



TOUS EN
CUISINE
EN DIRECT
AVEC
CYRIL LIGNAC

Table des Recettes

Page 3	Salade de pâtes, pesto rosso	Banana cake	Aubergines farcies aux poivrons et au bœuf	Petits pois, vinaigrette au curry et yaourt acidulé
Page 4	Cordon Bleu, écrasée de pommes de terre à l'huile d'olive	Boulettes sauce tomate basilic, penne et burrata	Financier aux framboises	Moelleux au chocolat (sans œufs) et glace à la vanille
Page 5	Brownie aux noix de pécan caramélisées	Burger de bœuf, oignons caramélisés et sauce cocktail	Penne au Pesto Basilic	Ratatouille au cumin, œuf cassé
Page 6	Crêpes au jambon, salade verte	Oufs en neige au citron vert, crème anglaise à la vanille	Pesto à l'ail des ours	Crème dessert au chocolat et framboises à l'anis
Page 7	Riz au lait à la vanille	Poisson pané, Ketchup maison	Fraises infusées au thé	Roulé au chocolat
Page 8	Mousse au chocolat	Clafoutis aux poires	Succès aux framboises et agrumes	Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons
Page 9	Milkshake banane-framboise	Cookies aux 2 chocolats	Risotto de coquillettes au jambon	Blinis de pommes de terre, crème acidulée, truite fumée
Page 10	Croque-monsieur croustillant à la poêle	Flan coco	Macaroni au ragoût à la tomate, mozzarella	Crème caramel à la vanille et fève Tonka
Page 11	Poulet Basquaise, riz cuisiné et crème de chorizo	Soufflé au chocolat et riz soufflé	Petits-pois à la française et saucisses	Tarte croustillante à la mozzarella et aux champignons
Page 12	Tiramisu	Couscous de légumes et beignets de dattes à la ricotta	Caviar d'aubergine	Gnocchis de Chou-fleur, pesto de petits pois à la menthe
Page 13	Rochers coco	Bricks de poulet rôti épicé et féta	Biscuit roulé aux fraises, chantilly légère	Saumon croustillant, riz à la mangue et vinaigrette sésame oignon
Page 14	Ananas confit au four à la bergamote	Haché parmentier de canard, crème de parmesan	Nuggets de poulet, sauce barbecue et chips au paprika	Moelleux aux pommes et à la cannelle
Page 15	Guacamole épicé	Bouillon de nouilles, œuf et lard	Tomates farcies	Palmiers
Page 16	Crevettes curry coco	Tartine œuf-mimosa	Côtelettes d'agneau chimichurri et petits pois	Cake à la vanille
Page 17	Houmous	Mijoté de veau aux épices	Clafoutis aux cerises	Moules marinées persillade
Page 18	Brochettes de bananes caramélisées aux épices douces	Nems de poulet et légumes	Crème à la vanille	Lasagnes à la bolognaise
Page 19	Riz cantonais	Pâtes alla vongole	Gratin dauphinois, cœur de laitue vinaigrette acidulée	Pancakes bananes et sauce caramel
Page 20	Pain perdu	Soupe au chocolat	Crumble sans gluten aux pommes à la cannelle	Conchiglioni farcis aux épinards et à la ricotta
Page 21	Saumon bouillon thaï, riz aux petits pois	Soufflé au comté	Gaspacho et sa salade de légumes	Salade de crevettes croustillantes, crème épicée
Page 22	Muffins aux fruits secs	Eton mess	Mousse au chocolat blanc straciatella	Churros, sauce chocolat
Page 23	Moussaka	Dulce de leche, glace à la vanille, coco - Tzatziki	Perles du Japon, coco banane	Paëlla
Page 24	Pad Thai	Salade de fraises à la fleur d'oranger, crème légère	Velouté de carottes au curcuma, fromage frais et croûtons dorés	Galettes de pomme de terre, roquette et tomate
Page 25	Salade César	Wok de légumes Carotte, oignon, pomme de terre et quinoa	Salade de chèvre chaud	Poulet au citron façon tajine
Page 26	Poisson mariné aux agrumes	Curry de légumes japonais	Bouillabaisse exotique	Risotto à la milanaise
Page 27	Biscuit coulant au chocolat	Fraises à la rose, chantilly fromage blanc	Salade de bœuf mariné	Smoothie glacé banane-fraise
Page 28	Brochette de poulet sauce satay, choux grillé	Beignets aux pommes	Risotto aux asperges vertes à l'orange, saumon mariné	Poisson au four et vierge de légumes
Page 29	Taboulé vert aux crevettes	Poisson en papillote à la verveine, beurre acidulé	Riz sauté aux saucisses et aux merguez	
Page 30	Melon en salade	Volaille cuisinée au curry, lait de coco, pomme verte		

Salade de pâtes, pesto rosso



5 181 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Salade de pâtes, pesto rosso de @cyril_lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 240g de penne ou autres pâtes
- 125g de tomates séchées à l'huile d'olive égouttées
- 20g de poudre d'amandes
- 50g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail décortiquée et dégermée
- 20g de feuilles de basilic
- 1 morceau de parmesan de 50g
- 2 tranches de poitrine fumée (pour faire des lardons)
- 200g de tomates cerises coupées en quartiers
- 100g de petits pois cuits à l'eau
- 200g de pousses d'épinards lavées
- 1 courgette
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin

USTENSILES

- 1 petit mixeur + 1 maryse + 1 ramequin
- 1 casserole + 1 passoire + 1 saladier + 1 spatule
- 1 planche + 1 couteau
- 1 poêle + 1 assiette / papier absorbant + 1 spatule
- 1 plat + 1 économe

Préparer le pesto rosso : dans le mixeur, verser les tomates déshydratées, ajouter la poudre d'amandes, l'ail, le parmesan râpé, le basilic, mixer. Verser la préparation dans un ramequin et napper d'huile d'olive.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes 6 à 7 minutes (selon les pâtes choisies). Au terme de la cuisson, égoutter les pâtes, les mélanger avec un trait d'huile d'olive.

Cuire les lardons à la poêle. Les déposer sur un papier absorbant. Dans un saladier, mélanger les pâtes, le pesto rosso, les lardons, les tomates cerises coupées en quartiers et les petits pois. Ajouter les feuilles d'épinards. Tailler des lamelles de courgettes à l'économe. Les huiler et assaisonner de sel et poivre.

Verser la salade dans les assiettes creuses ou dans un grand plat, terminer avec quelques copeaux de parmesan et des lamelles de courgettes.
#repost @cyril_lignac

Banana cake



5 567 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le banana cake de @cyril_lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 140g de farine
- 4g de levure chimique
- 90g de sucre
- 1 pincée de sel fin
- 2 œufs
- 100g de beurre
- 3 bananes
- 1 citron vert
- beurre et farine pour le moule

USTENSILES

- 1 saladier
- 1 fouet
- 4 à 6 moules à biscuits de 9cm de diamètre sur 2cm de haut
- 1 pinceau

Préchauffer le four à 210 °C. Beurrer et fariner les moules.

Faire fondre le beurre. Mélanger les œufs, le sucre et le sel fin. Ajouter la farine et la levure, mélanger de nouveau. Ajouter le beurre fondu pas trop chaud. Zester un peu de citron vert. Couler dans les moules (50g d'appareil). Tailler les bananes en rondelles et les déposer dans les biscuits. Cuire 15 minutes au four. Au terme de la cuisson démoluer et déposer sur une grille.
#repost @cyril_lignac

Dans la pâte mettre une banane écrasée arrosée d'un demi jus de citron

Aubergines farcies aux poivrons et au bœuf



5 239 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les aubergines farcies aux poivrons et au bœuf de @cyril_lignac

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 grosses aubergines passées sous l'eau
- 1 oignon épluché et ciselé
- 2 poivrons rouges épluchés et coupés en petits cubes
- 400g de viande de bœuf hachée
- 300g de sauce tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- 100g de chapelure ou de biscotte émiettée
- 25g de beurre
- huile d'olive
- sel fin / poivre du moulin / curry en poudre

Préchauffer le four à 200 °C. Couper le pédoncule des aubergines. Couper les aubergines en trois dans la longueur soit 1 tranche de 1,5cm au centre. Garder de côté la tranche du centre. Assaisonner les deux tranches des extrémités de sel fin et de curry. Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive et colorer ces tranches côté chair. Quand elles sont bien dorées, les déposer sur une plaque ou dans un plat, côté chair vers le haut. Enfourner 10 minutes.

Couper en cubes de 0,5cm de côté les tranches d'aubergines restantes. Dans une sauteuse chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon ciselé, les poivrons en cubes et les cubes d'aubergines. Ajouter ensuite l'ail et le thym, mélanger et laisser colorer 5 minutes puis débarrasser dans un plat. Déposer la viande dans la sauteuse à feu vif, assaisonner de sel et poivre, cuire 6 minutes pour que la viande caramélise puis ajouter la sauce tomate, les légumes et laisser cuire 8 minutes.

Sortir les aubergines du four, fendre la chair tout du long et déposer la viande en sauce bien réduite. Retirer l'ail et le thym, saupoudrer de chapelure et ajouter un cube de beurre. Enfourner avant dégustation pour que cela soit croustillant.
#repost @cyril_lignac

Petits pois, vinaigrette au curry et yaourt acidulé



3 499 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les petits pois vinaigrette au curry et yaourt acidulé de @cyril_lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de petits pois cuits
- 2 oignons cibettes ou 1 petit oignon ou ¼ botte de ciboulette
- 40g de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de vin blanc
- 80g d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de Tabasco vert ou piment vert haché
- 8g de curry Madras en poudre
- 1 jus de citron jaune
- 60g de yaourt grec ou fromage blanc
- 1 paquet de chips tortilla
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin

USTENSILES

- 2 saladiers
- 2 cuillères à soupe
- 1 ramequin

Dans un saladier, verser le vinaigre avec l'huile d'olive, ajouter le Tabasco et le curry. Mélanger. Garder de côté. Dans un second saladier, verser les petits pois, les assaisonner avec cette vinaigrette, les oignons cibettes et un peu de sel fin. Ajouter de la coriandre si vous le souhaitez.

Dans un ramequin, mélanger le yaourt avec une cuillerée d'huile d'olive et un jus de citron jaune. Saler et poivrer.

Dans les assiettes, déposer le yaourt et par dessus les petits pois. Servir avec les chips.
#repost @cyril_lignac

Cordon Bleu, écrasée de pommes de terre à l'huile d'olive



4 074 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Cordon bleu, écrasée de pommes de terre à l'huile d'olive de @cyril_lignac 🍴👤 INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tranches d'escalopes de veau « piccata » ou filets de poulet bien ouverts en deux et tapés
- 4 tranches de jambon blanc
- 1 œuf
- 100g de crème fraîche
- 200g de parmesan râpé ou emmental râpé
- ¼ botte de persil lavé, effeuillé et haché
- 25g de poudre de noisettes
- 25g de poudre d'amandes
- 150g de chapelure de pain dans une assiette creuse assez large
- 3 blancs d'œufs dans une assiette creuse assez large
- 150g de farine dans une assiette creuse assez large
- 25g de beurre
- 8 belles pommes de terre épluchées et coupées en morceaux
- 1 botte de ciboulette ciselée
- 25g de noisettes toastées et concassées
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin
- gros sel

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les dés de pommes de terre et les laisser cuire 12 minutes.

Dans un mixeur, déposer l'œuf, la crème, le fromage râpé et le persil haché. Mixer et réserver. Ajouter à la chapelure la poudre de noisettes et la poudre d'amandes, mélanger.

Sur le plan de travail, déposer les piccata de veau, les tranches de jambon par dessus et napper du mélange œuf/crème/fromage/persil. Refermer et paner. Déposer dans la farine, puis dans les blancs d'œufs puis dans la chapelure.

Égoutter les pommes de terre, les écraser à la fourchette, parfumer avec l'huile d'olive, ajouter les noisettes concassées et la ciboulette ciselée, assaisonner de sel fin et de poivre si vous le souhaitez.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive puis ajouter un morceau de beurre, le laisser colorer et ajouter les cordons bleus, colorer des deux faces pour qu'ils croustillent.

Boulettes sauce tomate basilic, penne et burrata



Aimé par cyril_lignac et 6 166 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Les boulettes sauce tomate basilic, penne et burrata de @cyril_lignac 🍴👤 INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300g de viande hachée de bœuf
- 300g de viande hachée de porc
- 30g de parmesan râpé ou fromage râpé et haché finement
- 2 œufs
- 100g de ricotta ou fromage frais
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- 100g de pain sans croûte trempé du lait
- 500g de tomates concassées ou sauce tomate
- 1 brin de thym frais
- 1/2 de botte de basilic
- 1 gousse d'ail épluché et dégermé
- 1 oignon épluché et ciselé
- 240g de penne crus
- 2 boules de burrata de 125g (ou mozzarella)
- huile d'olive
- sel fin & poivre du moulin
- gros sel

Préchauffer le four à 170 °C.

Dans une casserole chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon ciselé, le faire suer sans coloration. Verser les tomates concassées, le thym, l'ail et le basilic, laisser cuire à feu frémissant pour que l'eau des tomates disparaisse. Pour s'en assurer, déposer une cuillerée de sauce dans une assiette, si la sauce perd de l'eau sur les bords, elle n'est pas prête.

