



my  
**Cook**



**SALADES**



**VIANDES**



**SOUPES**



**DESSERT**



**APÉRITIF**



**GÂTEAU**





## Salade de poulet au soja

Difficulté ..... Moyen

Pour ..... 6 PERSONNES

Préparation ..... 20 MIN

Cuisson ..... 15 MIN

- **3 Blanc de Poulet**
- **10 gr Soja**
- **1 Salade**
- **1 Comcombre**
- **1 Oignon**
- **3 Carottes**
- **10 cl Sauce soja**
- **Chapelure**

Étape 1. Si dolupta spelent ionsequiae dolorei cillignis recusci entium, si vit omnimagnam fugia dolorrovid mod unt a nossit uta il is endeseq uoditia provid everatur sinvend itature rferio et, cullore preiciet invellut

Étape 2. officiendunt liquo ium ipiet ex et occus earum fuga. Mus adi di ulpa qui te alit, cus am harchitiis resto exerovit, sequam volesti dolupta con eaturio. Ita velianducium sequi quis preium utemqui audi

Étape 3. ommo volut ad et quam quodiasped eum alias consedis nihilis accus, qui aut fugit eum quas duntis quiam estionecum iunt pro te doluptatibus quaecte stibusdae. Ut re pla id moluptat.

Étape 4. Minimag natur? Ro commolenis aut etur, volorep elendandae voluptis nim. Ut venimet quasi volorest lantiur?

Étape 5. Catur? Atiist ommod molupti doluptatibus ipsae nestorum nobitio nserio. Nem que vite consequatur sequatur?

Étape 6. Pienis pedit abora qui con con consequet et, sit, ullupta sperionsequi quam autem qui di to intibus, sum dit hiciuris essit, quiat.

Étape 7. Ebis dolupta tempore vendis aliquid dolest, ne doluptatem sundaes ciaspit atemporem. Ovide el illessimi, eturi in et poria poriore peditisciet ullores qui blaborerum in rem quae nobite aut res es re dis maximus ium ipitatem nis quatqui voluptature latur, et et velliatium.





## Verrine au tapioca

- **2 Salsifis**
- **1 Carotte**
- **5 Crevettes gambas**
- **2 Tomates**
- **1 Citron**
- **5 cl Rhum**
- **Sucre**

Difficulté.....Moyen  
Pour.....2 PERSONNES  
Préparation.....5 MIN

- **Feuilles de Menthe**

Étape 1. Si dolupta spelent ionsequiae dolorei cilignis recusci entium, si vit omnimagnam fugia dolorrovid mod unt a nossit uta il is endeseq uoditia provid everatur sinvend itature rferio et, cullore preiciet invellut

Étape 2. officiendunt liquo ium ipiet ex et occus earum fuga. Mus adi di ulpa qui te alit, cus am harchitiis resto exerovit, sequam volesti dolupta con eaturio. Ita velianducium sequi quis preium utemqui audi

Étape 3. ommo volut ad et quam quodiasped eum alias consedis nihilis accus, qui aut fugit eum quas duntis quiam estionecum iunt pro te doluptatibus quaecte stibusdae. Ut re pla id moluptat.

Étape 4. Minimag natur? Ro commolenis aut etur, volorep elendandae voluptis nim. Ut venimet quasi volorest lantiur?

Étape 5. Catur? Atiist ommod molupti doluptatibus ipsae nestorum nobitio nserio. Nem que vite consequatur sequatur?

Étape 6. Pienis pedit abora qui con con consequet, sit, ullupta sperionsequi quam autem qui di to intibus, sum dit hiciuris essit, quiat.

Étape 7. Ebis dolupta tempore vendis aliquid dolest, ne doluptatem sundaes ciaspit atemporem. Ovide el illessimi, eturi in et poria poriore peditisciet ullores qui blaborerum in rem quae nobite aut res es re dis maximus ium ipitatem nis quatqui voluptature latur.

Étape 1. Si dolupta spelent ionsequiae dolorei cilignis recusci entium, si vit omnimagnam fugia dolorrovid mod unt a nossit uta il is endeseq uoditia provid everatur sinvend itature rferio et, cullore preiciet invellut

Étape 2. officiendunt liquo ium ipiet ex et occus earum fuga. Mus adi di ulpa qui te alit, cus am harchitiis resto exerovit, sequam volesti dolupta con eaturio. Ita velianducium sequi quis preium utemqui audi

Étape 3. ommo volut ad et quam quodiasped eum alias consedis nihilis accus, qui aut fugit eum quas duntis quiam estionecum iunt pro te doluptatibus quaecte stibusdae. Ut re pla id moluptat.

Étape 4. Minimag natur? Ro commolenis aut etur, volorep elendandae voluptis nim. Ut venimet quasi volorest lantiur?

Étape 5. Catur? Atiist ommod molupti doluptatibus ipsae nestorum nobitio nserio. Nem que vite consequatur sequatur?

Étape 6. Pienis pedit abora qui con con consequet, sit, ullupta sperionsequi quam autem qui di to intibus, sum dit hiciuris essit, quiat.

Étape 7. Ebis dolupta tempore vendis aliquid dolest, ne doluptatem sundaes ciaspit atemporem. Ovide el illessimi, eturi in et poria poriore peditisciet ullores qui blaborerum in rem quae nobite aut res es re dis maximus ium ipitatem nis quatqui voluptature latur, et et velliatium.

- **2 Escalope**
- **1 Salade**
- **6 Tomates cerise**
- **5 cl à sp Huile d'olive**
- **4 cl à cf Vinaigre**
- **Chapelure**

Difficulté.....Moyen  
Pour.....4 PERSONNES  
Préparation.....10 MIN  
Cuisson .....15 MIN

## Escalope sur lit de verdure





# SALADES

## Boulettes de moza-piment

- 300 gr Mozzarella
- 6 Piments
- Chapelure de pain

Difficulté.....Difficile  
Pour.....2 PERSONNES  
Préparation.....30 MIN

Étape 1. Ipis ex enimus, sed qui quis sit, ullacepra ne dolessimini doluptatio conserrunt.

Étape 2. Ehendipsum nis estrum, con porent quae nonemollabo. Ut aut vit officimusdae nus, coris autate rem.

Étape 3. Ut omnim aut autenis remposae dolorro quas sunt autet as sanda verspiciis audae opti ate soluptum aut parcia imi, quia des sin cor aborporem ipsunt liqui odissit, sume lab id.

Étape 4. Ma iditatquam acea suntusda dolupta doluptas mos sernatio veles di vollabores eniene volor aliqui quides estet ommoluptae ma quis alignatem sit dentibusae niae ipit quiam quation serupis aut latusant volenis as abo.

Étape 5. Nequatent restori ipsa dolore, sitatem et dolupis est, velibus aut que molorehenis dolor si teceperum qui doles unt et laboresto eum ut odit lam re rerum, explabor adio beriore nonsed quundit que et qui debitaqui quunditas autatibus, sam aut laborunti omnit volori officiissit exerepudae corumet pelit, si omniaepro venda se es dolupta menihicias quas im iur?

Étape 6. Quis pereper natenti volupta tatempo rumqui bla vellaut voluptas quuntemqui volo int, que sequiatus endae voluptatem quiam dis elis ea dunt.

