

LES MEILLEURES RECETTES  
à petit prix.

Atelier  Top Chef

*Edition limitée*



# Introduction

## *Bienvenue*

Une cuisine gastronomique ne signifie pas forcément des coûts élevés, j'ai donc pensé à vous, chefs gourmets lors de la préparation et l'élaboration de ces recettes raffinées à un prix abordable. Venez découvrir ma sélection exclusive et devenez le centre des meilleures critiques culinaires.

# Entrée

## Feuilletés au chèvre et aux pommes

**Temps de préparation : 5 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 1 bûche de fromage de chèvre (150 g)
- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf
- 1 pomme Golden ou 1 poire Williams
- ciboulette ou herbes de Provence

**Préparation:**

Découpez 8 rondelles à l'aide d'un verre dans la pâte feuilletée.

Préparez 4 rondelles de fromage de chèvre et 4 rondelles de pomme ou de poire

Rassemblez les différents ingrédients de la façon suivante : une rondelle de pâte + une rondelle de pomme + une rondelle de chèvre + ciboulette ou herbes + une rondelle de pâte.

Collez les bords des rondelles de pâte (astuce : humecter légèrement les bords avec de l'eau pour qu'elles collent).

Faites dorer à l'aide du jaune d'oeuf.

Mettez le tout au le four thermostat 7 pendant 15 min jusqu'à ce que la pâte soit dorée et cuite. Servez chaud avec de la salade verte ou de la mâche



Astuce : Servir avec de la salade ou de la mache ainsi que des noix, pour faire joli vous pouvez aussi ajouter des graines de sésame ou de pavot par dessus, mais si vous n'en avez pas, un peu d'herbes de Provence fera l'affaire.

# Entrée

## *Velouté de courgettes et bleu d'auvergne*

**Temps de préparation : 30 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

### **Ingrédients (pour 4 personnes):**

- 1 courgette
- 125 g de bleu d'Auvergne
- 1,5 litre d'eau
- 2 bouillons cube, sel et poivre

### **Préparation:**

Laver la courgette et la couper en dés. (Vous pouvez l'éplucher ou non selon vos goûts)

Mettre tous les ingrédients dans une casserole et laisser cuire le tout pendant 30 minutes minimum.

Mouliner la soupe

Astuce : Pour les petits gourmands: rajouter de la crème fraîche (1 ou 2 cuillères à soupe).



# Entrée

## Verrine au saumon et avocat

### Ingrédients (6 personnes):

1 avocat 2 tomates

150g de saumon fumée

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de moutarde

2 cuillères à soupe de ciboulette hachée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de sauce Worcester-  
shire

1/2 échalote ciselée très finement

Sel, poivre et piment poudre

### Préparation:

Couper les tomates en petits cubes.

Couper l'avocat en deux, éplucher et écraser bien.

Incorporer la sauce Worcestershire ainsi qu'une cuillère à café de moutarde et l'échalote ciselée.

Assaisonner et ajouter la pointe d'un couteau de piment, ajouter une cuillère à café de cube de tomates puis mettre au frais.



Mélanger les dés de tomates avec une cuillère à café d'huile d'olive.

Mélanger la crème avec la moutarde restante et la ciboulette, puis saler et poivrer.

Découper le saumon en petits morceaux et assembler le tout de cette façon :

une couche de crème d'avocat, une de cube de tomates, la crème et finir par le saumon et décorer d'un petit branche de ciboulette.

# Entrée

## *Delice de saumon en papillote*

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 25 minutes**



### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 4 pavés de saumon
- une vingtaine de tomates cerises et de champignons de Paris
- de l'ail
- 4 brins d'aneth
- de l'huile d'olive
- 1 citron, sel et poivre

### **Préparation:**

Couper les tomates cerises en deux et émincer les champignons.

Mettre chaque pavé de saumon au centre d'une feuille de papier alu, rajouter les tomates et les champignons autour.

Rajouter un brin d'aneth, un soupçon d'ail pressé et de jus de citron. Assaisonner et terminer par un filet d'huile d'olive.

Fermer les papillotes et enfourner pendant 25 à 30 min (thermostat 6/180°C).

Astuce :

Servir ces papillotes avec un gratin dauphinois, ou tout simplement avec du riz basmati.

# Plat

## Crevettes au curry

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 5 minutes**

**Ingrédients (pour 2 personnes) :**

- 300 à 400 g de crevettes roses
- 2 cuil à soupe de crème
- 1 cuil à café de curry
- 2 cuil à café d'huile d'olive

**Préparation:**

Décortiquer les crevettes et faites les revenir très rapidement dans l'huile d'olive en les saupoudrant de curry.

Ajouter la crème et mélanger le tout.

Servir immédiatement avec du riz thaï.

Recette rapide et délicieuse.