Dans un saladier, déposer les deux viandes hachées, mélanger avec le parmesan râpé, les œufs, la ricotta, le persil haché et le pain trempé dans le lait et pressé. Mélanger à la main et assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Former des boules à la main et les déposer dans une assiette.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive, déposer les boulettes et les colorer jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Déposer les boulettes dans un plat et verser un peu de sauce tomate par dessus, enfourner 7 minutes. Garder la poêle.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les penne, cuire 7 minutes.

Dans la poêle chaude de cuisson des boulettes, déposer 2 à 3 cuillerées à soupe de sauce tomate, égoutter à l'écumoire les pâtes et les mettre dedans (ne pas égoutter les pâtes à la passette, l'eau de cuisson apporte l'amidon qui lie la sauce). Réchauffer 2 minutes, juste pour lier.

Dans les assiettes creuses, déposer les penne à la sauce tomate, les boulettes et ajouter une cuillerée de burrata et une feuille de basilic.

Financier aux framboises



Aimé par cyril_lignac et 5 333 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Le financier aux framboises de @cyril_lignac 🍴👤 INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 90 g de poudre d'amandes
- 150 g de sucre glace
- ¼ gousse de vanille
- 60 g de farine
- 4 blancs d'œufs
- 100 g de beurre fondu et noisette
- 1 pincée de sel fin
- 125 g de framboises fraîches ou des dés de poires

USTENSILES

- 1 poêle
- 1 spatule
- 1 saladier
- 1 fouet
- 1 moule à financier ou moule à financiers déjà beurré et fariné
- 1 cuillère
- 1 pinceau

Réaliser un beurre noisette dans une poêle. On débarrasse dans un bol.

Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amandes, le sucre glace et le sel fin et la pulpe de la vanille. Creuser un puits et ajouter les blancs d'œufs un à un. Mélanger bien de l'intérieur vers l'extérieur. Ajouter le beurre noisette. Verser dans le moule et ajouter les framboises.

Baisser le four à 180 °C thermostat 6 et enfourner le financier.

Au terme de la cuisson, démoulez sur une grille.

#repost @cyril_lignac

Moelleux au chocolat (sans œufs) et glace à la vanille



2 362 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine le moelleux au chocolat, glace à la vanille de @cyril_lignac 🍴👤 INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 100 g d'amandes entières sans peau (blanchies) ou noisettes ou noix de pécan
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de beurre doux
- 100 g de farine
- 10 cl de lait entier
- 100 g de sucre
- beurre et farine pour le moule
- glace vanille ou autre parfums
- Framboises

USTENSILES

- 1 blendeur ou 1 robot coupe ou 1 saladier
- 1 moule à gâteau carré en céramique ou autre
- 1 feuille de papier sulfurisé
- 1 pinceau
- 1 grande cuillère ou 1 spatule

Préchauffer le four à 190 °C thermostat 6/7.

Dans le robot multifonction ou blender, verser les amandes, commencer à mixer, ajouter le chocolat, le lait, le sucre puis mixer. Puis à la fin ajouter le beurre, la farine et le sel fin.

Beurrer le moule, déposer un papier sulfurisé dessus, couler l'appareil dedans. Mettre au four 17 minutes.

Ecraser les framboises avec un peu de sucre.

Servir un peu coulant et tiède faire une belle boule de glace vanille et mettre un peu de framboises.

#repost @cyril_lignac

Brownie aux noix de pécan caramélisées



Almé par [cyril_lignac](#) et 12 084 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Le brownie aux noix de pécan caramélisées de [@cyril_lignac](#)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : noix de pécan 5 minutes / Brownie 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 120g de beurre
- 60g de chocolat au lait
- 100g de chocolat noir + 40g de chocolat noir
- 2 œufs entiers
- 150g de sucre
- 40g de farine
- 2 pincées de fleur de sel
- 125g de noix de pécan
- 80g de sucre
- 20g d'eau

Trop sucré,
diminuer le sucre

Préchauffer le four à 180°C ou thermostat 6.

Beurrer le moule et déposer une feuille de papier sur le moule.

Dans une casserole, verser l'eau et le sucre, porter à ébullition. Au bout de quelques minutes, quand ça commence à blondir, ajouter les noix de pécan, mélanger en veillant à bien les enrober. Débarrasser sur une feuille de silicone ou une feuille de papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie. Quand elles seront bien froides, couper au couteau en morceaux.

Dans une casserole d'eau chaude, déposer un saladier avec le beurre, les chocolats (sans les 40g de chocolat que l'on met de côté pour la fin de la recette), mélanger pour que cela fonde et soit bien homogène.

À côté dans un saladier, casser les œufs, ajouter le sucre, mélanger. Ajouter le mélange beurre / chocolat. Ajouter la farine et la fleur de sel, mélanger. Ajouter les noix de pécan caramélisées. Mélanger doucement et ajouter les 40g de chocolat noir restants.

Verser dans le moule et enfourner 25 à 30 minutes. #repost

Burger de bœuf, oignons caramélisés et sauce cocktail



7 723 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Burger de bœuf, oignons caramélisés et sauce cocktail par [@cyril_lignac](#)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 tranches de pain de mie
- 4 steaks hachés de bœuf
- 100g de parmesan en morceaux
- 8 feuilles de sucre ou de petites salades
- 1 tomate lavée et tranchée en 4 rondelles
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillerée à café de moutarde
- 18cl d'huile de tournesol
- 2 cuillerées à café de ketchup industriel ou maison
- 2 oignons épluchés et émincés finement
- 25g de beurre
- piment d'Espelette
- huile d'olive
- sel fin / poivre du moulin / 1 pincée de sucre

USTENSILES

- 1 toasteur
- 1 poêle + 1 spatule - 1 saladier + 1 fouet + 1 cuillère
- 1 microplane
- emporte pièce cercle (facultatif)

Dans une sauteuse chaude, verser un trait d'huile d'olive et les oignons émincés, assaisonner de sel et de sucre, laisser caraméliser. Dans un saladier, verser le jaune d'œuf avec la moutarde, mélanger et monter au fouet en versant l'huile en filet. Ajouter le ketchup et le piment d'Espelette. Assaisonner de sel fin. Réserver au frais.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile, ajouter le beurre et cuire les steaks hachés assaisonnés de sel et poivre.

Sur une planche, déposer deux tranches de pain de mie toastées, les napper de sauce cocktail.

Déposer sur une des deux tranches, deux feuilles de salade, une tranche de tomate, par dessus le steak haché, une cuillerée d'oignons caramélisés et râper de parmesan. Déposer par dessus la seconde tranche de pain de mie. Déposer le burger dans le plat ou l'assiette.

Si vous avez des emporte-pièces ronds de la taille du steak haché, vous pouvez tailler les tranches de pains de mie à l'avance en cercle. #repost [@cyril_lignac](#)

Penne au Pesto Basilic



5 775 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine les penne au pesto basilic de [@cyril_lignac](#)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 55 g de poudre d'amande ou poudre de noisette ou pignons de pins
- 1 gousse d'ail
- 50 g de parmesan râpé
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron jaune
- 40 g de feuilles de basilic frais
- 350 g de penne ou autres pâtes

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les penne 11 minutes.

Éplucher l'ail et le hacher, le mettre dans le blender avec la poudre d'amande, le parmesan, ajouter le jus de citron et mixez encore. Hacher le basilic et le rajouter. Verser l'huile d'olive en filet et mixer une dernière fois. Assaisonnez. Réservez de côté.

Au terme de la cuisson, égoutter les penne (en conservant l'eau 1 louche de leur eau de cuisson)

Et les déposer dans une sauteuse avec 1 à 2 cuillères de pesto et 1 cuillère d'eau de cuisson des pâtes.

#repost [@cyril_lignac](#)

Pesto à l'ail des ours

- 80g de feuilles d'ail des ours
- 80g de pignons de pin
- 60g de parmesan
- ½ Jus de citron
- Huile d'olive à consistance

Mettre dans le mixeur les pignons et le parmesan, mixer. Ajouter 4 càs d'huile, mixer encore, ajouter les feuilles d'ail des ours, mixer toujours, ajouter le citron et de l'huile et finir de mixer.

Ratatouille au cumin, œuf cassé



4 320 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Ratatouille au cumin œuf cassé de [@cyril_lignac](#)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES - 2 courgettes épluchées et coupées en cubes - 2 aubergines coupées en cubes

- 2 gousses d'ail épluchées
- 200 g de coulis de tomates
- 1 oignon épluché et coupé
- Huile d'olive
- Paprika
- Cumin en poudre
- Sel fin et poivre du moulin
- Piment en poudre
- 1 à 4 œufs - Thym

USTENSILES

- 1 saladier
- 1 spatule
- 1 poêle
- 1 plat

Les légumes doivent être épluchés et coupés avant le début de la recette : les courgettes épluchées et coupées en cubes, les aubergines coupées en cubes et l'oignon épluché et ciselé.

Dans une poêle, verser un trait d'huile d'olive et y mettre les oignons, le thym, l'ail, les courgettes, les aubergines, le cumin/ paprika, sel, poivre. Laisser cuire.

Ajouter la pulpe de tomates et laisser mijoter.

Transvaser la ratatouille dans un plat à gratin, casser les œufs, piment d'Espelette et fleur de sel sur la ratatouille et enfourner 1 min.

Sortir du four.

#repost [@cyril_lignac](#)

Crêpes au jambon, salade verte



9 466 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les crêpes au Jambon, salade verte de @cyril_lignac 🍴👍
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300g de farine
- 3 œufs
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 60cl de lait entier
- 3 cuillerées à soupe de sucre
- 4 à 8 tranches de Jambon blanc (en fonction du nombre de crêpes que vous voulez faire)
- 70g de farine
- 70g de beurre
- 50cl de lait entier
- 50g de parmesan râpé ou un autre fromage râpé
- 20g de beurre pour la cuisson des crêpes montées
- 4 sucrines + huile d'olive / vinaigre balsamique rouge
- sel fin + poivre du moulin

Dans un saladier, mélanger au fouet la farine avec les œufs, le sucre, l'huile et le lait. Laisser reposer la pâte 10 minutes, le temps de faire la béchamel au fromage.

Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine, mélanger et laisser cuire le roux 6 minutes. Verser le lait, mélanger en portant à ébullition, puis cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, ajouter le fromage, assaisonner de sel fin et poivre (vous pouvez parfumer également de cumin ou de muscade). Dans une poêle chaude, passer le papier absorbant huilé, verser une louche de pâte, laisser cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que la crêpe soit dorée, la retourner puis renouveler le geste. Réaliser le nombre de crêpes souhaité.

Déposer les crêpes sur le plan de travail propre, napper de béchamel et répartir par dessus les tranches de Jambon. Commencer à rouler puis plier les bords et terminer de rouler. Réserver sur un plat.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive, déposer les crêpes côté jointure en premier, commencer à colorer, retourner et ajouter le beurre. Arroser. Une fois les crêpes dorées et croustillantes, déposer dans les assiettes et servir avec la salade assaisonnée de vinaigrette huile d'olive et vinaigre balsamique rouge. #repost @cyril_lignac

Oufs en neige au citron vert, crème anglaise à la vanille



2 685 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Œufs en neige au citron vert, crème anglaise à la vanille par @cyril_lignac 🍴👍

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 blancs d'œufs + 50 g de sucre
- 1 citron vert pour le zeste
- 3 jaunes d'œufs
- 30 cl de lait entier
- 70 g de sucre vanillé

USTENSILES

- 2 saladiers
- 1 batteur à main
- 1 maryse
- 1 microplane ou une râpe classique
- 1 rouleau de film alimentaire
- 1 casserole
- 2 fouets
- 1 cuillère

Verser le lait dans une casserole à chauffer.

Dans un saladier, mélanger les jaunes avec le sucre vanillé, mélanger jusqu'à la formation d'une mousse.

Verser le lait chaud dessus, puis verser de nouveau dans la casserole et laisser cuire dans la casserole à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la crème soit nappante, aidez-vous d'une spatule.

La garder au congélateur dans un saladier. Commencer à monter en neige les blancs d'œufs dans un saladier avec ¼ des 50g de sucre puis ajouter le reste.

Quand il commence à être fermes, râper un zeste de citron vert et finir par un dernier coup de batteur.

Filmer une assiette bien tendue, déposer dessus des cuillères de blancs montés et les garder de côtés.

Mettre les œufs en neige au micro-ondes et laisser cuire 25 secondes à 850W.

Dans les assiettes, verser la crème anglaise, par-dessus, déposer les blancs d'œufs. #repost @cyril_lignac

Fraises infusées au thé



5 205 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les fraises infusées au thé de @cyril_lignac 🍴👍

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 450g de fraises Mara des Bois
- 200g de fraises
- 20g de miel d'acacia
- 1 sachet de thé noir Marco Polo (fruits rouges)
- 25cl d'eau
- le contenu d'un sachet de thé en poudre

USTENSILES

- 1 casserole + 1 saladier + 1 rouleau de film + 1 passette
- 1 saladier + 1 cuillère

Dans une casserole, verser l'eau et le thé, porter à ébullition puis couvrir, éteindre le feu et laisser infuser 10 minutes. Passer à la passette dans le saladier. Plonger les 200g de fraises coupées en deux avec le miel. Filmer et déposer le saladier sur une casserole d'eau chaude. Laisser infuser 30 minutes. Au terme de l'infusion, retirer le film et passer le jus. Garder de côté.