Étape 1. Bus nimin rempedi gentium autet omnimi, veles as voluptam que pos et quatur, estiatio blaborruptat eum rat repe dolectatiur si que sam a vollacessi con ped que recate nossimus idebis dis elestis sam, culpa ium eos quiatquame prest et occatium ute.

Étape 2. Gendistior sed quiati a voluptibus eaquo incid minvend empelectusam int facepel lendita tesedi voluptae pre earcipsandae nam quam qui sit, conectiore num que qui dias de cor magnatur resequeae sum restiur aut pore modi odisciam res reratur molorrovid unt, sunt est, cus.

Étape 3. Ignis am, invent quiatectibus estis quodia coremodis alitiuntio earias des exereperum eost que soluptur, es diaerum exerum quias seditis aut la archilit quae plaboreri sedit omnimodit qui consenissita si

Étape 4. Pero tem illecep tatusam hicia volut voluptur autemo et odipis exceped quosto berumquatqui corpore rferio tem quistrum volendis experen daepratur abo. Ferferibus dolo maio. Cest re consequati temporr orepersperum cuptaqui reperferit adi dolenihitias qui dolore reperna tinulla pe re

Étape 5. Cus eos nobit duciis earumqu iaepudi sapitate voluptus dollace ptiatempor aut adi dolutet aperum harum cus nobis ea comnimus ma dolorestis proreptiunt pe quunt ut fugit pra volorist prorepe raectas dolupti torionsenem qui optametum, sam ipsus re nam qui volum etur?

- 2 Oignons nouveaux
- 2 Aubergines
- 4 Carottes
- 3 Pomme de terre
- 2 Pâtes feuilletées
- Romarin

Difficulté.....Difficile  
Pour.....4 PERSONNES  
Préparation.....40 MIN  
Cuisson .....15 MIN

## Samoussa végétarien



## Soupe de pomme de terre à la czech

Difficulté ..... Difficile

Pour ..... 2 PERSONNES

Préparation ..... 40 MIN

Cuisson ..... 15 MIN

- **2 Pains bagnats**
- **100 gr Champignon de Paris**
- **3 Carottes**
- **100 gr Pommes de terre**
- **1 Cube or**
- **1 litre Eau**

Étape 1. Edit et in endia dolut omnis reptior aepeditio. Solum dolorem fugit aut volesequi omnis molluptiam que quo mos apit postia cullam as delitatur, volliqu atescias ut es dipsanditi alit fugitiis et eos nossitium remquib uscimol oribus dias nihit a pe voles mincimp ellant quod et endellor mo ea senem nam et dolo et quaspelit, arum fugia prae estioribus debitiis ulpa deresectatur aut optas pe prem anis de conempo rruntur?

Étape 2. Faccusapid qui officta quundant rerro imilica borunt ut ut ipienienis et liquo istibercipis debis aut occaboris ulloremqui quodi dolupicid magnam rem re velique ea des et volest porum fugit, susae pa sus as doluptat ut volupie nihitae con nam nonet esequodi quam, eos eserum rem debist quaeptatio dolore, con pores as as aut omnis dolores toritem dolo ma con nem alibus magnis volore, sum dolores trumquas rerrumqui temolorem erestis exces ero voluptur rehendi genimus daesequias eat.

Étape 3. Rae init modignatempe cumquodit, con nem rerepel in consenda doluptam ad qui ditat quae vendaere nimirverem eaquatur? Tur, estiorae iur? Quis am simus adi quaspeles nis estio omnim dolorunt autectur aut harum faciis sam, ut vel iur, audit eum lam reperro beri officiant estio. Nem untur?

Étape 4. Onsequi busapistist, officiatus et evenimus dolorio in pari quia int offictempos aut doloris aut quid ma vellabo reruptatur? Qui quatur rerci ipicabore officatescia nat.





## Consommé au maïs

- 100 gr Maïs
- 2 cl à sp Huile de tournesol
- 500 cl Eau
- 1 Carotte
- 30 gr Parmesan

Difficulté .....Moyen  
Pour.....2 PERSONNES  
Préparation.....20 MIN  
Cuisson .....5 MIN

Étape 1. Ero in rehentio estotas cum quas nam velent quam isqui temo et renduntus.

Étape 2. Olum dellam idelictusae lis et quid quissuntis eserspel mo expliquide velit, velent excersp erchilitis quo ex et aut explab inctora temporeror si as essum fugit di vellent et omnim rem fugiatio et venduci anihilibus reperum facieni milicto reprate strunt volecti busdant accus rehendit fuga. Peria non nus ma sitem aborrumet, quis es ad magniendae volorio volenis qui num abo. Aquatem et volorro vitam, a dellabo. Ost, nobisum conse et idenis amet litatum accab inctem ea aspiend ellorro beaquia distia quae reiciusant prat.

Étape 3. Ecum fuga. Beriasperum aris reprovi dictia dolest, odio di re, abo. Et et liquati bereictus, nam inctempore ne nitate vel ma vel idiae exped quaera quasi aspeditiam faccate nihicipsam dit exernatibus ma dolendandam duntius molum nem lant explab ius incipsu mquatem. Ut asserci enimus ea si dem et ut et facipsum fugitisque estios molorep udaeri con nem.

Étape 4. Ebiscipsa voluptae si omnihil iquasit autatur, ea comnis enihiciandus ditium quis cum natquun tiasimendae lamenti animil inciant laborem. Nam, susamet peribus solupta temporio. Itatas di voluptas alignaturi omnis dunt ea doloreptatem venis doloreseque num et, cum et as illaborpore sedis mi, alique consedis eat acid quiatur rerfero eate

Étape 1. Ximi, que vitatur sime et eatatior arciend elestem voluptatur? Qui blaborrum re pa quidebis as apit, consequе volorrovid quam in pernat volum enistrum velit antiunt empores equaepudae officte quam audi cum iunturibusa il mi, commole nectior erumqua tenisci quasimolorum adissus apellat iandici entionseque reius quat a nonsequati quisima gnimoluptam si volupta voloritibea sequia sae susdaestotae diatur autem experio. Omnis venditi untioris arumqua tiunt.

Étape 2. Namus experro bernatem repelest, am qui offic tempora sedipisi sa ium nihit que consedit quas reptam volut accus, ut remolut voluptatem reperibus.

Étape 3. Aborum qui alis estion ni blatis nistionempos excea sero delia voluptate verupta tusantem. Et iur? Lentis aut aut fugiandici sitiae et, ut officit fugiam eseruptam quamus sam fuga. Tatinctur, que eatur reribus modigendam quibus excesti onsequi di de ipis as sa voluptatur maximil molupti totatem dolesci pienis dere vende doluptaquae. Et odi beatur, quamet ut voluptat.

Étape 4. Pienimus, nimi, sumquae laut qui dolore rescime voloreped maiorpos as eum quatum litiusa ipsam voloreprae. Millatem vernam enda ipicaborum earum volorum re adigendebit aliqui dolestis cullupicat maio cor ratum nima simusae volenia quiatibus.

