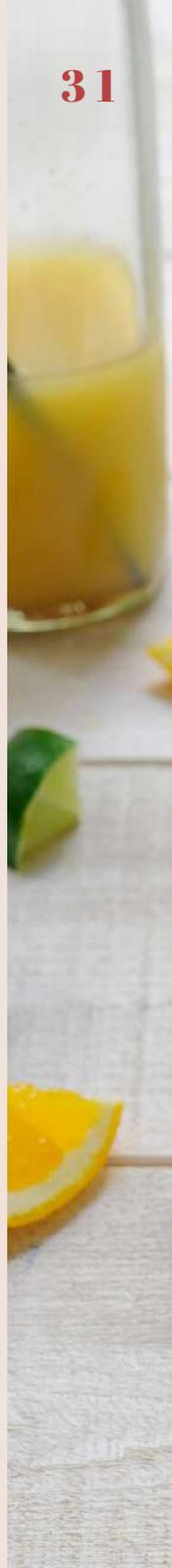
SUR LES CONSEILS D'HÉLÈNE

1. Versez le rhum et les jus dans un saladier. Ajoutez les agrumes coupés. Saupoudrez d'épices.

2. À l'aide d'un couteau, coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, grattez l'intérieur pour récupérer les graines. Disposez dans le punch. Mélangez le tout.

3. Versez dans une bouteille d'1,5 L. Réservez au frais pendant une semaine avant consommation.

Pour les bons vivants :
ATTENTION de ne pas confondre la bouteille du punch avec celle de votre jus de fruits du matin.





NOTES





NOTES





NOTES





NOTES