Dans un saladier, mélanger les fraises Mara des Bois coupées en quartiers avec le sirop au thé. Verser quelques cuillerées dans chaque assiette creuse. Parsemer un peu de poudre de thé. #repost @cyril_lignac

Crème dessert au chocolat et framboises à l'anis



4 195 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Crème dessert au chocolat et framboises à l'anis par @cyril_lignac 🍴👍
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 90g de chocolat noir haché
- 2 œufs
- 15g de cacao en poudre
- 70g de sucre
- 50cl de lait
- 1 cuillerée à café de féculé de maïs
- 125g de framboises
- 1 cuillerée à café de sucre
- 1 pincée d'anis ou de graines de fenouil

USTENSILES

- 1 casserole + 1 fouet
- 1 saladier + 1 fourchette + 1 cuillère à soupe
- 4 à 6 ramequins

Dans un saladier, mélanger le chocolat haché, les œufs, le cacao en poudre, le sucre, le lait et la féculé de maïs. Verser dans une casserole et laisser cuire à feu doux (90 °C) pendant 10 minutes. Le mélange va épaissir. Répartir l'appareil dans des ramequins et déposer au frais pour que les crèmes soient dégustées froides.

Dans un petit saladier, déposer 3 à 4 framboises avec le sucre et une pincée d'anis, écraser à la fourchette, ajouter ensuite le reste des framboises et mélanger. Quand les crèmes dessert sont froides, verser 1 à 2 cuillerées de framboises par dessus. #repost @cyril_lignac

Riz au lait à la vanille



3 700 J'aime
m6officiel La recette du riz au lait à la vanille de @cyril_lignac
#TousEnCuisine

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 20 + 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 120g de riz rond
- 450g de lait entier
- 45g de sucre semoule
- 2 gousses de vanille
- 3 cuillerées à soupe de lait pour la fin de cuisson
- fleur de sel

USTENSILES

- 2 casseroles
- 1 passette
- 1 plat pour le riz au lait
- 1 spatule

Dans une casserole d'eau bouillante, verser le riz et faire cuire 20 minutes pour crever les grains. Égoutter le riz. Dans une seconde casserole, verser le lait avec le sucre, ajouter la pulpe des gousses de vanille (garder les gousses vides pour faire du sucre vanillé). Porter à ébullition. Verser de suite le riz préalablement cuit à l'eau. Porter de nouveau à ébullition puis baisser le feu pour cuire à petits fréissements pendant 20 minutes sans cesser de tourner en faisant des 8, récupérer les sucs de cuisson sur les bords de la casserole.

Au terme de la cuisson, ajouter le lait froid pour arrêter la cuisson et saler avec la fleur de sel. Verser dans un plat ou dans des ramequins. Déguster froid ou tiède.

Poisson pané, Ketchup maison



3 718 J'aime
m6officiel #TousEnCuisine poisson pané, ketchup maison 🍷🍷 de @cyril_lignac
INGRÉDIENTS - 4 morceaux de poisson blanc au choix
- 2 blancs d'œufs assaisonnés de sel et de poivre dans une assiette creuse
- 150 g de farine dans une assiette creuse
- chapelure ou mie de pain sèche (déjà préparée dans une assiette creuse)

- herbes fraîches (persil, basilic...) déjà lavées et effeuillées
- 1 citron jaune
- 500 g de tomates concassées en boîtes - 35 g de miel
- 30 g de sucre
- 100 g de gingembre frais ou 30 g de gingembre en poudre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit piment oiseau
- 70 g de vinaigre balsamique blanc

USTENSILES

- 1 poêle
- 1 planche
- 1 couteau éminceur
- 1 spatule plate
- 4 assiettes creuses
- 1 casserole
- 1 spatule
- 1 mixeur plongeant - 1 couteau d'office

Dans une casserole, verser le sucre et le miel, laisser caraméliser. Déglacer avec le vinaigre, laisser réduire, ajouter la concassée de tomates, l'ail, le piment, le gingembre et une pincée de sel.

Laisser compoter 25 minutes à feu très doux. Déposer le poisson dans la farine, puis dans les blancs d'œufs et dans la chapelure mélangée aux herbes et le refaire une deuxième fois pour chaque morceau. Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive puis déposer un morceau de beurre, laisser colorer et déposer les morceaux de poisson. Les laisser colorer des deux côtés en les arrosant.

Pendant 10 minutes
Après 25 minutes de cuisson retirer le gingembre, l'ail et le piment du ketchup.
Mixer et garder-le de côté.
Servez-les avec le ketchup et un quartier de citron jaune.

Succès aux framboises et agrumes



Aimé par cyril_lignac et 7 266 autres personnes
m6officiel #TousEnCuisine Le succès aux framboises et agrumes de @cyril_lignac 🍷🍷
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 à 300g de framboises
- 150g de fraises - 1 pomme rouge en bâtonnets fins
- 3 oranges sanguines (ou oranges) en suprêmes
- 2 pamplemousses en suprêmes
- 1 citron vert pour le zeste
- 4 blancs d'œufs
- 120g de sucre
- 60g de sucre glace
- 60g de poudre de noisettes
- 200g de fromage blanc
- 15g de sucre - confiture de framboises
- miel

Préchauffer le four à 180 °C.
Dans un saladier, monter les blancs en neige et les serrer avec les 120g de sucre.
Dans un second saladier, mélanger le sucre glace à la poudre de noisettes, incorporer les blancs montés.
Verser dans une poche munie d'une douille unie.
Sur une feuille de papier sulfurisé, déposer un cercle (ou autre moule) de 18cm de diamètre et faire le tour au stylo, retirer le cercle et retourner la feuille sur une plaque de cuisson. Pocher le mélange blancs montés en rosace de 18cm de diamètre. Enfourner 20 minutes. Au terme de la cuisson laisser refroidir.

Pour les agrumes, couper les deux extrémités (il faut voir la chair), poser sur un des côtés plats, faire le contour au couteau en gardant bien la forme de l'agrumes et en voyant bien sa chair. Tenir l'agrumes dans sa main et avec le couteau couper chaque côté des membranes blanches sans couper l'intérieur de l'agrumes afin de détailler des quartiers, c'est ce qu'on appelle les suprêmes. Renouveler pour tous les agrumes et les réserver séparément. Si c'est trop compliqué, couper en morceaux. Pour cette recette, bien séparer les fruits du Jus.

Mélanger dans un saladier le fromage blanc avec la confiture de framboises.
Déposer le biscuit dans un plat, napper le fond du biscuit de fromage blanc à la confiture, déposer les framboises vers le haut (côté vide), les garnir de confiture. Au centre, ajouter les suprêmes d'oranges et de pamplemousses, les quartiers de fraises et les bâtonnets de pommes.

Zester un peu de citron vert et ajoutez des gouttelettes de miel.

Roulé au chocolat



Aimé par cyril_lignac et 4 651 autres personnes
m6officiel #TousEnCuisine Le biscuit roulé chocolat noisette de @cyril_lignac 🍷🍷 INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 Jaunes d'œufs
- 3 œufs entiers
- 135g de sucre semoule
- 85g de sucre semoule
- 6 blancs d'œufs
- 85g de farine
- 5g de beurre doux
- Pâte à tartiner
- 50g de noisettes hachées et torréfiées (ou amandes ou pistaches ou noix de coco râpée ou rien)
- 225g de chocolat au lait
- 25g d'huile de tournesol

Beurrer une plaque silicone à rebords ou un papier sulfurisé et déposer sur une plaque à pâtisserie.
Déposer un saladier dans une casserole d'eau chaude (bain marie) et y faire fondre le chocolat haché pour le glaçage. Déposer un autre saladier dans une casserole d'eau chaude (bain marie) pour ramollir la pâte à tartiner et napper le biscuit roulé.

Dans un saladier, monter les jaunes d'œufs, les œufs entiers et les 135g de sucre au ruban puis, ajouter la farine à la maryse. Réserver de côté.

Dans un second saladier, monter les 85g de sucre avec les blancs d'œufs. Ils doivent être bien fermes et former comme un bec d'oiseau.

Mélanger les deux appareils ensemble délicatement à la maryse. Couler l'appareil sur la plaque à rebords. Étaler sur toute la surface à l'aide d'une spatule.
Enfourner et cuire à 210 °C pendant 5 minutes.

A la sortie du four, laisser reposer le biscuit 1 minute. Déposer un torchon humide sur le plan de travail, retourner le biscuit. Déposer le biscuit sur une planche ou laisser sur le torchon, tailler les rebords du biscuit en rectangle. Napper de pâte à tartiner chaude, bien étaler à la spatule. Rouler le biscuit sans trop serrer pour ne pas le casser et réserver le biscuit roulé.

Ajouter l'huile et les noisettes hachées et torréfiées au chocolat fondu du glaçage. Mélanger.

Verser le glaçage sur le biscuit, déposer au frais pour que le glaçage refroidisse légèrement mais pas plus de 30 minutes. Mettre dans un plat.

Mousse au chocolat



Aimé par [cyril_lignac](#) et 4 349 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine La mousse au chocolat de [@cyril_lignac](#)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Mousse au chocolat :

- 140g de chocolat noir
- 40g de chocolat au lait
- 150g de lait entier
- 290g de crème entière
- 1 pincée de fleur de sel

Cacahuètes caramélisées :

- 75g de cacahuètes grillées salées
- 35g de sucre
- 20g d'eau

Préparez la ganache : mettez la crème fraîche dans un saladier, et placez le saladier au frigidaire. Coupez le chocolat en petits morceaux sur une planche à découper. Faites chauffer le lait dans une casserole. Mettez vos morceaux de chocolat dans un saladier. Quand le lait est bien chaud, déversez-le sur le chocolat. Avec un fouet, remuez pendant quelques minutes le chocolat et le lait. Il faut que l'ensemble soit bien brillant. Mettez ensuite le saladier au frigo. Récupérez la crème fraîche. Fouettez la crème fraîche avec un batteur électrique pour obtenir un aspect chantilly, mais sans sucre. La crème doit être mousseuse, mais pas trop montée. Une fois la crème montée, placez-la au frigidaire.

Préparez les cacahuètes caramélisées : dans une casserole, ajoutez le sucre et l'eau pour obtenir un caramel. Ajoutez ensuite les cacahuètes. Mélangez le tout. Ajoutez un tout petit peu d'eau si nécessaire. Mettez ensuite les cacahuètes de côté. Ajoutez un peu de fleur de sel sur les cacahuètes caramélisées.

Récupérez le saladier de crème et le saladier avec la ganache au chocolat. La ganache doit être à température. Avec une spatule, mettez un peu de crème dans le saladier de ganache au chocolat et remuez. Versez ensuite le mélange réalisé dans le saladier de crème. Avec un fouet, mélangez le tout délicatement en tournant. Une fois que le tout est bien mélangé, versez la mousse au chocolat dans un plat de service.

Laissez reposer au frigidaire pendant 40 minutes. Ajoutez par-dessus les cacahuètes, et dégustez !

Astuce : utilisez le chocolat que vous souhaitez en fonction de vos préférences (chocolat noir, chocolat au lait, etc.)

Si vous n'avez pas de cacahuètes, vous pouvez utiliser des pistaches, des noix de cajou, des noix de pécan, etc.

#repost [@cyril_lignac](#)

Clafoutis aux poires



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 oeufs
- 130 g de sucre
- 110 g de farine
- 70 g de beurre
- 200 g de poires épluchées et coupées
- 1 sachet de levure chimique
- 20 cl d'eau
- 80 g de sucre vanillé
- 1 orange

Faites préchauffer le four à 180°C ou th6.

La cuisson des poires : dans une poêle sur le feu, mettez un peu de sucre et de romarin. Ajoutez les poires coupées et faites-les revenir doucement. Pendant ce temps, beurrez et farinez le moule à gâteau.

L'appareil à clafoutis : dans un saladier, cassez les oeufs avec le sucre et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Ajoutez la farine, la levure chimique, puis le beurre fondu et refroidi, et les 4 c.à.s. d'eau.

Versez dans le moule beurré : une couche de pâte, une de poires, une de pâte, une de poires.
Enfournez à 180° pendant 18 minutes.

Le sirop orange vanille : pendant ce temps, versez dans une casserole les 20cl d'eau, râpez le zeste d'orange, pressez le jus de l'orange et ajoutez le sucre vanillé. Faites bouillir. Laissez refroidir.

Au terme de la cuisson du clafoutis, démoulez dans une assiette, versez le sirop et laissez tiédir.

Risotto de coquillettes au jambon



5 619 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le risotto coquillettes Jambon de [@cyril_lignac](#)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES : - 360 g de coquillettes - 4 tranches de Jambon blanc

- 1 oignon - 2 gousses d'ail - Fromage râpé (Comté, emmental ou gruyère)
- 4 cuill. à soupe de crème fraîche - 1 bouillon de volaille

Préchauffer le four à 200 ° c en chaleur tournante.