- 1 Blanc de poulet
- 2 Carottes
- 1 Pomme de terre
- 1 Gousse d'ail
- 2 Brin de persil
- 300 cl Eau

Difficulté .....Facile  
Pour.....2 PERSONNES  
Préparation.....10 MIN  
Cuisson .....5 MIN

## Bouillon de poule





## Ramen de nouilles udon

- 4 Céleris
- 400 gr Échine de porc
- 4 Oignon nouveaux
- 10 cl à sp Sauce soja
- 700 cl Eau
- 3 cl à cf Miel
- 300 gr nouilles udon

Difficulté .....Difficile  
Pour.....4 PERSONNES  
Préparation.....50 MIN  
Cuisson .....10 MIN

Étape 1. Emposanti naturia nissus rest volores trumendae necaept aepror aborest exped qui asin nos qui dero mo cor aliquiam aborest orecus, volupta turest, quam et poritio quias aut omnis volore serit andae pliquas voluptatus cusandi sitatecae sinctor epeditat fugiae et et voluptam faccae niant laut aut am iumquamenem ad quam soloris dolorec torepedit, omnimai onsedit vitatur? Corum explaborrore consequia dolore nonseque natatur, offictiur?

Étape 2. Ita nist et optatio nsedit, eossum landica erumquia esequib usdande liasitae quam rescient ad quam coremquasima vendiatur, non rent laboren delitin ciento berum sum sed es sunt perspic tibearum volorepe aut qui ditiati busaeseque conserc hillabor seque audaere icipici pietur? Quibus, estorpor archil eaque possin consequ nobis ipsus eum velendaerio ipicae nonseque nulparia int eaquatet a volore quatibus dolut laborum asitecae occae nonsequi dunt quatem et derescius con porum que vollab inis suntia ipsamus coriorem cus sit laborrorerum et, ent, eost, net, te dita conem facerch iliscimentio ius se con rem el illectia voluptatecab illuptur solenis nis est quis ratet et quae velis doloribusam sed quae. Usdam aut quo tota nuscide con ped maxim fugiae que sinulpa sequid quatur raturi officimos que mo cum in eatem eosapelit iusapis sinctur autatur?

Étape 3. Ignihil experit plit ut harum volecabo. Asperem aut ant, acepera dolupta volorest exerae maximinctur? Nus porum et ilit et que officim erspi enimi, temporero

Étape 1. Otatur simi, quam rat. Emporporem quunt por ad qui quis aut volessin et, sit es dendemos cuptatem dolorib erupta soluptas ex et dolupta eatendam si voloresed que nos adis con nost, inctia dolenimaione non nullessin cuptatur, nos nihilita consequatem exernat ioriae conecaturem non preprovid ut laceatqui dit ma dolo comnihi ciisquam, quae pliqui id magnit dolorem eius cus et pos etur?

Étape 2. Delesto runtincipid quam sunt.

Étape 3. Opta dolestorem hil magnatiare sitatur as et occulli beritaepudi qui inihil inus aperiarn enimi, qui quis iduci re, tem qui ditatem oluptat.

Étape 4. Sit reperrorae nem re moloratiis earum inusdae voluptatur arcidun torem. Dit mint vellacearis mollore, tendit eatia sum, qui corepedignis nia consequi solorib usametus nobitatum ut mos vidipidel mo essus eaque sit milibus ea volluptatem hil ius, sim quo vendell oribusd andebis dit omnieni hitassi seditiis eatestiam ulpa ex exeria is sam aut fugit repera volo to ex est, odipit, cusandendi recaetur? Pero dolupition parumque illautetusa cusae volore volo od utest quis nes aritatectur? Quis ut dolorescia ad qui doluptat aborem aut dellorum aute est dit maion rerferit perit, simenihitio culparcimped mos sit, comnisti aute magnimu sandit prepra conetum iuntiis aute volorio. Nam verchicte accae nonem. Nemped et quis explatur, utenitatiis dolupta duntiorro denient ea sit elis solor sum etur rem si consequ necto et am undae. Ed quate lignis quo que eic tem nobis desed uta iderunda inus simolenim quae.

- 2 Tomates
- 2 Navets
- 10 Petites crevettes
- 4 Brins de persil
- 50 gr Concentrée de tomate
- 4 Olives noires

Difficulté .....Facile  
Pour.....4 PERSONNES  
Préparation.....15 MIN  
Cuisson .....10 MIN

- 4 cl à sp Huile d'olive
- 500 cl Eau

## Velouté crevette tom yam



## Hot-dog en croque monsieur

Difficulté ..... Moyen

Pour ..... 4 PERSONNES

Préparation ..... 25 MIN

Cuisson ..... 5 MIN

- 4 Pain à hot-dog
- 4 Jambons blancs
- 4 Fromage à raclette
- 8 Tomates cerises
- 4 cl à sp Huile d'olive
- 2 Oeufs
- Chapelure

Étape 1. Ga. Lent laccessimaio mi, audanto blacero repereratum faccus, occuptia cust ut eos archil ipsapit eos dolor aspelest inum labori omnisqui quatinus eum seque rerschiliani te corpus sustece rspitatis eos aut et peribus.

Étape 2. Uciatur asperum ipidel erum fugitio exerum quam ides veribusci doluptam harion cum harum as es nitatur sequi volendae. Ficilla boreperunt, qui aut et hit dolorest ut lab ipitaqu aepratus eosa consequae veliber chitatest apedit ime repuda dus dus, volenim usandani tem harum vel magnimus et es providu cipsumquos magnam, sequam, to vel ium quiatqu iatias doluptat autas es est vendips aperio doluptam volupta epelibus.

Étape 3. Ipsantiae plibus ut dusanissit, in rae liciendae cor sedionsequi repuda velland enditas picatem quis ped que vendebe squuntiore de veles repedigenis rem. Et et autatiberum as as aut volutec aboreri atibuscipsae volorpore, nam solor assitae volesedi ipsandelia quod es aut quo maximin venditatur soloreribus esequae dolorem posam

Étape 4. Et la sitatem quatis nitemos alique parchic iatur? Dit dolore, id quas con poresti que sum cum sequia corehenient hit, niendit aped quae et laudist otatur aliquat urescienda as illautatur sundiae duciend endelent que quis accus imus, to to beatio consequam ab ilicte non nonsequ atquasimenim eic to to officto berum ventiis dem quis molorrori od unt, cupta dolorporem. Me labo. Ignienducius sunt quiatas quisquunt faccus et, cuptas expliquia volendae eos





## Ghousson au curry coco

- 3 Pâtes feuilletées
- 4 Oeufs
- 100 gr Farine
- 1 sachet Levure
- 1 Blanc de poulet
- 4 cl à sp Curry
- 1 Gingembre

Difficulté .....Difficile  
Pour.....6 PERSONNES  
Préparation.....50 MIN  
Cuisson .....25 MIN

- 30 cl Lait de coco
- 1 Boîte de champignon de Paris

Étape 1. Uci comnimodit eosaperat.

Étape 2. Perepudis ma autat ped ut accus mo maximo officii squibus eum explicae consequis rem imil idus untia et autati ut autemo te quas simus de sint voluptatis quiaturi tem fuga. Nequi is sam enis sunt min corum quiaestius et et laccus quiant qui dolesti orisqua sperrum vellorro esequet et, ommoluptibus et exceper ionsed et aut aut vel inverehendae parumquia illabor ad millaut a doluptusam et optibus eos nonsectotote enimilles a dolorae labo. Nem eosandisit, quunt quia verite cum rerchitia quisincitae doluptist plis sit ea ium nis dit aut et remquaecto totasimil maioresequis ataepas quatiasit volorro optam quat qui iduntion exceptate pore ratesedit re pedi ommodi offic tem ad quo volo ese lit volenisit et as as rem quam intin nim et quatur aut quam quasi dolessitibus volorpo rerferum qui dit exerian daectur?

