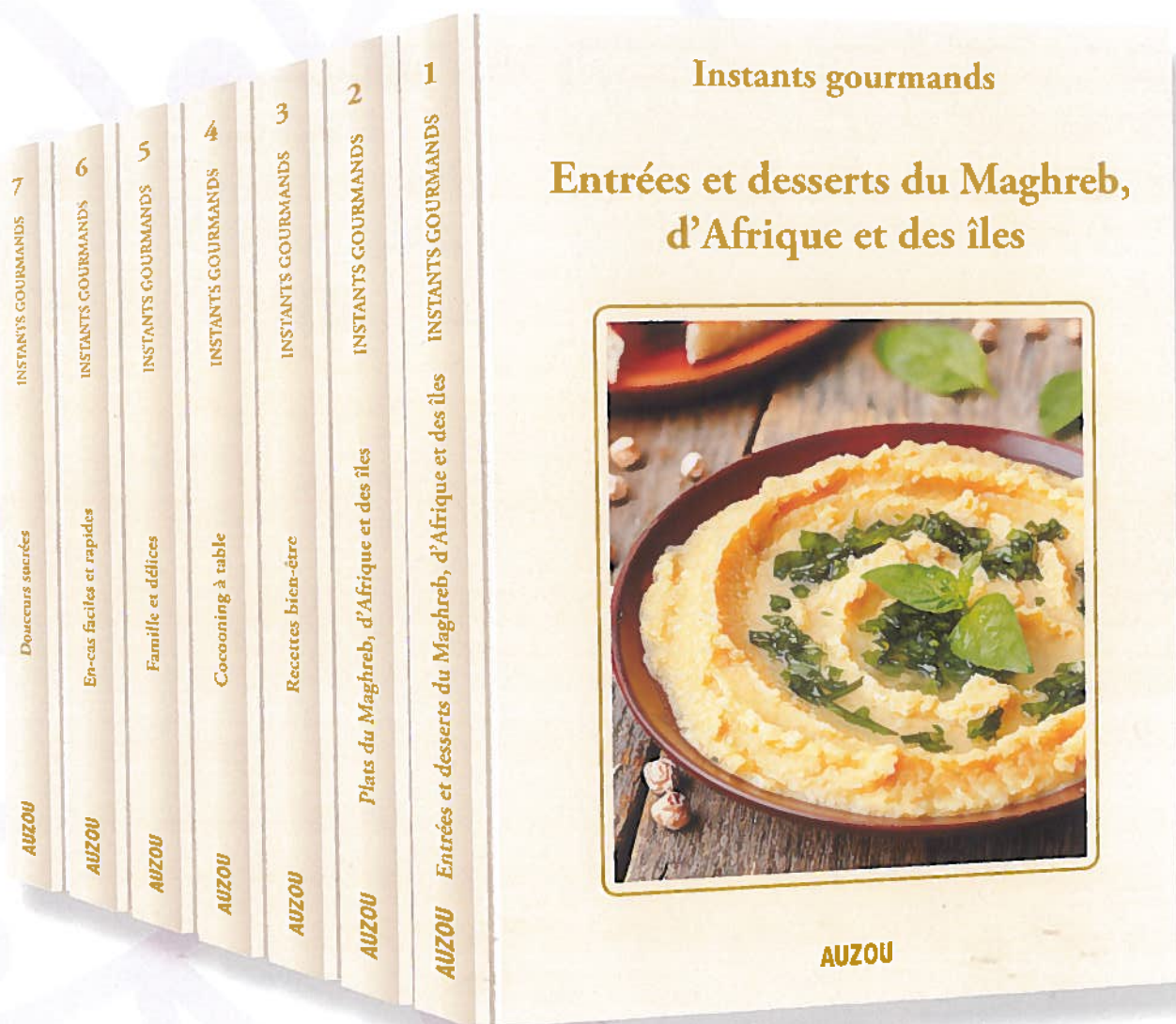


Instants gourmands

Une collection en **7** volumes, idéale pour chaque occasion



Des centaines de recettes savoureuses pour se faire plaisir, prendre soin de sa santé, découvrir des classiques ou de nouvelles saveurs !

- 7 volumes de 160 à 206 pages
- Format : 190 x 260 mm
- Nombre de pages de la collection : 1 296
- Reliure skyvertex, vignette et fers à dorer

Une collection pratique selon toutes



Les pictogrammes indiquent les temps de préparation et de cuisson ainsi que la présence ou non d'étapes particulières comme la réfrigération, le repos ou la marinade.

Les sous-thématiques ont chacune une couleur spécifique.