Peler et ciseler l'oignon et l'ail. Faire revenir l'ail dans l'huile pour la parfumer, puis retirer l'ail et ajouter l'oignon. Le faire rissoler 5 minutes. Puis ajouter les coquillettes et les laisser dorer 3 minutes.

Ajouter une louche de bouillon pour mouiller à hauteur et mélanger jusqu'à absorption. Recommencer l'opération pendant 9 minutes pour que les coquillettes soient al dente !

Pendant que les coquillettes cuisent, couper le jambon en fines lamelles

Une fois que les coquillettes sont cuites, ajouter le fromage râpé et bien mélanger pour qu'il fonde.

Verser la crème fraîche, Poivrer, Ajouter le jambon à votre risotto et bien mélanger.

Servir aussitôt dans 4 assiettes.

#repost [@cyril_lignac](#)

Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons



Aimé par [cyril_lignac](#) et 4 548 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Le veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons de [@cyril_lignac](#)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600g d'escalope de veau coupée en petits cubes
- 30g de beurre
- 1 trait d'huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin
- 20cl de crème fraîche
- 1 cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 oignon
- 8 asperges vertes
- 8 champignons de Paris sans pieds et lavés

Ciseler l'oignon.

Dans le plat, verser un trait d'huile d'olive, laisser chauffer, ajouter l'oignon et faire suer. Tailler les queues des asperges pour retirer le bout qui est trop dur, garder les pointes à 5cm de long, couper le cœur en biseaux de 1cm de large. Ajouter les têtes dans le plat puis le cœur en biseaux, cuire 4 à 5 minutes. Emincer les champignons finement et ajouter dans le plat. Cuire 6 minutes, mélanger et débarrasser la cuisson des légumes dans un plat.

Verser un trait d'huile d'olive, assaisonner la viande et déposer dans le plat (pas besoin de le nettoyer), colorer toutes les faces, ajouter une cuillerée de beurre, caraméliser et cuire 2 minutes.

Ajouter les légumes, mélanger, ajouter la moutarde à l'ancienne et la crème, mélanger à la spatule, assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Laisser cuire à petits frémissements quelques minutes.

Servir dans les assiettes.

Milkshake banane-framboise



INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 bananes
- 250 g de fraises
- 50 cl de lait entier ou lait d'amande (ou lait de soja)
- 100 g de framboises / (j'ai noté 250g)
- 25 g de sucre

Etape 1 : la préparation des framboises de Cyril Lignac. Ecrasez à la fourchette les framboises avec un peu de sucre dans un bol. Déposez un peu de framboises écrasées au fond de chaque verre.

Etape 2 : la réalisation du milkshake de Cyril Lignac. Au blender, mixez ensemble les bananes, les fraises, le lait. Vous pouvez ajouter des glaçons pour rendre le lait moins dense.

Etape 3 : la présentation du milkshake de Cyril Lignac. Une fois mixé, versez le mélange banane-fraise dans les verres. Ajoutez quelques framboises sur le dessus pour la décoration

Cookies aux 2 chocolats



9 798 J'aime
m6officiel #TousEnCuisine Les cookies aux deux chocolats de @cyril_lignac 🍪🍫
Temps de préparation : 50 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes à chaque cuisson

INGRÉDIENTS POUR 20 COOKIES

- 120g de sucre cassonade
- 120g de sucre semoule
- 300g de farine
- 6g de levure chimique
- 175g de beurre doux coupés en cubes et en pommade
- 1 œuf entier
- 190g de chocolat au lait hachés
- 190g de chocolat noir hachés

USTENSILES

- 1 plaque à pâtisserie
- 1 feuille silicone ou papier sulfurisé
- 1 saladier
- 1 spatule
- 1 couteau éminceur

Préchauffer le four à 170 °C.

Dans un saladier, verser les deux sucres, la farine et la levure, ajouter ensuite le beurre puis l'œuf, mélanger et ajouter les chocolats.

Sur une feuille de silicone, déposer la pâte et former un boudin de 2,5cm de diamètre. Parsemer un peu de farine pour éviter que cela ne colle trop à la feuille et aux doigts.

Couper ensuite des tranches d'environ 2cm d'épaisseur. Disposer les cookies sur une feuille de cuisson puis sur une plaque à pâtisserie et enfourner pendant 8 à 10 minutes dans le four chaud.

Déguster les cookies tièdes ou froids.

Macaroni au ragoût à la tomate, mozzarella



3 218 J'aime
m6officiel #TousEnCuisine Les macaronis au ragoût à la tomate, mozzarella de @cyril_lignac 🍝🍅🧀 INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES
- 700 g de chair à saucisse ou viande hachée - 1 oignon
- 1 boîte de conserve de tomates pelées de 450 g ou 1 conserve de coulis de tomate ou 1 conserve de concassée de tomate
- 320 g de macaroni secs ou de penne ou de coquillettes
- Gros sel et poivre ou piment d'Espelette
- 2 boules de mozzarella de 125 g ou autre fromage à pâte filée ou fromage frais - 50 g ou parmesan râpé ou 1 morceau de parmesan - Herbes pour la cuisson du ragoût et pour la déco (basilic / origan / USTENSILES

- 1 plat en fonte ou 1 plat en céramique
- 1 casserole
- 2 spatules
- 1 passoire
- 1 sauteuse large (cuisson de la viande)
- 1 cuillère
- 1 planche
- 1 couteau éminceur

Dans une sauteuse, versez un trait d'huile, laissez chauffer. Couper l'oignon et l'ajouter, laisser suer avec une légère coloration. Ajouter la chair à saucisse, bien écraser pour que la viande se mélange et qu'elle cuise.

Laisser cuire 8 à 10 minutes. Laisser évaporer l'eau naturelle. Assaisonner de sel et poivre du moulin ou de piment d'Espelette selon le souhait.

Ajouter les herbes au choix (basilic, thym, laurier, origan) puis la tomate, mélanger et laisser cuire à petite ébullition pendant 20 à 30 minutes.

Attention que cela n'attache pas au fond.

Faites bouillir une casserole d'eau avec un peu de gros sel et d'huile d'olive et plonger les macaronis. Laisser cuire 12 minutes.

Pendant que les macaronis cuisent, tailler la mozzarella en cubes. Garder de côté.

Égoutter les macaronis, ajouter la farce à l'intérieur des macaronis, mélanger et ajouter la mozzarella, déposer dans les assiettes. Râper du parmesan.

Blinis de pommes de terre, crème acidulée, truite fumée



INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150 g de pommes de terre
- 2 oeufs
- 100 g de crème fraîche (on peut remplacer par du fromage blanc)
- Cumin ou muscade
- 1 échalote
- Huile d'olive
- 1 botte de ciboulette ou aneth ou basilic (j'ai choisi la ciboulette)
- 1 Jus de citron Jaune (je n'en ai pas mis vu que j'ai fait une version Jambon)
- 4 tranches de truite fumée ou saumon fumé (et pourquoi pas du Jambon, je n'avais que ça)
- Gros sel + poivre

Cuire les pommes de terre coupées en petits dés dans une casserole d'eau avec du gros sel pendant une bonne dizaine de minutes. Couper l'échalote finement et ciseler l'aneth et mélanger avec la crème et un peu d'huile d'olive, de jus de citron et de piment. Saler et Poivrer

Egoutter les pommes de terres et écraser à la fourchette et ajouter les jaunes d'oeufs. Bien mélanger pour avoir un appareil lisse.

Battre les blancs en neige et incorporer au mélange. Saler, poivrer ajouter si vous le souhaitez un peu de muscade.

Huiler une poêle et déposer des cuillères en essayant de les étaler en forme de cercles. Lorsque des bulles se forment à la surface, On peut les retourner.

Pour le dressage, déposer les blinis dans l'assiette, déposer la sauce et ensuite le saumon, la truite ou le Jambon. Décorer avec des herbes (j'ai mis du thym)

Croque-monsieur croustillant à la poêle



Temps de préparation : 12 minutes
Temps de cuisson : 6 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 16 tranches de pain de mie frais
- 200g d'emmental râpé ou parmesan râpé ou gruyère râpé
- 100g de crème fraîche (assez liquide)
- 1 oeuf
- Muscade ou cumin en poudre
- 100g de beurre
- 100g de jambon blanc en tranche fine ou jambon de dinde
- Sel fin et poivre du moulin
- 1 botte de ciboulette
- 1 trait d'huile d'olive

Coupez des tranches de pain de mie si ce n'est pas taillé.
Ciselez la ciboulette. Gardez-la de côté.
Faites fondre le beurre.

Dans un robot ou un bol de mixeur, mixez le fromage râpé, l'oeuf et la crème, assaisonnez de sel et parfumez-la de muscade ou de cumin. Il faut que la pâte soit un peu lisse.

Nappez les tranches de pain de mie avec ce mélange, déposez le jambon blanc sur 8 tranches, refermez avec 8 autres tranches. Coupez les bords. Badigeonnez de beurre fondu à l'aide d'un pinceau les 2 côtés des tranches.

Dans une poêle, versez un peu de beurre fondu qui reste, déposez les croques et dorez des deux faces.

Attendez que le fromage pointe le bout de son nez, il sera cuit. Déposez ensuite sur une planche et taillez au couteau en deux. Déposez sur les assiettes à cheval et parsemez de ciboulette ciselée.

Flan coco



Aimé par [cyril_lignac](#) et 4 554 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Flan coco, fraises menthe 🍓🍓🍓

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150g de fraises équeutées et coupées en quartiers
- quelques feuilles de menthe
- 80g de noix de coco râpée
- 250g de lait concentré non sucré
- 25cl de lait de coco
- 2 oeufs
- 40g de sucre

USTENSILES

- 2 saladiers
- 1 fouet
- 4 à 6 ramequins ou un grand plat
- 1 planche
- 1 couteau éminceur

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un saladier, mélanger la noix de coco râpée avec le lait concentré, le lait de coco, les oeufs et le sucre. Verser dans les ramequins et déposer sur une plaque à pâtisserie ou dans un grand plat puis enfourner. Laisser cuire 25 minutes.

Mélanger les fraises avec la menthe ciselée.

Sortir les flans du four et servir avec les fraises parfumées, soit directement dans les ramequins, soit une part à l'assiette.

#repost @cyril_lignac

Petits-pois à la française et saucisses



4 356 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les petits-pois à la française et saucisses de @cyril_lignac 🇫🇷🇫🇷

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400g de petits pois écossés et cuits à l'eau
- 4 saucisses de Strasbourg
- 1 laitue romaine
- 1 gros oignon épluché
- 4 oignons nouveaux (ou 1 oignon) épluchés
- 1 tranche de lard fumé
- 10cl de bouillon cube
- 20g de beurre
- Quelques petits croûtons de pain frits (0,5cm de côté)
- Quelques feuilles de menthe
- Huile d'olive
- Sel fin & poivre du moulin

USTENSILES

- 1 cocotte + 1 spatule
- 1 planche + 1 couteau éminceur
- 1 casserole + 1 spatule
- 1 poêle

Ciseler le gros oignon. Ciseler les oignons nouveaux. Tailler le lard en lardons. Tailler les saucisses en tronçons de un à deux cm de large. Tailler la laitue romaine en lamelles de 0,5cm d'épaisseur. Ciseler la menthe. Réserver tous les éléments séparément.

Dans une cocotte chaude avec un filet d'huile d'olive, déposer les lardons, ajouter le gros oignon, faire revenir, ajouter les saucisses. Continuer la cuisson. Ajouter les petits pois cuits, ne pas colorer l'ensemble. Ajouter ensuite la laitue et la menthe ciselée. Verser 1 louche de bouillon et une cuillerée de beurre, ajouter les oignons nouveaux, mélanger et assaisonner de sel et poivre. Parsemer de croûtons. Servir en cocotte.
#repost @cyril_lignac

Crème caramel à la vanille et fève Tonka



3 381 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine La crème caramel à la vanille et fève Tonka de @cyril_lignac 🍌🇫🇷

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de lait entier
- 200g de crème liquide entière
- 120g de sucre + 1 cuillerée d'eau
- 3 oeufs
- 70g de sucre
- ¼ gousse de vanille
- 1 fève tonka

USTENSILES

- 1 casserole + 1 fouet + 1 planche + 1 couteau d'office
- 1 casserole + 1 spatule
- 1 saladier + 1 fouet + 1 microplane
- 6 ramequins

Préchauffer le four à 170 °C.

Dans une casserole, verser les 120g de sucre et l'eau pour réaliser un caramel, verser dans le fond des ramequins.

Dans une autre casserole, ajouter le lait et la crème. Couper la gousse de vanille en deux et la gratter pour récupérer la pulpe, ajouter dans la casserole. Pâper un peu de fève Tonka pour donner une légère saveur caramel aux crèmes. Faire bouillir puis couper le feu pour laisser infuser.