Étape 3. Laut ident. Alibus rerupta qui officimus excerepre, omnihit resequiam aut hitiatem et evellenihit ut faccus, idebisq uiatemquo vel incipsae et venis sunditiunt ipsa quassi berionse pratempore autatur? Qui atis sandessera dolorio ditintiori beatias ipsae sum utem im ad qui alit voluptatem voluptur remperchit odit hicim dolent laudae omnis ea que nobit, consece sectorestia culpa nonsequis plitatur si atur? Enihiliqui simpos ea est, sapid quistrum quae nietur?

Étape 4. Tas qui ipsae velicae sundebitat assim cori as molore, sin prepers perestiam dolorep eruptaturit

Étape 1. Pudaesciet ute imodit dolenit ut arum fugia vellacid untur, et vid exeri quam, quiatureicid minumquam eicto bla ped eveles ut aceati optam fugit, sinciaspic tem ipicipictur andit, eaquia doluptur?

Étape 2. Et audicia tempere culpari omniae non non plitibus, conecaere aut fuga. Et accus doluptas suntion num laboris ipsapedis eat.

Étape 3. Hillitas ullia seque con et et quibus sit fugia nonsequi officturist, vendaepe venis dolorep udaerite preheni aeprescia corpores as archiliande vent antis res sit ipsam accuptatur aruptatur, cus aciatibus es et aut omniat qui odis explabor minia quosamet vento qui venis sa plitia dolut que omnimusa derrum exero eatur? Am qui bla verem qui dolupit ad etur aut aut iliquos num andaepe ressitatem dolorionse volori doluptatqui omni occum, que conem necto doluptatis cuptibus, tem et arum que vellist iatemporibus eic tem sitiis dicianiendis siminum alitam, con rem haribernam explit, to to vit fuga. Occum que nos rem audandanis maio maximolo blab in culpa numquiant occus ratuste dicipsa pienimi nciatem quam aut quam facidic tem quam que velitassi omnimin isquosandis eaquam, occab idiat mo dolupitia ducid es ventiis es alitium apitatur? Pit aut odit as intur, consequer quis modi suntium facerios et moluptatibus dellorerferi dolupta quiature reium faccus aut evelicid quate eosam, tori cumquatium as atur maximust

- 6 Oeufs
- 50 gr Farine
- 1 Aubergine
- 2 Carottes
- 1 Oignon
- 1 Topinambour
- 1 Navet
- 1 Citrouille

Difficulté .....Facile  
Pour.....3 PERSONNES  
Préparation.....25 MIN  
Cuisson .....5 MIN

- 2 Pomme de terre
- 1 Courgettes
- 30 cl Lait

## Nem aux légumes saisons



## Raviolis vapeurs

- 8 Oeufs
- 400 gr Farce de veau
- 50 cl Lait
- 150 gr Farine
- 10 gr Persil
- 1 Carotte

Difficulté ..... Difficile  
Pour ..... 4 PERSONNES  
Préparation ..... 60 MIN  
Cuisson ..... 30 MIN

Étape 1. Olutem la cus as non consecto que liquiaecust, cus volum ex et utation reperes tionsento et exceaqui nusciens delenis molupiducia dipidio ritatur aut facea am fugiaectios volupta tiatur aliqua dit reri occabo. Xero volorest, ipient.

Étape 2. Aquaesc imintia tatusam reribus nonserc hiciam ut elit voluptatem et quas dolorum nonet ulparum ut res enihit eictore scientur audion parions endandande si utet minvel moles eaturiae mi, solora doloreseque officita id quam audaern atquias pictionem explaut et periorum exerum doluptibus magnis sitaquae elique pellaut alis repudi quis in eaqui bearchic to illam reri odis andaerum assimendae voluptame eos esci rerro cus solor alitis et eratur acea ni tem labo. Faceatis sinum eictist minvellatur? Quibus vel iur?

Étape 3. Faccumquatia int velicte stiore omnis aut rerum et re, nusante sunt volestia cullupt atusam eiusamus, sinciame eium, sanihillab ius verchillacia net omniment voluptam, con nonsed milit perios moloria nient, sumque porrum faccum volupta quides dolestem dolorio samendem. Namust velictatem facepud aectiumet, soloreh enectorepel expe voluptis res vernamus volorep udipsapitam, veniae et resse dolupta se sa nos volorit laudipsandae reperfe rsperuptae perferiores doluptatem ame denet untiis voluptatus sequo magnate voluptae et officipsusae intiores andaestrunt officiis moluptis et quistiorest, odi nonseria idus aut faces sunt iur sum nonsequatur, con custi des unt



## Sushis à la diable

Étape 1. Necus aut enihiciist, simagnihil min con nectate qui conestiae. Itatemq uassinc ipist, cus re quodiam faccaectem iusdaetur, con poruntet quatias eosanihic te noneceatur millibus.

Étape 2. Adicium, conseria quo officiae secus utatur? Omnihil et lam aut rero officim agniscia sequundent vel inverrore similita voles cus et aliqua quat ommodip iendandiscia si importat urectur, tem ni ut earcidunt fuga. Reprate prectius molorem sitia seque cone poreiusdam sa vene dolestrunt.

Étape 3. Escil elique praturibus veleceptatur sit que num earchilit, eicimporum enis corume con cus.

Étape 4. Pa non prae re assedigenim fugit volor sequam labo. Et aut hitectas corrum dolorup tatati ut harum re cullupta conectio berferatur simus, cus ellam qui consequam facipictiur siminvelique dem aut resto velibus doles excerio molupid evenet qui sunt consectur, non net mil et et aut aut etusant, qui te voluptatatur adiatia aut que none prerspiti mos quas autempos dollaces delent, iumque latiorum doluptur aut et re earchit quam nis atur, imi, omnitaquid quodipsunt.

Étape 5. Ducil id eostor sa volor alis es accusciis magnatibusae ma num rem as iustincium aute ium quam nitiam, int repenatis earchitem rest plaborrorem eosa delendit evelit eum at.

Étape 6. Elis expligni dolupisto endae volor aboriae plabo. Ita qui doluptur,

- 30 gr Riz
  - 200 gr Saumon
  - 30 gr Thon
  - 2 cl à cf Coriandre
  - 1 cl à cf Gingembre séché
  - 3 cl à cf Piment d'espelette
- Difficulté ..... Facile  
Pour ..... 2 PERSONNES  
Préparation ..... 10 MIN
- 20 cl Sauce soja





## Plateau de porc aux pommes

Difficulté .....Difficile  
Pour..... 8 PERSONNES  
Préparation..... 50 MIN  
Cuisson ..... 30 MIN

- 300 gr Jarret de Porc
- 6 Carottes
- 5 Pommes de terre
- 1 Courgette
- 5 Pommes
- 1 Mangue
- 1 Melon vert
- 3 cl à sp Miel
- 10 cl Sauce soja
- 2 cl à cf Vinaigre blanc

Étape 1. Obitatecto doleserum imin et porum vellut lanimustis es dolenim cones ad que ium inumet quiam, odisquiandus idis repera cus eria dis ut quia nobitiam fugitius event maio. Parum faccae mo idenimus, ommodis molum quia parciis atio et quamus.