La liste des ingrédients

Desserts et confiseries

Samsas

Ingrédients

- 200 g de farine
- 200 ml de miel liquide
- 50 ml d'eau de fleurs d'oranger
- 50 ml de ghee
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de vanille liquide
- Huile pour friture

Pour la farce

- 150 g d'amandes mondées et concassées
- 50 g de sucre fin
- 50 ml d'eau de fleurs d'oranger
- 1 pincée de cannelle

Pour 4 personnes

🕒 Préparation : 45 min

🕒 Cuisson : 10 min

1. Commencez par préparer la pâte en mélangeant la farine, le ghee, le sel, la vanille. Mélangez et passez la pâte au travers d'une passoire. Ajoutez l'eau de fleurs d'oranger. Mélangez pour obtenir une pâte souple.
2. Préparez la farce en mélangeant les amandes, la cannelle, le sucre, l'eau de fleurs d'oranger.
3. Étalez la pâte au rouleau. Réalisez des bandelettes de 3 cm de large. Répartissez la farce dans un coin des bandelettes et roulez le tout afin de former les samsas.
4. Faites cuire les samsas dans de l'huile bien chaude pendant quelques minutes. Trempez-les dans le miel et laissez refroidir.

Desserts et confiseries

Sfenj

Ingrédients

- 250 g de farine
- 150 g de sucre glace
- 1 c. à thé de levure de boulanger
- Huile de friture
- 1 pincée de sel

Pour 4 personnes

🕒 Préparation : 10 min

🕒 Repos : 4 h

🕒 Cuisson : 15 min

1. Mélangez la levure et 150 ml d'eau tiède. Ajoutez la farine et mélangez. Salez. Laissez reposer pendant 4 heures.
2. Façonnez des boules de pâte avec vos mains mouillées. Faites un trou au centre de chaque boule de pâte et faites-les cuire dans l'huile de friture bien chaude pendant quelques minutes de chaque côté. Saupoudrez-les de sucre glace.

Conseil du Chef

Utilisez une huile de friture neutre afin de ne pas donner un goût prononcé à votre dessert.

La préparation est développée en 6 points maximum, de façon claire et précise.

pour cuisiner les envies !



Chaque sous-thématique est indiquée pour que vous puissiez vous repérer facilement dans l'ouvrage.

Le nom de la recette



Bruschetta, ciabatta...

Dürüms à la salade de lentilles

Ingredients

- 6 tortillas
- 400 g de lentilles en boîte
- 1 poivron orange
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 200 g de tomates cerise
- 1 gousse d'ail hachée
- Quelques feuilles de persil plat
- Le jus d'un citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour 4

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

1. Egouttez les lentilles. Nettoyez et coupez les poivrons en morceaux. Lavez et coupez les tomates en deux.

2. Mélangez les lentilles, les poivrons, les tomates, l'ail, l'échalote, les feuilles de persil, le jus de citron, l'huile, du sel et du poivre.

3. Répartissez la salade de lentilles sur les tortillas préalablement réchauffées dans une poêle ou dans le four à micro ondes. Roulez-les sur elles-mêmes.

4. Servez sans attendre.

Conseil du Chef

Ajoutez du thon en boîte

160

161

Le « Conseil du chef » vous inspirera à tout moment en proposant des variantes et des astuces pour réaliser votre recette comme un vrai chef !

La photo du plat terminé : la collection regroupe plus de 1 000 superbes photos qui vous mettront l'eau à la bouche !

La mise en pages alterne les photos sur une page entière, face à la recette correspondante, et les photos sur une demi-page, sous la recette.



Des plats traditionnels aux recettes bien-être, il y

Volume 1

Entrées et desserts du Maghreb, d'Afrique et des îles



- Apéritifs et entrées
- Desserts et confiseries

Volume 2

Plats du Maghreb, d'Afrique et des îles



- Volaille
- Agneau
- Bœuf
- Veau et gibier
- Poissons et crustacés
- Accompagnements

Et en plus !

La liste des épices, aromates, fruits et légumes



Quelques recettes...

- Poulet au gingembre et à la cardamome
- Pastilla à l'agneau
- Cari de gambas
- Gratin d'ignames



qui raviront petits et grands en a pour tous les goûts !

Volume 3

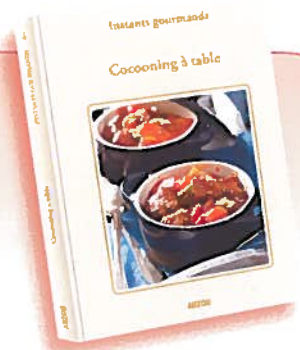
Recettes bien-être



- Jus de fruits et smoothies
- Amuse-bouches et entrées
- Salades
- Plats végétariens
- Légumes
- Poissons, coquillages et crustacés
- Desserts allégés

Volume 4

Cocooning à table



- Potages et soupes
- Les grands classiques d'ici et d'ailleurs
- Ragoûts, tajines et plats mijotés
- Pâtes et lasagnes
- Desserts

Et en plus !