Dans un saladier, mélanger les oeufs et les 70g de sucre au ruban, verser le mélange lait/crème chaud, fouetter et verser dans les ramequins. Filmer et enfourner 20 minutes.
#repost @cyril_lignac

Poulet Basquaise, riz cuisiné et crème de chorizo



1 572 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le poulet basquaise, riz cuisiné et crème de chorizo de @cyril_lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 blancs de filets de poulet avec la peau
- 1 oignon épluché
- 15cl de vin blanc
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- 2 poivrons Jaunes épluchés
- 2 poivrons rouges épluchés
- 250g de concassées de tomates
- 200g de chorizo
- 20g de beurre en cubes froids
- 120g de crème liquide entière
- 60g de bouillon cube
- 150g de riz basmati
- 2 pincées de paprika
- 80g de purée de tomates confites (pétales de tomates confites)
- piment d'Espelette
- huile d'olive
- persil
- sel fin & poivre du moulin

Préchauffer le four à 200 °C.

Dans le blender, verser les pétales de tomates confites et les mixer avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce que ce soit lisse. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Dans un saladier, mélanger le riz avec la purée de tomates obtenue, ajouter le paprika et 40cl d'eau, assaisonner de sel fin. Verser dans un plat. Enfourner et laisser cuire 20 minutes sans remuer.

Émincer l'oignon et les poivrons, les garder de côté séparément. Dans une sauteuse ou une cocotte chaude, verser un trait d'huile d'olive, déposer les morceaux de poulet assaisonnés de sel fin et de poivre du moulin, laisser colorer sur toutes les faces puis retirer et réserver dans une assiette. Déposer l'oignon, laisser colorer, ajouter l'ail, laisser cuire, ajouter les poivrons, assaisonner de sel et de piment d'Espelette, déglacer au vin blanc, laisser réduire, cuire 5 à 6 minutes, mélanger et verser la concassée de tomates. Déposer la viande, mélanger et couvrir 15 minutes.

Dans une casserole, verser le bouillon cube avec la crème, faire bouillir, ajouter 50g de chorizo en dés, laisser chauffer 10 minutes puis ajouter le beurre en cubes bien froids. Verser dans la passette au dessus d'une casserole. Il va rester du chorizo dans la passette, l'ajouter dans la cocotte avec le poulet. Couper ensuite le chorizo restant en dés et ajouter dans la cocotte.

Au terme de la cuisson du poulet cuisiné, déposer le riz dans un plat, mélanger avec le persil haché. Dans un second plat, déposer le poulet avec les poivrons en sauce. Servir avec la sauce moussueuse à part.

Soufflé au chocolat et riz soufflé



1 354 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Soufflé au chocolat et riz soufflé caramélisé par @cyril_lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250g de chocolat noir
- 50g de beurre
- 8 blancs d'œufs
- 80g de sucre
- 3 jaunes d'œufs
- beurre & sucre pour les moules
- 50g de riz soufflé
- 100g de sucre
- 1 pincée de fleur de sel

USTENSILES

- 1 pinceau + 4 moules à soufflé + 1 plaque pâtisnière
- 1 saladier + 1 fouet + 1 casserole (facultatif)
- 1 saladier + 1 batteur à main + 1 maryse + 1 écumoire + essuie-tout
- 1 casserole + 1 spatule + 1 feuille de silicone ou papier sulfurisé

Préchauffer le four à 180 °C.

A l'aide d'un pinceau, beurrer les moules de bas en haut sans jamais faire de cercles afin que les soufflés montent bien droit. Verser du sucre dans les moules, faire le tour des moules et les taper pour retirer l'excédent de sucre. Garder les moules de côté ou au frais.

Au bain-marie ou au micro-ondes, faire fondre le chocolat et ajouter le beurre, mélanger les deux ingrédients ensemble. Laisser refroidir. Monter les blancs d'œufs en neige, quand ils commencent à être mousseux, verser un peu de sucre, monter, verser le reste des 80g de sucre, finir de les monter. Quand ils forment un bec d'oiseau, verser les jaunes d'œufs et donner un seul tour de batteur.

Ajouter du poivre ou piment

Dans un grand saladier, verser la préparation chocolatée, ajouter à la maryse la préparation des blancs en plusieurs fois et délicatement pour éviter de casser l'appareil. A l'aide d'une écumoire, verser dans les moules à hauteur. Lisser à l'aide d'une spatule coudée (ou d'une spatule ou d'un couteau). Faire le tour des moules en formant une bordure en pinçant les bords entre le pouce et l'index. Nettoyer les moules s'ils sont tachés. Déposer les moules sur une plaque pâtisnière, enfourner 10 à 12 minutes.

Dans une casserole, faire fondre les 100g de sucre jusqu'à donner une couleur caramel blond, ajouter le riz soufflé, mélanger délicatement, ajouter la fleur de sel et verser sur une feuille de silicone ou papier sulfurisé. Laisser refroidir. Sortir les soufflés du four. Casser le riz caramélisé et le déposer par dessus. ** Vous pouvez réaliser les soufflés l'après-midi pour les servir le soir.

Caviar d'aubergine



1 954 J'aime

cuisineaz Quelle est votre tartine salée préférée ?
On craque pour le caviar d'aubergine ! 😊

INGRÉDIENTS

- 3 aubergines
- 2 gousses d'ail
- 1 demi jus de citron
- 20g d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin
- Du pain

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Commencez par préchauffer votre four th.7 (210°C). Faites ensuite cuire les aubergines 20 min au four. (Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau). Dès que les aubergines sont cuites, enlevez la peau et déposez-les dans un grand saladier. Écrasez la chair à l'aide d'une fourchette ou avec un mixeur.

ÉTAPE 2

Hachez les gousses d'ail très finement, puis ajoutez-les aux aubergines avec l'huile d'olive. Incorporez ensuite le sel, le poivre et le jus du demi citron.

ÉTAPE 3

Laissez reposer minimum 1h à 1h30 avant de déguster avec le pain de mie toasté.

Tarte croustillante à la mozzarella et aux champignons



9 121 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine La tarte croustillante à la mozzarella et aux champignons de @cyril_lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 10 feuilles de pâte filo
- 500g de champignons de Paris ou mélange de champignons
- 2 boules de mozzarella
- 100g de fromage à pâte semi-dure (tomme, cantal, fontina, raclette...)
- ¼ gousse d'ail hachée
- 1 cuillerée à soupe de persil haché
- huile d'olive
- 15g de beurre
- 50g de beurre fondu
- sel fin & poivre du moulin

USTENSILES

- 1 moule à tarte + 1 pinceau
- 1 poêle + 1 spatule + 1 assiette

Préchauffer le four à 200 °C.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter les champignons émincés, assaisonner de sel fin et laisser cuire quelques minutes. Quand ils ont perdu leur eau naturelle, ajouter une noix de beurre, laisser caraméliser avec ¼ cuillerée à café d'ail haché et le persil haché. Verser dans une assiette.

Beurrer le moule à tarte, déposer la première feuille filo beurrée des deux côtés. Déposer les autres feuilles filo beurrées des deux côtés, ne pas les déposer dans le même sens pour éviter que cela ne fasse un carré.

Déposer dans le fond des petits cubes de fromage puis par-dessus la mozzarella étirée et les champignons. Enfourner 20 minutes. Servir dans un plat.

Tiramisu



6 964 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le tiramisu au café de @cyril_lignac 🍷📺

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 jaunes d'œufs
- 70g de sucre
- 100g de mascarpone
- 250g de crème liquide entière bien froide
- 12 biscuits à la cuillère
- 3 à 4 expressos
- cacao en poudre

USTENSILES

- 1 assiette creuse
- 1 saladier au congélateur + 1 fouet + 1 batteur à main
- 1 maryse + 1 louche ou 1 écumoire
- 1 cuillère à soupe
- 4 ramequins (ou 1 grand plat)

Faire couler les cafés, imbiber les biscuits à la cuillère et les déposer dans le fond des ramequins.

Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier bien froid, ajouter le mascarpone et la crème. Monter au batteur à main.

Couler la crème mascarpone. Déposer au frais minimum 2h. Au moment de servir, saupoudrer de cacao en poudre.

Couscous de légumes et beignets de dattes à la ricotta



2 742 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le couscous de légumes et beignets de dattes à la ricotta par @cyril_lignac 🍷📺

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de semoule fine
- Bouillon cube
- ¼ chou-fleur
- ¼ brocoli
- 1 oignon épluché et émincé
- 2 carottes épluchées et coupées en rondelles
- 4 navets lavés et coupés en quartiers
- 2 courgettes lavées et coupées en rondelles de 2cm
- ¼ citron jaune en quartiers
- 1 tomate entière
- 200g de fèves écossées et cuites
- 1 bocal de pois chiches cuits
- 100g de pistaches concassées et toastées
- Raisins blonds
- Huile d'olive
- Curcuma
- Ras el hanout
- Sel fin & poivre du moulin
- 8 dattes médjool
- Quelques feuilles de menthe lavées
- 100g de ricotta
- 100g de farine
- 15g de levure chimique
- 50g de maïzena
- 1 œuf
- 125g d'eau
- 75g de fromage blanc
- Huile pour la friture

Préchauffer le four à 50 °C.

Préparer le bouillon de légumes (ou cube) avec les épices et des herbes si vous en avez. Déposer la semoule huilée et salée dans un plat et verser à fleur le bouillon. Couvrir et enfourner 15 minutes. Râper à l'aide d'une microplane le haut du chou-fleur et du brocoli, garder de côté.

Dans une cocotte chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon et le laisser suer, ajouter les carottes, les navets, les courgettes, assaisonner de sel. Verser de l'eau à hauteur et ajouter la tomate et le citron en quartiers. Ajouter le ras el hanout, couvrir et laisser cuire 15 minutes.

Dans un saladier, verser la farine, la levure, la maïzena, l'œuf, l'eau et le fromage blanc, mélanger.

Retirer les noyaux des dattes sans les fendre. Mélanger la ricotta avec la menthe hachée et assaisonner de sel et poivre. Introduire le mélange dans les dattes, les refermer et les plonger dans l'appareil à beignets puis les frire dans l'huile chaude. Les déposer sur un papier absorbant.

Sortir la semoule du four, la mélanger avec le chou-fleur et le brocoli râpés, ajouter les pistaches.

Ajouter dans la cocotte les raisins, les pois chiches et les fèves. Dans un plat, verser la semoule puis les légumes, déposer les dattes et parsemer d'herbes (menthe, coriandre), ajouter un peu de pistaches et des raisins.

#repost @cyril_lignac

Gnocchis de Chou-fleur, pesto de petits pois à la menthe



Aimé par cyril_lignac et 2 938 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Les gnocchis de chou-fleur, pesto de petits pois à la menthe par @cyril_lignac 🍷📺

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 chou-fleur : les sommités préparées uniquement (600g)
- 80g de farine de riz
- 1 cuillerée à café de sel fin
- 100g de petits pois cuits à l'eau salée
- 1 gousse d'ail épluchée
- 20g de feuilles de menthe lavées
- 30g de pignons de pin toastés
- 30g de parmesan + 1 morceau pour râper
- 15cl de crème liquide entière
- Quelques pistaches
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Sel fin & poivre du moulin

USTENSILES

- 1 cocotte + 1 passoire + 1 saladier avec des glaçons
- 1 torchon + 1 saladier
- 1 blender + 1 couteau
- 1 poêle + 1 spatule + 1 microplane

Dans le petit mixeur de robot, déposer l'ail, une demi cuillerée à café de fleur de sel et les feuilles de menthe, commencer à mixer, ajouter les petits pois, les pignons de pin, verser le parmesan et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, mixer. Vérifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, verser les sommités de chou-fleur, laisser bien cuire puis les égoutter et les refroidir. Les déposer dans un torchon et presser pour retirer l'excédent de jus. Déposer dans le bol du mixeur, commencer à mixer, ajouter la farine et le sel fin, mixer pour obtenir une pâte homogène. Déposer la pâte sur le plan de travail propre, former une boule ronde et la couper en 4, étaler en rouleaux fins de 2cm de diamètre puis couper en tronçons de 2 à 3cm de long. Réserver.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive, déposer les gnocchis, les colorer puis ajouter le pesto. Verser la crème liquide, enrober les gnocchis. Les déposer dans les assiettes, râper de parmesan et ajouter les pistaches. Servir. * Vous pouvez garder quelques sommités crues pour apporter du croquant : les tailler en lamelles fines et les déposer à la fin dans les assiettes.

#repost @cyril_lignac

Rochers coco



Aimé par [cyril_lignac](#) et 3 453 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Les rochers coco de [@cyril_lignac](#)
INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 3 blancs d'œufs
- ¼ cuillerées à café de jus de citron jaune
- 120g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 30g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel fin
- 125g de noix de coco râpée

USTENSILES

- 1 planche + 1 couteau d'office
- 1 saladier + 1 batteur à main + 1 maryse
- 1 plaque pâtisseries + 1 feuille de silicone

Préchauffer le four à 170 °C.

Couper la vanille en deux, la gratter et récupérer la pulpe, la déposer dans le sucre et mélanger. Garder la gousse de côté.

Monter les blancs d'œufs en neige, quand ils commencent à être mousseux, ajouter le jus de citron* puis le sucre avec la vanille petit à petit jusqu'à former un bec d'oiseau. Ajouter ensuite délicatement à l'aide d'une maryse la poudre d'amandes, le sel et la noix de coco.