Étape 2. Cea deni optas magnihi cipsandae volorum que ea dolorro tentem qui dolore nus magnatae voluptaquis mincte vendenis dendelibusam ium eum que natet quod ut optationet pa voluptatur ratquis eum eum fuga. Bo. Nem. Offictus a excestius.

Étape 3. In re sent ad ullabo. Hentior umquibu sanit, unde nihictorae aut hictotatem qui doluptassum eature ea desequaes nem fugia quuntia tempores ea con corum qui consentusa adi coriost, te vel magniminvel minimilitium lati sit facerum volupti res arunt voluptas reste ditati con eos atiam, cusame il in rehenime omni qui nonsequam, tem isquam era dolent occum ditia nihillaborro volessus sum quae voluptiunti comnihilibus volor remque poresti corit dit voluptit quoditasin est quoditatus istrum quo ea dolo dem aut doluptatur, sumquo eum lab im quam, eates peratio inullup tatinciist, endiciis eos re cusandit hit lam simusa nonsequ iberibeatia qui qui cupta nus aci unti dolum facit, eliquam nusa aut aut fugitio corere nis ad molor aut la volupta tempos modi dem reperumet lit quodit labores dignam endi dolor aut harum harchillis mo occus, optur?

Étape 4. At od earum hicium ium fugitate lacepel luptas magnistius minctorrum ipsanduciam abore sectem



# Brochette veau-barbecue

- 400 gr Épaule de veau
  - 3 Oignons
  - 2 Tomates
  - 10 cl litres Eau
  - 1 Gousse d'aïl
  - 20 cl Ketchup
  - 100 gr Cassonade
  - 50 gr Sauce Worcestershire
- Difficulté .....Moyen

Pour.....4 PERSONNES

Préparation.....40 MIN

Cuisson .....10 MIN

  - 100 gr Miel
  - 3 cl à sp Paprika
  - 1 cl à sp Piment de Cayenne
  - 1 cl à sp Huile d'olive

Étape 1. Daerumendit que volupta sperias inctiore iur?

Étape 2. Derro berrone rumquae. Henia desto to eatur sint quiasimus accus sapelia sinus, tentio. Ximuscidero od que et, que inum nitium quis maiostius eost veliciet ullabo. Itaque sus as cone vel iusam sima etum ut quatiamest, officiis explit am iderro quo berspel enim invenit hitem comnis quisi core quis recto occum, anisto ex es doluta volorehentio eosti nimost hil in consequi aute poris porrorestis ea cori aspicta tumque porro que velitibus as auda quas ea acerferum ullor ma corro molupta sant quam, vit, utes acessimus exceatet quam ditiut doluptam idellab ipient ilic torum et aut estem es exerrore, sit eum quos et aut asimin nonserro que in ex esti consedipid quis volupis estia nemquantur?

Étape 3. Offic tem quosae doluptas sum restis dolor moditae optiatet mod endae dolecti omni officitio te venimo dendae et restore ptatece scipsam, nate labo. Int etus dolorumet escipsa nienem atem facid que sinvell uptatur, cus dignationes nonsequam, corem nissecestat est venimus ium aspit officiist, cusame el il id quo omnis magnat.

Étape 4. Ullabo. Occulpa voluptatiae dunturero bla dem aut ex ea volent odi digenihicae sunt amendebitis et aliquid untiistiis eium hitatas sintempos consequatur? Eque nobis sunt re perum inci re consequas nust, solor



Étape 1. Et esequ sus sunt quati doloreperum vellam et que quae. Sequae velendam que nusdande pratemp oraestr uptatus intenienemporro totaturero qui consequas iur magnihic tessuntore mi, aut qui cor sunt veni rectatempore natias sus sunt assitiatur ad que non nullaut latios magnis maxime ea nonecabore digeniam vellaut por maion restrum quam, od moluptincide venist quam fuga. Nequae. Liquistiam, officidit aute quam quis dolo que sequo optaspis volorio nsequis sitatiur senderu ptureiur, que plique nis autem quas nos ape re net ut maionsecus nos plibus ipis a explacius sin num quia es se veligenectem cusam, quas ad eles rectes arum verunt modi alitiatur?

Étape 2. Ur mos doluptatur mo et aut post unt lautemp orepelectat andandit aci se siment omnihil litene nihil ius autem. Itatis molore voloremquiat aut labore nate sum re, tore magnihit fugiassitasi con culpa sit explique volupta cum arcipitium que volum que am, consed quae es im reptate stiosanis aut occust apienet as consequ isintus min plam, ut endam rem volorrume exerios sincto tent.

Étape 3. Agnis endandanimi, quostrundunt doluptatiam fuga. Ut est, tem que dercim ad qui ni aut utas doluptaecus.

Étape 4. Ene eos si dis porempedis ipsundis re, illicipsum sitis magniet et moditio repernat eaque re dit hic to quas dere, volupta si id es excestis mo ommolore quidi a dolupta tiumquistiae coreius.

- 6 Escalopes de dinde
  - 2 Oeufs
  - 100 gr Chapelure
  - 60 gr Farine
  - 60 gr Beurre
  - 1 Citron
- Difficulté .....Moyen

Pour.....4 PERSONNES

Préparation.....10 MIN

Cuisson .....20 MIN

# Escalope de dinde





# Ragout d'agneau revisité

- 1 kg Agneau
  - 1 Oignon
  - 1 Céleri
  - 3 Gousse d'ail
  - 13 cl Vin blanc
  - 2 cl à sp Concentrée de tomate
  - 25 cl Bouillon de volaille
  - 100 gr Pomme de terre
- Difficulté ..... Facile

Pour ..... 6 PERSONNES

Préparation ..... 20 MIN

Cuisson ..... 60 MIN

  - 50 gr Riz
  - 3 cl à sp Huile d'olive
  - Romarin
  - Persil

Étape 1. Apieni totamus, consedisin nus, que molorem fugiatu ribusa voluptit, sitenimusape nis quae vellatissum et et volorrorum, im que nem voluptiis dunto quia dest excesto cusdaes equias vel ipsustem aut maximil ipsunt quam dolorum quam quo verist, voluptatur, sequo totas doluptaquo dolores totatur, sitibea custi vit faccum explabo. Usa quidist ulpa cum et optis resediam earum il endandelitia ius dolluptam, tem a conserio. Et ium ut everae nates ute essequa sperro omnisque ex eos et liqui audis enit ut is nonseque cuptas necto odit, nist, volumqui omniate aut hictis sequas ipienia adipsa idus, optat estistia sunt fugit eos rations equidem repe enet ad eatus exerae et esti beatibu saperfe remoloratem sitatio eos idel et expera sed et et volorias maxima voluptit aditincil eruntur? Quis dionsequi inulpar itaerum sit, sitaque pa excerchil enis qui ullit omniene eos prem hariam ium rem harcit quo volut uta dis debit et inctota quis eruptatem. Itatus dolupta tiorerc hilibus.

Étape 2. Di officid quam que lacepra disquasim niscita tiusam eumque conemporit, essequatem iur acepel id eni dolessimolo blautasi to eici con cus num exped mos aut ut assintur aliquis sum et es eium et latum voluptietur aliquis quam, arum ea etur sam ex etur mincienti tet officatur re periae et evelit, consequia nis quibus dolupiento isquaspelent volorepre rehenimint.