# Plat

## Cuisse de poulet gourmande

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 60 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes):**

- 4 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 8 fines tranches de lard fumé
- 2 oignons
- 200 g de crème fraîche
- sel et poivre du moulin
- 1 grosse boîte de petits pois
- un grand paquet de chips (Aromatisé ou non, selon vos goûts)

**Préparation:**

Eplucher les oignons et les couper en demi-rondelles et les éparpiller au fond du plat.

Étaler de la moutarde sur chaque cuisse, assaisonner et enrouler les de deux tranches de lard chaqu'une.



Poser les cuisses de poulet sur les oignons et les recouvrir de crème fraîche.

Enfourner préchauffé à thermostat 6 (180°C) pendant 1 heure. Au bout de 3/4 d'heure, chauffer les petits pois dans la casserole pendant 1/4 d'heure à feu.

Lorsque le poulet est cuit, mettre les chips 5 minutes au four, dans un second plat. Dresser les assiettes avec petits pois, chips et cuisse de poulet, le tout recouvert de sauce.

# Plat

## *Filet mignon en croûte au saumon fumé*



**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 40 minutes**

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 1 filet mignon de porc de 600 g environ
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 pâte feuilletée
- De la ciboulette
- 20 cl de crème fraîche
- sel et poivre

### **Préparation:**

Recouvrir la pâte feuilletée de saumon fumé et tartiner avec la crème fraîche épaisse aromatisée à la ciboulette.

Assaisonner et poser le filet mignon sur le dessus.

Fermer la pâte feuilletée, puis enfourner 40 min.

Astuce : Pour le meilleur effet, badigeonner la pâte de jaune d'œuf et parsemer de graines de sésame avant de mettre au four.

# Plat

## Tagliatelles carbonara version gourmet



**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

### **Ingrédients (pour 2 personnes) :**

- 300 g de tagliatelles.
- 200 g de lardons fumés
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de vin blanc
- 2 oeufs
- muscade, sel, poivre et basilic

### **Préparation:**

Faire revenir l'oignon et l'ail émincés dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les lardons et les dégraisser à feu moyen quelques minutes puis verser le vin blanc.

Préparer les pâtes "Al dente"

Préparer les assiettes avec les pâtes.

Séparer les jaunes des œufs et délayer-les rapidement à la sauce. Ajouter une pincée de muscade, de poivre et servir la sauce sur les pâtes. Ajouter du basilic sur le tout.

Astuce :

Pour plus de goût, ajouter 2 ou 3 grosses échalotes hachées lors de la cuisson des oignons.

# Desserts

## Brownie gourmet

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 2 oeufs
- 100 g sucre en poudre
- 100 g chocolat pâtissier
- 100 g de beurre
- 50 g de farine

**Préparation:**

Mélanger les œufs avec le sucre et la farine. Faire fondre le chocolat avec le beurre.

Concasser grossièrement des noix ou des amandes ou des noix de pécan et mélanger le tout.

Beurrer le moule et verser l'ensemble qui ne doit pas être trop épais.

Enfourner après avoir préchauffé 10 mn à thermostat 6/7 (200°C) pendant 15 à 20 mn, selon le moelleux souhaité.

Astuce :

Quand le dessus se crevasse, c'est prêt!



# Desserts

## Fondant au chocolat

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 200g de chocolat patissier noir
- 30g de beurre
- 150g de sucre
- 3 oeufs
- 1 cuillère à soupe de farine

### **Préparation:**

Faire fondre le chocolat dans une casserole avec un demi verre d'eau puis retirer la casserole du feu et y ajouter le beurre

Ajouter le sucre, les oeufs et la farine (dans cet ordre)

Beurrer le plat et verser la pâte.

Cuire 20 minutes a thermostat 7 ou 210°C

Astuce :

Ce gâteau est meilleur froid, cependant sortez le du frigo 10 mn avant de le servir.



# Desserts

## La tarte de l'amour

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 1 pâte brisée
- 100 g de chocolat blanc
- 50 g de chocolat au lait
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
- 2 cuillères à soupe de crème de marrons
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- poivre

**Préparation:**

Etaler la pâte brisée dans un moule (si possible en forme de coeur). Préchauffer le four Th 6 (180 °C). Mélanger le beurre de cacahuètes, la crème de marrons, la crème fraîche et une pincée de poivre jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse.

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie avec un peu d'eau.

Mélanger le tout et versez dans le moule. Mettre au four 20 minutes.

Astuce :

Un délice! Encore meilleur avec de la crème chantilly.



# Cocktail

## *Soupe de Champagne*

### **Ingrédients :**

1 louche de triple sec (cointreau, grand marnier)

1 bouteille de champagne

1 louche de jus de citrons verts

1 louche de sirop de sucre de canne



# Cocktail

## *Abricot Frappé*

### **Ingrédients:**

8 cl de jus d'abricots

6 cl de jus d'ananas

2 cl de jus de citrons verts

2 cl de sirop de cerise

Au shaker



---

*Bon Appétit!*