Sur une plaque pâtisseries, déposer une feuille de silicone ou une feuille de papier sulfurisé. Déposer la préparation coco en petites boules de 3cm de diamètre. Enfourner 15 minutes. * Le jus de citron apporte légèreté aux blancs d'œufs en neige. En pâtisserie, il est préférable d'utiliser de la crème à tartre (1/4 de cuillerée à café pour 2 blancs) mais vous pouvez la remplacer par du jus de citron ou du vinaigre.

#repost [@cyril_lignac](#)

Bricks de poulet rôti épicé et féta



Aimé par [cyril_lignac](#) et 7 141 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Les bricks de poulet rôti épicé et féta de [@cyril_lignac](#)

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 blancs de filets de rôtis coupés en petits cubes
- 1 oignon épluché et ciselé
- ¼ de botte de menthe effeuillée et ciselée
- ¼ de botte de coriandre effeuillée et ciselée
- 100g de sauce tomate très réduite - pincée de curry en poudre
- 200g de féta coupée en petits cubes
- 20g de raisins secs et gonflés à l'eau chaude
- 4 feuilles de brick
- 2 blancs d'œufs
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin

USTENSILES

- 2 saladiers
- 1 fouet
- 4 à 6 ramequins
- 1 planche
- 1 couteau éminceur

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive et l'oignon, laisser cuire quelques minutes puis ajouter le poulet et laisser cuire en caramélisant légèrement.

Dans un saladier, déposer le poulet rôti, ajouter les herbes, mélanger avec la sauce tomate et le curry. Garder de la sauce tomate au curry de côté. Assaisonner de sel fin.

Découper des lanières de feuilles de brick de 5 à 6cm de large puis déposer le mélange avec des petits cubes de féta et des raisins, refermer selon la technique des samossas, à l'aide d'un pinceau trempé dans du blanc d'œuf.

Dans une poêle chaude, verser un peu d'huile et colorer les bricks sur chaque face pour qu'elles soient bien croustillantes. Servir dans les assiettes avec la sauce tomate.

#repost [@cyril_lignac](#)

Biscuit roulé aux fraises, chantilly légère



12 639 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le biscuit roulé aux fraises, chantilly légère de [@cyril_lignac](#)

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 jaunes d'œufs
- 3 œufs entiers
- 135g de sucre
- 85g de sucre
- 4 blancs d'œufs
- 85g de farine
- 5g de beurre
- 125g de mascarpone
- 25cl de crème liquide entière 35%
- 65g de sucre
- 90g de purée de fraises
- 300g de fraises fraîches
- 1 pot de confiture à la fraise

USTENSILES

- 1 plaque pâtisseries + 1 feuille de silicone ou papier sulfurisé + 1 spatule coudée
- 1 saladier + 1 batteur à main
- 1 saladier + 1 fouet
- 1 saladier + 1 maryse
- 1 grille + 1 casserole + 1 fouet + 1 pinceau

Préchauffer le four à 210 °C.

Dans un saladier, monter les jaunes avec les œufs entiers et les 135g de sucre au ruban, ajouter la farine à la maryse, réserver. Dans un second saladier, monter les 85g de sucre avec les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment un bec d'oiseau.

Mélanger les deux appareils ensemble délicatement. Couler sur une plaque à pâtisserie à rebords en silicone beurrée ou sur une feuille de silicone beurrée déposée sur une plaque à pâtisserie. Étaler légèrement pour homogénéiser le biscuit. Enfourner 5 minutes.

Dans un saladier, verser la mascarpone, la détendre avec la crème liquide et le sucre puis monter avec le batteur à main en chantilly. Ajouter délicatement la purée de fraises. Réserver.

Au terme de la cuisson, démouler le biscuit à l'envers sur un torchon humide, tailler les rebords en rectangle. Napper de crème chantilly à la fraise sans l'écraser et ajouter des fraises coupées en dés. Pouler le biscuit et le déposer sur une grille.

Verser la confiture dans une casserole, la chauffer légèrement. Napper au pinceau la confiture sur le biscuit. Déposer au frais ½ heure pour que le glaçage refroidisse puis servir en tranches.

Saumon croustillant, riz à la mangue et vinaigrette sésame oignon



7 361 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Saumon croustillant, riz à la mangue et vinaigrette sésame oignon

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 pavés de saumon de 120g
- 1 mélange de graines : 100g de sésame + 100g de riz soufflé mixés grossièrement
- 2 blancs d'œufs
- 50g de fécule de pommes de terre ou fécule de maïs
- 150g de riz basmati cru à cuire
- 1 mangue épluchée
- 1 morceau de gingembre de 4cm épluché et râpé ou en purée
- 3 oignons nouveaux lavés et émincés finement
- 4 cuillerées à soupe d'huile de sésame grillé
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillerées à soupe de soja
- 2 cuillerées à soupe de moutarde
- huile de tournesol
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin
- citron vert et quelques feuilles de coriandre

Dans un saladier, verser la moutarde, l'huile de sésame, le vinaigre de riz et la sauce soja, ajouter le gingembre râpé et les oignons nouveaux émincés. Mélanger et garder au frais. Cuire le riz.

Dans une assiette, verser la fécule. Dans une deuxième assiette, verser les blancs d'œufs assaisonnés de sel et poivre. Dans une troisième assiette, verser le mélange de graines sésame et riz soufflé. Déposer les pavés de poisson dans la fécule puis dans les blancs d'œufs puis dans le mélange de graines. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile, déposer les poissons et laisser cuire jusqu'à obtenir une coloration blonde.

Verser le riz dans une sauteuse et le réchauffer avec un peu d'huile d'olive. Couper la mangue en dés. Déposer le riz dans les assiettes puis le poisson en tranches et les dés de mangue par-dessus, verser la sauce vinaigrette, râper de citron vert et ajouter quelques feuilles de coriandre.

#repost [@cyril_lignac](#)

Ananas confit au four à la bergamote



Aimé par [cyril_lignac](#) et 4 007 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Ananas confit au four à la bergamote par [@cyril_lignac](#) 🍷🍷
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 petit ananas Victoria entier épluché et sans yeux mais avec le plumeau accroché
- 1 gousse de vanille grattée + 30g de beurre demi-sel pommade
- 50g de bonbons de votre choix mixés (type berlingots / arlequin)
- 20g de rhum ambré

USTENSILES

- 1 couteau à pain + 1 couteau d'office
- 1 plaque pâtissière
- 1 plat

Préchauffer le four à 230 °C.

Mélanger le beurre et la pulpe de vanille. Masser l'ananas avec le beurre et ajouter les miettes de bonbons. Enrouler le plumeau avec une feuille d'aluminium. Déposer l'ananas sur une feuille de papier aluminium, en forme de portefeuille pour pouvoir la replier. Commencer à plier les bords. Au dernier bord, verser le rhum. Déposer la papillote sur la plaque pâtissière. Enfourner 15 minutes.

Au terme de la cuisson, sortir du four, ouvrir la papillote, déposer l'ananas dans un plat et remettre au four 10 minutes avec le jus par dessus pour le glacer et qu'il caramélise légèrement. Couper l'ananas en tranches et servir avec le jus.
#repost [@cyril_lignac](#)

Hachi parmentier de canard, crème de parmesan



5 756 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le hachis parmentier de canard, crème de parmesan par [@cyril_lignac](#) 🍷🍷
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 3 cuisses de confit de canard
- 1 oignon épluché
- 6 champignons lavés
- 3 tomates mures
- 20cl de bouillon cube
- 1 botte de ciboulette
- 600g de pommes de terre Bintje épluchées
- 100g de beurre
- 30cl de lait
- 50cl de crème liquide
- 8 cuillères à soupe de parmesan râpé + 1 morceau de parmesan
- 2 poignées de roquette
- huile d'olive & vinaigre de vin
- sel fin et poivre du moulin

USTENSILES

- 2 casseroles + 1 passoire + 1 presse purée + 1 fouet
- 1 planche + 1 couteau éminceur + 3 ramequins
- 1 cocotte + 1 spatule
- 1 casserole + 1 fouet
- 1 plat

Tailler les pommes de terre en cubes et les plonger dans une casserole d'eau salée. Faire cuire 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites puis les égoutter et les passer au presse purée au-dessus d'une casserole avec la moitié du lait chaud et le beurre. Mélanger la purée et assaisonner de sel fin. Si elle est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu de lait ou de beurre à votre convenance.

Préchauffer le four en mode grill à 200°C.

Dans une casserole, verser la crème et la faire réduire de moitié. Ajouter le parmesan râpé, mélanger et réserver. (Si vous faites le hachis la veille, réalisez la crème de parmesan le jour même car elle ne se conserve pas au frais)

Ciseler l'oignon, émincer les champignons et couper les tomates en morceaux. Les garder séparément.

Dans une cocotte chaude avec un filet d'huile d'olive, faire revenir l'oignon à feu doux pour obtenir une coloration blonde, ajouter les champignons, laisser sortir l'eau naturelle et la faire réduire, ajouter les tomates et le bouillon. Laisser cuire 5 minutes. Pendant ce temps, effiloche les cuisses de canard. Les ajouter à la cuisson sans le gras. Cuire 10 minutes de plus.

Dans un plat, étaler la viande mijotée, par dessus la purée et napper de crème parmesan. Enfourner et faire gratiner 12 minutes. Servir avec la roquette en vinaigrette, quelques copeaux de parmesan et un peu de ciboulette ciselée.

#repost [@cyril_lignac](#)

Moelleux aux pommes et à la cannelle



4 888 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le moelleux aux pommes et à la cannelle de [@cyril_lignac](#) 🍷🍷
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Beurre pour le moule
- Appareil :
 - 165g de cassonade
 - 1 œuf
 - 20cl de lait
 - 1 cuillerée à café de jus de citron jaune
 - 1 gousse de vanille
 - ¼ cuillerée à café de bicarbonate de soude
 - 170g de farine
 - 2 pommes coupées en bâtonnets de 2cm de longueur / 0,5cm de largeur / 0,5cm d'épaisseur
- Garniture :
 - 50g de sucre
 - 2 bonnes pincées de cannelle
 - 45g de beurre fondu

USTENSILES

- 1 planche + 1 couteau d'office
- 1 saladier + 1 batteur à main + 1 maryse
- 1 plaque pâtissière + 1 feuille de silicone

Préchauffer le four à 180 °C.

Mélanger tous les ingrédients de l'appareil dans l'ordre indiqué, en remuant délicatement. Verser la pâte dans un moule beurré de 9cm sur 13cm.

Mélanger le sucre, la cannelle et le beurre fondu pour faire la garniture et saupoudrer sur la pâte. Enfourner 30 minutes. Servir avec du beurre au miel.
#repost [@cyril_lignac](#)

Guacamole épicé



4 185 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le guacamole épicé de @cyril_lignac 🍌🍌
Temps de préparation : 12 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g d'avocat
- 100g de petits pois congelés
- 10g de feuilles de coriandre lavées et bien séchées
- 9g de piment d'Espelette
- 1 zeste de citron vert entier
- 40g de jus de citron vert
- Tabasco vert
- Graines de tournesol et de courges
- sel fin et poivre du moulin
- Tacos ou tortillas chips (facultatif)

Dans le bol du mixeur, verser la chair des avocats avec les petits pois congelés, les feuilles de coriandre, le piment d'Espelette, le jus et le zeste du citron vert, assaisonner de sel fin, poivre du moulin et tabasco puis mixer à forte de vitesse. La préparation doit être bien lisse. Vérifier l'assaisonnement, ajouter si cela manque. Servir dans des bols avec les graines par dessus. Vous pouvez accompagner le guacamole de tacos.
#repost @cyril_lignac

Bouillon de nouilles, œuf et lard



4 612 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Bouillon de nouilles, œuf et lard par @cyril_lignac 🍌🍌
INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tranches de lard paysan d'1cm d'épaisseur
- 240g de nouilles de blé ou spaghetti
- 200g de shiitake frais ou champignons de Paris lavés et taillés en escalope
- 10cl de bouillon cube
- 40g de vinaigre de riz
- 40g de vin blanc
- 1 pincée de sucre
- 240g de sauce soja
- 1 cuillerée à café de gingembre épluché et haché
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- 3 oignons nouveaux lavés et émincés finement
- 4 œufs
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin

Dans une casserole, verser le bouillon avec le vinaigre de riz, le vin blanc, la sauce soja et la pincée de sucre. Faire chauffer et réduire quelques minutes puis laisser reposer. Cuire les œufs 6 minutes afin qu'ils soient mollets. Au terme de la cuisson, les plonger dans un bain d'eau glacée et les égaler dans l'eau. Les déposer dans un petit saladier et verser un peu de la préparation à base de sauce soja dessus. Détendre avec 1 à 2 cuillerée(s) d'eau, ajouter le gingembre haché et assaisonner de poivre. Garder de côté.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive, déposer les tranches de lard, les faire cuire avec la gousse d'ail jusqu'à une belle coloration. Pendant ce temps dans une casserole d'eau bouillante, plonger les nouilles. Les égoutter sans jeter l'eau de cuisson et sans les refroidir puis déposer dans un saladier. Quand les tranches de lard sont bien colorées et fondantes, les couper en lardons épais. Garder un peu de gras de cuisson à mettre dans la sauce au soja des pâtes.