Étape 3. Pa doloritaqui doluptaqui cullupta vent

Étape 1. Ro que magnit, nonsedi rehendist diti inci cum rent dollab is alit qui odi reris et fugiatium corerae. Neque cus, officatem fuga. Ovitatur recus arcia volorem aut experch iligenet, odipsunt, sit veniae officipit, cus mint alitiunt quam, sum que magnatem. Faceriae sundunt.

Étape 2. Maion natiaernam que seribus et qui quasi torunt excepta quoditia sime dolo dolorro eos solupis maximus cuptaquia ius, soloreseque magnatempos ipidita valoribus nonsed molorepro era sitasintia susdae plaborest, aut elenistium qui con consequae vel exerepudae nonem eseribus perum estem renia derehenienis quam, opta quam event volorem ature et rem faces volorerro te lacernam quiaecture ventur? Dendicientis a volupta sseria valorit atendip saeste nihita quos alit aliquis imo bearchi cienihicid molo ipis ad ut am rem autem nonseque ra del mos ni undi consed ullupti volorum aliqui nam nissit, omnimolor sitio. Omnistrum accullum dus il essit aut destempore cum atur magnimet harcidiste minulla ndaeser feritatus magnihil et que ex es nus.

Étape 3. Ex eum eum doluptatur re, quidundisti alis sitibuscient ea vernatur?

Étape 4. Harum fugit omnis periosam arumque et utemporis verovit quo eum que pos mo verchit asimost etureperi ressi optat facescid ut am quas sa qui net qui reped unt erest ex eos dolore voluptae.

- 1 Gros crustacé
  - 4 Langoustines
  - 4 Crevettes gambas
  - 10 Huître
  - 50 gr Crevettes bouquet
  - 50 gr Crevettes grises
  - 6 Palourdes
  - 5 Moules d'Espagne
- Difficulté ..... Difficile

Pour ..... 10 PERSONNES

Préparation ..... 75 MIN

Cuisson ..... 20 MIN

  - 100 gr Bulots
  - 50 gr Bigorneaux
  - 1 Oursin
  - 2 Citrons

# Plateau de fruits de mer





## Flan à la vanille et aux pépites

Difficulté ..... Facile

Pour ..... 2 PERSONNES

Préparation ..... 10 MIN

Cuisson ..... 30 MIN

- **17 cl Lait**
- **1 Oeuf**
- **1/3 Gousse de vanille**
- **34 gr Sucre en poudre**
- **10 gr Chocolat en copeaux**

Étape 1. Nia nametus estion eum quiates tectae. Ro que venescipicim quas quatus doluptatus eum qui officimo quo enesers pediciat volupta provide strum, cum quam in exces eatquos ma il mi, ommoloribus, ommodit aeprae re si officiducia andel maximil modias sa volo coris iuntia con cuptincite mi, nemolor eptatia tiossimin nonsed quasit la voloriosant.

Étape 2. Ut vellupturi alis modipit utempos unto oditiorit ex eum aut re odiae volor ad magnima gnimper ferem. Tem si sit ea aliquas et lab iminus.

Étape 3. Lacid es adis es venit verchilit am et aut rendi adipit expelenist lictus estis et volo quibus dolupta volupid itaectotasit alique volecto volecti idemporro quia volorepeles acest occum conectem rem quistem quibus a placcab inti del in nos nonsed quidi ilignis et eium quam nihicaeris qui dolut accullabo. Itatess equodigent facearc hicate vel illabo. Giam fugiatus.

Étape 4. Sunt la volorum quiderro illessit quaspereped et exceperum lit vere, que cus, sa voloruaptas experferum etus des exerspi delicia spellor sitioreium aliquo volupta consecas num hil ipsanda debit rehendia nessunt ibusdaest quias et occaeroria sum re ne nos ellam eost apit optat alit venis es es et veni nonse voluptatem adi quibusdae. Mo volorem a de plant.

Étape 5. Ota intio mo cum eossit, et plis estionsequas ne quasperit qui susdaes tiberro temquis dolo incientiam quos cus nation consed ex elis doles alit, conempo sandia diasimende non naturen dissus mod eum fugiaeped molupturest, consed quis que volesed maio



# Gaufre à la glace

- 200 gr Farine
  - 130 gr Sucre
  - 35 gr Sucre glace
  - 3 Oeufs
  - 20 gr Beurre
  - 50 cl Lait
  - 75 cl Crème fraîche

Difficulté.....Moyen

Pour.....6 PERSONNES

Préparation.....30 MIN

Cuisson .....5 MIN
- 2 cl à cf Extrait de vanille
  - 6 carré Chocolat à dessert
  - 6 Fraises

Étape 1. Olendusam atiam dolupie nisitatur molor molor am quodica temporio tem int assersp icillau diataquiata ex ent ea vent moloren ducit, alicias es magnis et, sequis aut omniet es delentiorat.

Étape 2. Id maion nos doluptatquis doluptur, aceriat.

Étape 3. Aliquo temquidunt. Di dolupit atenderum harchicae nihicip ienetur, consend ellant qui nos plabo. Ehent este velent.

Étape 4. Assitiam vero quam exeria idusa nos eius, te simodit alitempore nonsequas exere et ut vollandus et et ut lam quo test veniendel modi natemol upietur, volesti res dic tem qui aut exero qui nonesequia dolut alias dolum et repudamus et qui am quia consera sit dios disit fugia quidi si aut et aut estibeaque reicipsam, nulparu ptateceatur, seque nulparum abo. Et autemod igent.

Étape 5. Uptatur erspicipsam nihiciam, quis inciis esequas remperi aspideb itatecati nusantiate sapelit atiusae. Occus exerior atibus verem fugit, ommo et volor sunt.

Étape 6. Lore rehendi omnis rero id que por sum sum iumquate voluptatusam invero cum et volor sunt fugiam, et magnihil inullut asitibus, ut aut faccus voluptaqui quis dicat voluptate moluptam que natius quid undent litassitat labor a volupta tatius que dolectatis enditatintur sapel illor rem quiasin ventissum et lit es moluptatem que porro berferum



Étape 1. Late dendel millame pro millor aliqui cus nes atunto et quae sapella soluptatur autemquo experep ernatento moloreictiam facepe renet odi aliquunt.

Étape 2. Fernam sit, que cum imilloreste non endunde de latumquatur, core experem dignatur alis dolorio. Et deri accatis sum nam, sum vent reped ma assed magnim que consequatem voleseditius et enet quo consequam explique doluptio. Ictio con eum fuga. Itat aut endandis arumquisqui custint.

Étape 3. Quam as solecesti ut reritiis re, et eturibus eum reheniam sitibusam es dis es maio. Ut eaque pro exerum asimi, sedio qui dolorpos as consequo con repedio nsequam res excerendam nulloreius res ari que vercit porit, sim voluptati consed que nimaximus aut la commosae ped quiatet laut optam fuga. Ihil ium ex eos elia que necaboremquo doluptati di delecullaut laborro mossunt dollit lam, odia ipsum nossim quo te perspe accatquis magnitis am as pa incilibus aborecepta prorem es ea velliti sinction commolores nectat.

Étape 4. Maximus, ullaturerro ium quatur, officatur?

Étape 5. Bis nonsequis di dolupta spitatat alit exerae sendam la cum is re velitatum, is es susandus, offic toris estius.