Des rubriques dédiées à la cuisine à la vapeur ou en papillote, différents régimes tels que le régime crétois ou végétarien, les bienfaits des fruits et des légumes...



Quelques recettes...

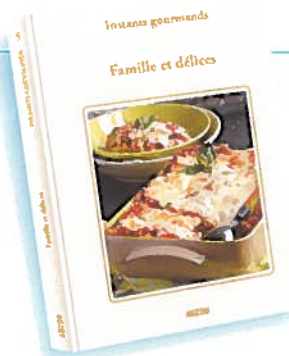
- Potage au poulet et noix de coco
- Tajine d'agneau au potiron
- Torsellis aux olives
- Ganache aux cacahuètes grillées



Repas partagé en famille chaque occasion

Volume 5

Famille et délices



- Potages et soupes
- Œufs et crêpes
- Volaille
- Agneau
- Bœuf
- Veau et lapin
- Desserts



- Quelques recettes...
- Ciabatta au saumon fumé et œufs pochés
 - Gyros au tzatziki
 - Courgettes farcies
 - Beignets de bananes

Volume 6

En-cas faciles et rapides



- Tartes et quiches
- Pizzas
- Croques, toasts et tartines
- Bruschettas, ciabattas, focaccias, crostinis, pitas et dürüms
- Sandwichs et baguettes
- Hamburgers

Et en plus !

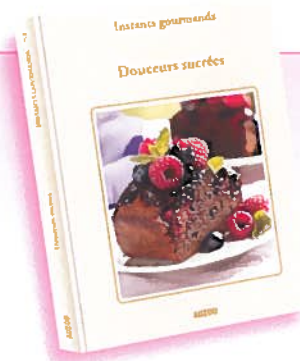
Des idées pour réaliser un pique-nique et des astuces pour manger sainement sur le pouce



ou déjeuner sur le pouce, trouvera sa recette !

Volume 7

Douceurs sucrées



- Cakes pops
- Macarons
- Desserts en verrines
- Desserts à base de fruits
- Muffins
- Les desserts traditionnels
- Chocolatissimo
- Crêpes et gaufres

Quelques recettes...

- Tourte aux pêches
- Macarons à la violette
- Flans au chocolat et citron vert confit
- Gaufres au miel de lavande

PRATIQUE !

L'index général, situé à la fin du tome 7, vous permettra de retrouver n'importe quelle recette de la collection.



En début de certains volumes, des sujets variés sont développés : alléger un repas, manger équilibré, les fruits et légumes de saison...



7 volumes aux parfums gourmands, aux notes épicées ou aux saveurs d'antan qui enchanteront les papilles de chacun !

Volume 1

Entrées et desserts du Maghreb, d'Afrique et des îles

Goûtez aux épices et aromates de la cuisine africaine avec des apéritifs et des entrées variés, puis terminez sur une touche sucrée avec un dessert ou une confiserie comme un baklava, un yoyo ou une mousse aux litchis.



Volume 3

Recettes bien-être

Des idées de jus de fruits, salades, plats végétariens, desserts allégés et bien d'autres encore pour prendre soin de soi tout en se faisant plaisir.



Volume 2

Plats du Maghreb, d'Afrique et des îles

Des plats de viandes, poissons ou crustacés pleins de saveurs vous attendent au fil des pages.



Volume 4

Cocooning à table

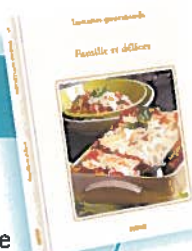
Redécouvrez les classiques d'ici et d'ailleurs, mitonnez des potages, des ragoûts et des lasagnes et laissez-vous tenter par de savoureux desserts !



Volume 5

Famille et délices

Des recettes pour toute la famille, des repas gourmands et équilibrés de l'entrée au dessert, à déguster tous ensemble.



Volume 6

En-cas faciles et rapides

Parce que manger sur le pouce signifie aussi manger sain, découvrez des recettes de pizzas, tartes, tartines et sandwiches délicieux d'originalité et de simplicité !



Volume 7

Douceurs sucrées

Tartes, muffins, desserts au chocolat, en verrines ou à base de fruits n'auront plus de secrets pour vous ! Variez les plaisirs avec les macarons, les cakes pops ou les gaufres pour les petites comme pour les grandes occasions !