Verser un peu d'eau de cuisson des pâtes dans le reste de la sauce soja préparée. Ajouter l'ail du lard, mélanger, ajouter les champignons (vous pouvez les passer à la poêle avant si vous le souhaitez), déposer les tranches de lard avec un peu de gras de cuisson, ajouter les œufs coupés en deux et enfin les oignons émincés.
#repost @cyril_lignac

Nuggets de poulet, sauce barbecue et chips au paprika



Aimé par cyril_lignac et 7 100 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Les nuggets de poulet, sauce barbecue et chips au paprika de @cyril_lignac 🍌🍌
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 blancs de poulets
- 100g de farine
- 3 blancs d'œufs
- 100g de flocons de purée mousseline
- 4 pommes de terre Bintje
- paprika en poudre
- ¼ de chou blanc râpé ou coupé finement
- 1 carotte épluchée et râpée
- 1 oignon nouveau lavé et émincé finement
- 1 cuillerée à café de vinaigre de vin
- 1 jus de citron jaune
- 50g de mayonnaise maison
- 2 cuillerées à café de moutarde
- 150g de ketchup
- 150g d'eau
- 60g de sucre cassonade
- 30g de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de vin blanc
- 1 oignon épluché et en purée
- 2g de tabasco rouge
- huile de friture de tournesol / huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin

Dans une cocotte avec un couvercle, verser tous les ingrédients de la sauce barbecue soit le ketchup, l'eau, le sucre, le vinaigre, l'oignon en purée, assaisonner de sel puis ajouter un peu de tabasco rouge. Couvrir aux ¾ et laisser cuire à feu moyen pendant au moins 30 minutes afin que le mélange réduise.

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise avec le vinaigre de vin, le jus de citron, la moutarde, une cuillerée à soupe d'huile d'olive, ajouter le chou blanc, la carotte râpée et l'oignon, assaisonner de sel et de poivre du moulin. Réserver le coleslaw au frais.

Chauffer la friteuse à 190 °C. Tailler les pommes de terre en chips à l'aide d'une mandoline (ou d'un économiseur si vous n'en avez pas), les rincer dans l'eau claire et froide puis les déposer dans un linge propre. Plonger les chips dans l'huile chaude une à une pour éviter qu'elles ne collent entre elles. Quand elles sont dorées, les sortir à l'aide d'une écumoire et les déposer sur une feuille de papier absorbant. Saler et parsemer un peu de paprika en poudre. Garder la friteuse de côté, au chaud. (suite de la recette dans les commentaires)

m6officiel Dans une assiette, verser la farine. Dans une deuxième assiette, verser les blancs d'œufs. Dans une troisième assiette, verser les flocons de purée mousseline avec la chapelure. Couper les morceaux de poulets et les paner dans la farine, puis dans les blancs d'œufs et enfin dans le mélange flocons-chapelure. Plonger les nuggets dans la friteuse jusqu'à ce qu'ils colorent puis les égoutter sur une feuille de papier absorbant. Saler.

Servir les nuggets de poulet avec les chips, la sauce barbecue et le coleslaw dans un ramequin à part.
#repost @cyril_lignac

Crevettes curry coco



5 619 J'aime

m6officiel Tous en cuisine : Les crevettes curry coco de Cyril Lignac
Temps de préparation : 12 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500g de crevettes type gambas crues décortiquées
- 1 oignon épluché et ciselé
- 4 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 1 tomate lavée et coupée en petits dés
- 20cl de lait de coco
- ½ Jus de citron Jaune
- 3 feuilles de laurier
- ½ bâton de cannelle
- 4 pièces de cardamome verte
- 1 cuillerée à café de graines de fenugrec
- 1 cuillerée à café de gingembre haché
- ½ cuillerée à café de poudre de curcuma
- 1 cuillerée à café de curry
- 1 cuillerée à café de piment en poudre
- quelques feuilles de coriandre
- huile de pépins de raisins ou huile d'olive
- sel et poivre

Dans un plat, faites mariner les crevettes avec une cuillerée à café de sel, quelques tours de moulin à poivre et le curcuma. Gardez de côté.

Dans une cocotte chaude, versez un trait d'huile, faites suer les feuilles de laurier, le bâton de cannelle, les graines de cardamome, les graines de fenugrec, le piment et le curry, remuez à feu doux quelques minutes. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis le gingembre. Laissez cuire quelques minutes. Ajoutez la tomate, continuez à cuire. Versez les crevettes avec la marinade, colorez les faces puis versez le lait de coco, assaisonnez de sel. Cuire 7 minutes.

Hors du feu, versez le jus de citron. Servez le plat dans les assiettes, sans le bâton de cannelle, et ajoutez des feuilles de coriandre.

Tartine œuf-mimosa



3 354 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Tartine œuf-mimosa par @cyril_lignac
INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES : ● 4 tranches de pains (de campagne)

- 4 œufs frais ● 1 boîte de fromage frais ● 1 boîte de thon à l'huile
- Quelques cornichons (10 à 12)
- ½ botte de ciboulette
- Huile d'olive ● 1 citron Jaune
- Piment d'Espelette ou piment en poudre (facultatif)

USTENSILES : ● Grille-pain ou four ● 1 casserole pour les œufs ● 1 grand bol d'eau froide (œufs) ● 1 Couteau ● 1 Planche à découper ● 1 écumoire ● 1 râpe ou 1 micro plane

- 2 bols pour le mélange ● 1 fourchette

Faire chauffer de l'eau pour faire les œufs durs de l'entrée, cuisez-les 9 minutes.
(eau bouillante). Écaler les œufs durs dans l'eau pour éviter de les abîmer,
Coupez-les en deux et en 4 dans le sens de la longueur, hacher les œufs.

Déposer dans un récipient, assaisonnez, versez un filet d'huile d'olive et de poivre. Mélanger.

Mélanger dans un autre récipient le thon et le fromage frais, ajouter un ½ Jus de citron Jaune et une pincée de piment d'Espelette. Couper des cornichons en 2 puis en 4 et en petits dés et les mélanger au mélange thon et fromage frais.

Nous avons donc 2 préparations prêtes : Œufs mimosa et fromage frais/thon

Faire griller les tranches de pain et pendant ce temps ciseler la ciboulette et versez-la dans les œufs.

Prendre les 2 préparations.

Déposer sur les tartines grillées le mélange de thon et fromage frais, étaler, puis le mélange œufs mimosa, un brin de ciboulette et un reste de citron Jaune.
#repost @cyril_lignac

Tomates farcies



Aimé par cyril_lignac et 4 901 autres personnes

m6officiel Tous en cuisine : Les tomates farcies de Cyril Lignac

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 grosses tomates ou 8 tomates moyennes
- ¼ botte de persil plat effeuillée, lavée et hachée
- 1 oignon ciselé
- 600 g de chair à saucisse ou viande hachée de bœuf
- 200g de sauce tomate
- 4 grosses pommes de terre épluchées et taillées en dés
- 20g de beurre
- chapelure de pain
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin / gros sel
- 20g de beurre
- chapelure de pain
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin / gros sel

Dans une casserole d'eau salée, faites cuire les pommes de terre fondantes et égouttez-les ensuite sans les rincer. Déposez-les dans le plat de cuisson des tomates farcies.

Préchauffez le four à 200°C

Dans une cocotte chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez l'oignon et laissez-le cuire avec une légère coloration. Versez la viande et laissez-la cuire. Pendant ce temps, coupez le chapeau des tomates, videz-les à la cuillère sans les percer, gardez l'intérieur dans un ramequin, coupez les chapeaux en morceaux, ajoutez ces morceaux dans le ramequin. Versez les morceaux de tomates dans la viande cuisinée, ajoutez le persil haché et la sauce tomate, laissez cuisiner 15 à 20 minutes.

Au terme de la cuisson, déposez les morceaux de pommes de terre dans le fond du plat. Farcissez les tomates avec la viande cuisinée et saupoudrez de chapelure. Déposez les tomates sur les pommes de terre, ajoutez un petit cube de beurre sur les tomates, un fond d'eau dans le plat et enfournez 10 à 15 minutes.

Palmiers



10 896 J'aime

m6officiel Tous en cuisine : Les palmiers de Cyril Lignac
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 rouleau de pâte feuilletée (16 à 17 pièces)
- 50g de sucre
- parfum au choix : cannelle en poudre / 1 gousse de vanille / fève tonka / poudre d'anis

Déposez la pâte bien froide sur le plan de travail que vous aurez saupoudré de sucre. Déposez de nouveau du sucre sur la pâte, étalez bien partout. Pliez en deux pour marquer la pâte, dépliez, puis pliez à nouveau des deux côtés, ce qui fait 3 plis de chaque côté. Quand vous avez réalisé cette opération, pliez les bords, un premier pli de chaque côté, puis un second pli, puis un troisième pli et rejoignez les deux côtés, il faut qu'il y ait assez de sucre sur l'ensemble de la pâte.

Coupez en deux le boudin, puis coupez des deux côtés des tranches de 1,5 cm d'épaisseur (à peu près 16 à 17 pièces). Déposez-les en quinconce sur la plaque antiadhésive, sans beurre ni feuille de silicone ni papier sulfurisé.

Enfournez à 180 °C pendant 20 minutes. Déposez les palmiers sur une grille pour qu'ils refroidissent.

Houmous



4 500 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine La recette du houmous de @cyril_lignac



Temps de préparation : 12 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de pois chiches cuits
- 2 gousses d'ail épluchées et hachées en purée
- 1 petit piment vert épépiné et haché en purée
- 8cl de sauce tahini
- 1 Jus de citron jaune
- 1 cuillerée à soupe de persil plat haché
- quelques pignons de pin
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel fin

Gardez de côté 2 cuillerées de pois chiches pour la décoration. Versez le reste des pois chiches dans le mixeur et commencez à mixer. Versez l'ail en purée, le piment puis une pincée de sel, la sauce tahini et le jus de citron. Mixez puis versez dans le plat de service. Formez une vague à l'aide d'une cuillère, versez l'huile d'olive, parsemez de sel fin et de persil, ajoutez les pignons de pin et terminez avec les pois chiches entiers. Dégustez avec des pains pitas. #repost @cyril_lignac

Mijoté de veau aux épices



3 015 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le mijoté de veau aux épices 🥰👍

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 700g de viande de veau hachée
- 1 oignon épluché et ciselé
- 3 gousses d'ail épluchées et hachées
- 1 aubergine lavée et coupée en cubes de 0,5cm de côté
- 100g de mélange de pistaches concassées et pignons de pin toastés
- 1 cuil. à café de graines de cumin ou en poudre
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café de curcuma en poudre
- 1 cuil. à café de harissa
- 200g de sauce tomate réduite
- 150g de pâte de tahine
- 50g de jus de citron jaune
- 100g d'eau
- huile d'olive
- sel fin

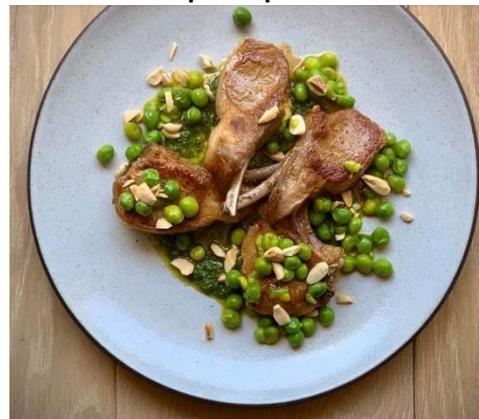
Dans la cocotte, versez un trait d'huile d'olive puis l'oignon, laissez suer avec une légère coloration, ajoutez le mélange pistaches-pignons, les épices, l'ail puis les aubergines et finissez par la viande. Laissez le jus de cuisson s'évaporer. Ajoutez la sauce tomate et laissez mijoter.

Dans un saladier, mélangez la pâte de tahine avec le jus de citron et l'eau. Assaisonnez de sel si besoin. Réservez.

Dans les assiettes, versez une à 2 cuillerées de sauce thina (nom de la sauce à base de pâte de tahine), étalez le tour de l'assiette et versez des cuillerées de mijoté de veau.

Vous pouvez également si vous le souhaitez ajouter sur le mijoté une cuillerée de mélange sauce thina-yaourt grec-huile d'olive et quelques gouttes de pesto basilic frais. #repost @cyril_lignac

Côtelettes d'agneau chimichurri et petits pois



2 928 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les côtelettes d'agneau chimichurri et

petits pois de @cyril_lignac 🥰👍

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

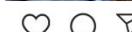
INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 12 côtelettes d'agneau
- mélange d'herbes lavées, effeuillées, hachées : ¼ botte de persil plat / ¼ de botte de coriandre / ¼ de botte de menthe
- 6 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 2 pincées de cumin en poudre
- 1 citron jaune
- 1 orange
- 20cl d'huile d'olive + 1 trait pour la cuisson
- tabasco vert
- 200g de petits pois cuits à l'eau
- quelques amandes toastées et concassées
- 20g de beurre
- Sel fin

Dans le mixeur, versez les herbes avec l'ail, commencez à mixer, ajoutez l'huile d'olive, le tabasco, le cumin, le jus du citron et le zeste de l'orange, mixez. Réservez dans un ramequin.