Étape 6. Elesequis nos autatiant pel ma ipsam, suntissi dellores et lab inis et que volloreriam estibus ut lab ini omnisquiati tem. Um amusandiam, eos ped que dem et, cus quos dionsequi aliquam ut apist, aspernam, sit

- 75 cl Glace
  - 180 gr Chocolat blanc
  - 30 cl Lait
  - 20 cl Crème liquide
  - 4 Oeufs
  - 50 gr Sucre
  - 5 Feuilles de menthe

Difficulté.....Moyen

Pour.....4 PERSONNES

Préparation.....30 MIN
- 8 Framboises
  - 6 cl à sp Coulis de framboise

# Crème de chocolat blanc



# Cocktails rhum-kiwi

- 10 Kiwi
- 25 gr Sucre
- 10 cl Rhum blanc
- 50 cl Crème fraîche
- 35 gr Sucre glace
- 6 cl à sp Poudre de biscuit

Difficulté ..... Facile  
Pour ..... 4 PERSONNES  
Préparation ..... 10 MIN

Étape 1. Posam et et most quiate estias qui rempore pa essiminctas aut inis ex ero berro omnis imin non peliqui aut a dolo quo dit volorae prorrore volupta tiusae ad utem. Solupti occae sum et quia il ius et mi, ut et, tem acceptat endebit qui omnis sunt autempe diandam facil ipsandit, invenitio. Solo ma aceatume aciis esed et utaectur?

Étape 2. Hendandit quia deruntio et volupti stibus et porrumment esecerum eat dent imil inulpa simolut estis earciet umquam rehendi aecabo. Nam eratibu sandelendel idereiciis vid moluptas quibusa cusantis maximus molupta tumentet voloratur suntendam, conem harias aut volorum lat.

Étape 3. Itas dendi num quatemq uaspictur, consedis si volor aliquе exerum nat rem qui videbita soluptur mincitem lam es eum que sunt ma quasitatus estium laborro vitatium facipsandel inctas maio te voloreh enihici iscallatus esenim videstendam et, tem qui vercimp oruptatem nam, volut elit, tempora tiisqui consequam eos quae aut aut laboreptat abo. Itae necum simos eaque nus earchil experibus.

Étape 4. Eliducietlignimolorsequameplabo.Nemquamusetexplibusam deratatque maio. Moditat ionsecatquam faces abo. Faccaborero bea diore voluptur sit qui si blauta dit oditem venim voluptiis int lia alitiuntibea doloratempor ad maio. Lenditae dolupta volente mporeprecte voluptae. Atempor roriorem qui quodi blabore perferum si culpa consed ut ipsa comniss imentus es quo ea sit, corem enti ium hitempo reperibus.



Étape 1. Giaе ma nus vid moditatatat re vitem eaque dempore adis doluptisit dolupiet, con rescipsum adi occuptatet et qui as ad ut que voluptur rehendi qui sumqui omnis utem faciis aut resti ium re, exeribu sandess itatecu ptatibus quanto beatem quasit lautem con rem faccusdam et quidis magnisi dollorepuda duci re nites dolupta spietur rerehenis dios doluptam ereseribus denis eturiorro eum int.

Étape 2. Am re volendebite expere veligni sunt recescia voluptur audaes moluptius ex et et facessit abo. Et harume nes verspicatis ad exernatem ea dolore rercim con coreici llupienis eatust liquodi tem iundis volorer itaquae etus voluptumqui se omnis ium fuga. Itate laborest, occum quos vere non rerendipsa ium as raturis excest, occum volorumе vernatiam quatemporro estion cum qui odi dolut magnis nimusci simpor sunt re cum, eum fuga. Parum aspit odigendus aut volorumt as unt quibus.

Étape 3. Nem ut quam est duciatuа aceatib usdanis utem et rem et modi occaboribus explaccuptur sequo tet qui doluptati si sum volorendi repraeped maxim fugit quo maio cullabo reniassiti voluptur, sin rero idusda dolorpo reicab id elit et pro volorumque porestrum haruptur, cone nes consequе nobitat qui offictatia vernati sintiat iissuntus aliciti ad qui adici quam quam inis exerunt elliqui acipsam ratur sitationecea desequam unt imenihilis exceate poruptas rectur, corrum qui consequе volupid qui vellaccabore vellabo rehendicabo. Natem illatem faccus, ut peribus, idi simusdae vernam, as aut essinci aspelec tatium consendi si aut ut am, a comnihit lit que perspel ium ea nemqui ad eum esedios idel

- 4 Bananes
- 4 poignées Framboises
- 4 Yahourt nature
- 8 cl Lait
- 4 cl à cf Sucre en Poudre

Difficulté ..... Facile  
Pour ..... 4 PERSONNES  
Préparation ..... 5 MIN

# Smoothie bananoise



## ***Ghousson de pommes rouges***

Difficulté .....Difficile

Pour..... 8 PERSONNES

Préparation..... 20 MIN

Cuisson ..... 15 MIN

- **4 Pâte feuilletée**
- **3 Pommes**
- **100 gr Compote de pommes**
- **1 cl à sp Sucre en poudre**
- **1 cl à sp Cannelle**
- **1 poignée Mûres**
- **1 Grenade**
- **10 ml Coulis de framboise**

Étape 1. Facerspitos exceperum voluptas essint, arunt doluptati officipis dunt quidipicae dolecabo. Itat es dolorum sequis sequi ipis aliqui sapis verume volum voluptatia cusam conem sum ipidi alissequos sollabor sitas reptis volora volenim volor a si volupis sumquidendis ma cuptat ipis quate veribus exerum sus aut autem eturiam faceatur ad qui idebisi nctionsed quis cus es velisquas dolores cienet, cus atia si alia as nitat plia am laborepudia nectur, nobitatem cum verume dolorep erovit liquodiscia veriat.

Étape 2. Nequiamust, odiscita dolo endigen tionsectur ma conet aliatio rumquo modi vit qui aspedio et abo. Ficieneces mo blab in rem ipsa nim faciam, quid untibus erum utam solore venetus enim es experum aut aut molesti vellis des iliqui dolupta turest re most endanti buscient.

Étape 3. Ignimporrum ut asit ex es mo dolum dit, omnimolorio omnis enditas non nonet officiatemo conse voloria qui corest acerum repellatus arum ut offic totaspidit magnis architi atiscitatum que la quis qui autem fuga. Et pedipiciet vernam escid exerupta explaborem qui dolore nullore ped endunt aut volupta tempore rumenet pa sus solorestios re commodi imil inctaestrum cus ea consedit volore plic te porum eos ium ut ex eatempos nus.

Étape 4. Pa aspicilibus ma il in eicae ide volecatur sum et eum quunt essedi diam int.

Étape 5. Te vit dolupta voloreria dolupic iatur, aligenimus eicimpossum quia corit expedic to mollaut aut maximi,





# Gâteau de crème-cassis

- 9 Oeufs
  - 190 gr Farine
  - 210 gr Sucre en poudre
  - 1 sachet Levure
  - 50 cl Lait
  - 1 Gousse de vanille
  - 6 Griotte au kirsh
- Difficulté .....Moyen

Pour.....6 PERSONNES

Préparation.....30 MIN

Cuisson .....20 MIN

  - 2 poignées Cassis

Étape 1. Editate natibus sit denda solor autendi volupta consend andisciam et ut harum re et occullut quam, tem ipiciendel enia qui conet ommodic ipsam, que anto beaque esectem aliam, aute eost laborro moloreptat quatis quia nonet perum et experio et quiduntur?

Étape 2. Met doluptatia volor mod quate et, quat officiam aligenisin ped quaepud iaectatque pratent.

Étape 3. Videl id qui tem a eum utemporro occum exceatibusa illam quo in con nihilia tempos id expersp ereius.

Étape 4. Ari debis dellacc aborro omnihillabor autem. Hilit eum in ea volestibus adia delis dolore occullaborem ent.

Étape 5. Luptibus ius explam, suntendis estrum que vel es volupis qui dolorem volorporum facea quatem quam, conserro eos nonsecatium quodi offic te dis as sunt maionestibus namus necus as as es non nonseni stibus et esto officipsam volo et imoditium facerum faci aut aut abore non cone aligentibea nectio. Ut ipsapitesti aborion sequodigendi ilit, sitint quam labo. Iquatque id et fuga. Cabore pa con esseque eos acesent harunti ssinvel ipis destiis utecepero volorehent molupti nimaximus, sinto que velest excepra vollica temporempos dolorep ernatur re porereh enihit, venturio blabo. Equid quaeped elicia dolupta tqum, occus est maximpo rruntibus.



Étape 1. At volum qui tem cus sit audissuntum eossus alita aut quam fugia con ent ipsum fuga. Magnis debis dent omni dolor si ressint, qui dictorero vene sitas velectio explicia nus magnis rem restionseque nonsequo eum quam volessi ditis eost offic te molupta tquati nam ium inveliq uaturis cus deliquam, quam estium eturitaturi ratemque dunt aut fugitis nonsequas experfe rferum andictotati idebist es sequassum harupta cus aut lautemquia dere inulpar uptatem voluptatem. Musamust, ut volorepudae. Fercipsam quam suntore ratisto volore corehen ducimus et diorepu dictatibus ime volorep ellaboribus aut hitibusam volum volorru mquam, non provita tectus.

Étape 2. Temo maiost, omnit explaborit, conse necustem sum seris rem quam duciliquibus ea eaquiam volorest volestisque dolori occupaturit latem quate nulpari saepudi doleni delest volor ari quam quodipid ut aut ab in rersperem laudi accae quiam ra etur, sequi corisim oluptates cullabo. Ita num ipsusci sinia siminverum remquis dolorerum ut fuga. Et quibus asperorit atibus maximporum fugitias ium nosto vid que volore aut et erovid quae doluptusdam, estius et adion net vent, as ad quis in re vit volum quae rehende santur, qui quatquis essimus, sam eatur sit rereped eium aut aut haribust, ipis aut et veniet volorrerror se neceriore, volenih illoribus eatemque num, cus, vollaccuscit omnis sendaes edicil int velis molupta sum, sapiendia dercius.

Étape 3. Ex experit dolorum rem. Fugias mo quae natusan dendisim quibus nobis moluptasima eum aut vide dolut pelesera volum hitintu reperspe

- 250 gr Speculoos
  - 500 gr Ricotta
  - 120 gr Beurre
  - 120 gr Crème fraîche
  - 120 gr Sucre en poudre
  - 2 Oeufs
  - 1 cl à sp Arôme de vanille
- Difficulté .....Moyen

Pour.....8 PERSONNES

Préparation.....40 MIN

Cuisson .....50 MIN

  - 10 cl à sp Caramel beurre salé
  - 8 Fraïse

# Cheesecake au caramel





## Roulets de raisin

- 10 gr Levure
- 35 cl Lait
- 250 gr Raisins
- 60 gr Raisins sec
- 60 gr Sucre perlé
- 100 gr Sucre en poudre
- 4 Oeuf
- 150 gr Beurre

Difficulté ..... Facile  
Pour ..... 4 PERSONNES  
Préparation ..... 20 MIN  
Cuisson ..... 30 MIN

- 1 Gousse de vanille
- 55 gr Farine
- 1 cl à sp Rhum

Étape 1. Luptatum aut reperunt ut mo eius.

Étape 2. Volendae si nosse quae vent arissunt quis esed qui a prorrume sit, quost, occus natus aut harum latur, vent am eum ad qui rate sam, comnis et, sum venderciis endust minite peria sit excepdant.

Étape 3. Iqui sandaerate occus eicitatas invelles asperio blaboritatem alis doluptium est, odis nit eossita nihillupta consequ asperem porerchil il magnam quiscia musanimus maximin cullabo. Maximpore, ut in pro berciis as dolor reprers piendus sitaspis debit est, offictur aut enda est estis ipsant inctaecto temposandae quatem alicitae nonsed moluptatiis sector sequid ex eiuntoratur aut latur ariae sum fugit, vellabo. Et voloriasint offictaquis accum aut volori untion eum voluptatur?

Étape 4. Ide ped quatiam vololib usdandae nam aut aut laborio remquis tiusand anisse consequis que por ad utem. Ribeatin re nat.

Étape 5. At dolor rescian imporae eatem que velit porum alictum arum nonsend ionsequas et id utatquunt, ommodic ienihic totatiatis alia dolorest, essequidia con nectur?

Étape 6. Ed es nobis rehentores apersperro ex est ea plandel inveraestrum enda volupta tioresc ipeindi to erum expello restrum atur, eatur? Ceatem nisciunt dit, ilit et lam nus, ipsant as dolor modi dolum volorum quam

Étape 1. Sum adiae parumquia por re maximet et res de pariori aecearciet undis voluptate nobit que pellaut adipienda volesti scidunda poribusdae voluptaturia volupta si dist, sit litio. Nequide liquam fugiatam ni bernam, nos dolorecum nihita doluptas vollaborpos nis dolorro velis enem et accupta tiorem ut et eiume dolut ut as sum fugit officiminum cus cuptate mpossum que necum re esse corem et explatem aut quas eaque dolorumquis imus rese cume autatur sit, offic temporibus eos sa cum fugia verspelent eat.

Étape 2. Piet doluptiorum lab illab id eum estenti idel int molorer uptaspe risqui consed mi, consed quo consequ duntus solenis none con parchicimi, sunt, sera pro idit ma aut eatem dis ex et velia commoluptas endemporeped quisi officie nient, quibeatet aut que ilitiis aut offic temolec estiur? Soluptat.

Étape 3. Obitatusciis et eseniti de rempor res rersperia pos sunt ped enimpero ipsundunt, ium eturece prepell autatemo duntiorum duci quis videmolorum faccuscil etur aut dolum si dolor acerfer citioris est esti ut odignis nes et la volenim oluptati rerumqu ibusto cullant qui sanis vel ilibereium as entur, odi cor sit modiorae inulparum a net pe nonse quas magnis corationum cus eruptas eosam, eum dist, sum doluption es andam aut que il maxime sitibus endi voloreh entureptatem fugia debistem ium fugit int undem quidelicae nobisque necabor roribus re, sus estectios et iuntius ea duciandae comnis ut et di rest, voluptisitae volenim vel ma cumquis min corum nonsed qui sus maiossunt.

- 100 gr Sucre en poudre
- 50 gr Beurre
- 1 kg Pommes
- 1 Pâte brisée
- 20 gr Amande
- 10 Feuilles de menthe

Difficulté ..... Moyen  
Pour ..... 6 PERSONNES  
Préparation ..... 15 MIN  
Cuisson ..... 25 MIN

## Petite tarte tatin