Dans une poêle, versez un trait d'huile d'olive, assaisonnez les côtelettes de sel et faites-les cuire. Déposez dans les assiettes au terme de la cuisson. Pendant la cuisson des côtelettes, dans une sauteuse, versez le beurre et les petits pois, déglacez-les au jus d'orange, liez-les et laissez-les chauffer. Assaisonnez. Déposez dans les assiettes. Ajoutez les côtelettes. Déposez des points de sauce, parsemez d'amandes. #repost @cyril_lignac

Cake à la vanille



3 470 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le cake à la vanille de @cyril_lignac 🥰👍

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 3cl de lait + la pulpe de 2 gousses de vanille
- 150g de farine
- 200g de beurre pomme
- 100g + 50g de sucre
- 60g de poudre d'amandes
- 4 œufs
- 8g de levure chimique
- 1 pincée de sel fin
- sirop : 9cl d'eau + 30g de sucre + 3cl de rhum + 1 gousse de vanille
- glacage : 90g de sucre glace + 15g de purée de fraises + 1 gousse de vanille
- beurre pour le moule

Préchauffez le four à 180°C. Beurrez le moule. Faites infuser le lait avec la pulpe des 2 gousses de vanille. Couvrez. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec 100g de sucre, commencez à mélanger avec le batteur à main jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre, versez le lait, mélangez. Ajoutez la farine, la levure et le sel. Ajoutez la poudre d'amandes et mélangez à l'aide d'une maryse.

Dans un second saladier, montez les blancs avec 50g de sucre. Mélangez en 2 fois les blancs avec le premier appareil. Versez ensuite dans le moule à cake et enfournez pour 30 minutes. Au terme de la cuisson, retirez du four. Pendant que le cake cuit, préparez le sirop dans une casserole en versant l'eau avec le sucre et la vanille, faites chauffer en mélangeant puis, hors du feu, ajoutez le rhum, versez dans un récipient. Quand le cake est cuit, déposez-le sur une grille, coupez le haut pour qu'il forme un rectangle uniforme, retournez-le et imbibe-le de sirop sur tous les côtés à l'aide d'un pinceau.

Dans un ramequin, versez le sucre glace, la purée de fraises et la pulpe de vanille, mélangez. Laissez figer et servez avec le cake. #repost @cyril_lignac

Brochettes de bananes caramélisées aux épices douces



2 989 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine brochette de bananes caramélisées aux épices douces 🍌🍌 de @cyril_lignac

INGRÉDIENTS - 3 bananes

- 60 g de sucre
- 2 cuillère à soupe d'eau
- 125 g de crème liquide entière
- cannelle en bâton ou en poudre
- 1 étoile badiane -1 citron vert

USTENSILES - 4 brochettes longues

- 1 planche
- 1 couteau éminceur
- 1 microplane
- 1 poêle
- 1 spatule
- 1 pince

Dans une poêle, mélanger l'eau et le sucre pour un caramel. Pendant ce temps, tremper les bâtons de cannelle dans l'eau pour éviter qu'ils ne noircissent à la cuisson, éplucher les bananes, les couper en 4 et les monter en brochettes. Décuire le caramel avec la crème. Ajouter l'anis étoilé et la cannelle. Arroser les brochettes de caramel et dresser. #repost @cyril_lignac

Nems de poulet et légumes



4 897 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les nems de poulet et légumes, sauce acidulée de @cyril_lignac 🍴

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes + 3 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250g de blancs de poulets coupés / hachés
- 1 carotte épluchée, coupée et passée au hachoir
- 1 oignon épluché et haché
- 50g de champignons de Paris lavés et coupés en petits dés
- 125g de germes de soja
- 50g de vermicelles de haricots mungo trempés dans l'eau
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 œuf
- 16 galettes de riz
- 1 cuil. à café de farine de tapioca ou de maïs
- 1 bière
- quelques feuilles de salade et de menthe pour servir avec les nems
- sauce : 1 Jus de citron vert / 1 cuil. à café de sauce nuoc mam + sucre
- huile de tournesol

Coupez les vermicelles à 3cm de long. Dans un saladier, mélangez ensemble le poulet, la carotte, l'oignon, les champignons, les germes de soja, les vermicelles, la sauce soja et l'œuf.

Dans un ramequin, versez de l'eau chaude avec un peu de bière qui nous servira pour bien décoller les galettes de riz. Dans un petit ramequin, mélangez la farine de tapioca avec un peu d'eau, gardez de côté.

Mouillez un torchon à l'eau froide et déposez-le sur votre plan de travail, trempez une première galette de riz dans le mélange eau chaude-bière et déposez-la sur le torchon. Pécupérez une cuillerée à soupe de mélange à la viande et déposez-le en bas et au centre de la galette, à environ 3cm du bord. Pliez les bords droite et gauche vers le centre et commencez à rouler sans écraser. Vers la fin, trempez votre index dans le mélange farine de tapioca-eau et nappez la galette pour coller. Finissez de rouler.

Dans une casserole type wok, versez l'huile à environ 3cm de hauteur, faites chauffer, déposez les nems, laissez cuire 3 minutes puis retirez de la cuisson. Mélangez dans un petit saladier le jus de citron vert, la sauce nuoc mam et le sucre. Gardez de côté. Replongez les nems en cuisson pour qu'ils dorment encore 3 minutes, égouttez-les.

Servir les nems dans les assiettes avec les feuilles de salade et de menthe, accompagnés du ramequin de sauce.

Clafoutis aux cerises



6 272 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le clafoutis aux cerises de @cyril_lignac 🍴

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400g de cerises lavées, séchées et équeutées
- 200g de farine
- 4 œufs
- 150g de sucre
- 50cl de lait
- 1 pincée de sel fin
- 2 cuil. à soupe de kirsch
- beurre pour le moule

Préchauffez le four à 180°C.

Beurrez le moule bien généreusement.

Dénoyautez les cerises si vous le souhaitez (la cuisson sera un peu plus longue). Dans un saladier, versez les œufs, mélangez-les, ajoutez le sucre, une partie de la farine et le sel, mélangez, versez une partie du lait, versez le reste du lait et de la farine, mélangez. Parfumez avec le kirsch. Déposez les cerises dans le plat à gâteau et coulez l'appareil dessus. Enfourez 35 minutes.

#repost @cyril_lignac

Moules marinées persillade



3 743 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les moules marinées, persillade de @cyril_lignac 🍴

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 12 à 16 moules par personne
- 1 brin de thym frais
- 1 verre de vin blanc
- ¼ oignon épluché et taillé en morceaux
- ¼ de botte de persil lavée et hachée
- 300g de beurre doux en pommade
- 75g d'ail épluché, dégermé et haché
- 5g de sel fin
- 100g de chapelure
- huile d'olive

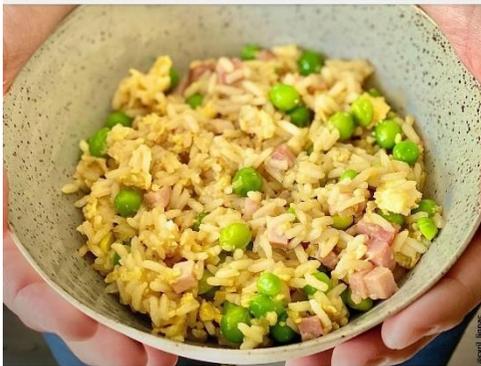
Préchauffez le four en grill à 240°C.

Dans un saladier, mélangez le beurre avec le persil, l'ail, le sel fin et la chapelure, formez un rouleau de 3cm de diamètre, déposez sur une feuille de film, enroulez, fermez en pressant les bords et déposez au congélateur.

Dans une casserole, versez les moules propres, ajoutez un trait d'huile d'olive, le vin blanc, le thym et l'oignon, mélangez et couvrez 2 minutes à feu vif. Quand les moules sont ouvertes, transvasez-les dans un saladier et gardez uniquement celles qui sont dans leur coquille (si certaines ne sont plus attachées, déposez-les dans une coquille vide) puis déposez les moules dans un plat. Passez le jus dans un linge au dessus d'un petit récipient et gardez-le pour une autre recette.

Coupez en lamelles le beurre persillé que vous avez mis au congélateur et déposez-le sur chaque moule. Enfourez sous le grill 4 minutes, jusqu'à ce que ce soit gratiné. Disposez les moules en cercle dans les assiettes froides, versez le beurre de cuisson par-dessus. #repost @cyril_lignac

Riz cantonnais



6 382 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le riz cantonnais de @cyril_lignac

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300g de riz thaï parfumé cuit et bien égoutté
- 4 tranches de jambon blanc de 0,5cm d'épaisseur coupées en cubes
- 100g de petits pois cuits à l'eau
- 1 petit oignon épluché et ciselé
- 1 gousse d'ail épluchée et hachée
- 3 œufs
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- huile et poivre

Dans la sauteuse chaude, versez un trait d'huile, commencez à cuire l'oignon et l'ail avec une légère coloration, puis dégagez sur le côté. Battez en omelette les œufs dans un saladier, versez-les dans la sauteuse et commencez à les cuire comme des œufs brouillés. Ajoutez le riz par dessus et mélangez délicatement, ajoutez les petits pois, mélangez de nouveau, versez la sauce soja et finissez avec les dés de jambon, Poivrez légèrement et servez dans un plat ou dans les assiettes.

#repost @cyril_lignac

Pâtes alla vongole



4 160 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les pâtes alla vongole de @cyril_lignac

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 18 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 240g de linguines de semoule ou spaghetti
- 4 poignées de palourdes bien trempées à l'avance
- ¼ de botte de persil plat lavé et haché
- 2 gousses d'ail épluchées et hachées
- ½ verre de vin blanc
- huile d'olive

Dans une casserole, versez les palourdes avec un trait d'huile d'olive, le vin blanc, une gousse d'ail et un peu de persil, couvrez et laissez cuire 2 minutes. Quand les palourdes sont ouvertes, versez-les dans la passoire au dessus d'un saladier, décortiquez-les et gardez-les de côté dans un autre saladier. Mélangez le jus de cuisson des palourdes et passez-le dans un linge propre, Gardez-le de côté.

Dans une casserole d'eau bouillante, versez les linguines et laissez-les cuire 3 minutes (ne salez pas l'eau). Dans une seconde casserole, versez le jus des palourdes, ajoutez la seconde gousse d'ail, laissez cuisiner pendant que les pâtes cuisent.

Retirez les pâtes de la cuisson et plongez-les dans le jus des palourdes, continuez à cuire les pâtes à feu moyen en liant avec la sauce. Hors feu, mélangez et ajoutez les palourdes, le reste de persil puis versez un trait d'huile d'olive.

#repost @cyril_lignac

Crème à la vanille



825 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les petits pots à la crème à la vanille de

@cyril_lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 100 g de lait entier
- 5 jaunes d'œufs
- 90 g de sucre ou sucre vanillé
- 450 g de crème
- 1 à 2 gousses de vanille

USTENSILES

- 1 saladier
- 1 fouet
- 4 à 6 ramequins en verre
- 1 plat pour cuire en bain marie au four

Préchauffer le four à 100°C.

Dans une casserole d'eau salée, cuire les dés de pommes de terre 12 minutes.

Dans un saladier, verser le lait, les jaunes, le sucre et la crème et mélanger.

Ajouter les graines des gousses de vanilles.

Garder les gousses de vanille vide pour faire du sucre vanillé.

Verser l'appareil dans les pots et enfourner

Cuire 40 minutes.

#repost @cyril_lignac

Lasagnes à la bolognaise



6 032 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine les lasagnes à la bolognaise de

@cyril_lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 12 feuilles de pâte à lasagnes déjà cuites
- 600 g de viande hachée de bœuf
- 1 gousse d'ail épluchée et écrasée
- 1 oignon épluché et ciselé
- 1 carotte épluchée et coupée en rondelles
- 150 g de champignons de Paris équeutés et lavés
- 1 peu de thym frais
- 25 cl de vin rouge
- 500 g à 600 g de coulis de tomates ou concassé de tomates
- 40 g de farine
- 40 g de beurre
- 50 cl de lait entier
- 125 g de parmesan râpé
- 1 morceau de parmesan à râper
- gros sel

Pour rappel, l'oignon doit être épluché et ciselé à l'avance, tout comme les carottes coupées en rondelles et les champignons escalopés.

Dans une casserole, verser un trait d'huile d'olive, ajouter la viande, bien la faire sauter, assaisonner de sel et poivre, ajouter l'oignon ciselé, la carotte et les champignons, l'ail, le basilic, laisser cuire 5 à 6 minutes, attention à ne pas trop caraméliser. Déglacer au vin rouge, ajouter le thym et la sauce tomate. Laisser cuire le plus longtemps possible à feu très doux.

Dans une casserole, déposer le beurre, faites-le fondre, ajouter la farine, mélanger et cuire 10 à 12 minutes pour faire un roux blond sans coloration. Verser le lait. Ajouter le parmesan. Mélanger et garder de côté.

Dans le plat, déposer une couche de viande cuisinée, napper de béchamel, une couche de pâte, déposer de nouveau de la viande, napper de béchamel, une nouvelle couche de pâte, napper de béchamel et parsemer de parmesan râpé. Déposer au four 20 minutes pour que le plat se compote et grille légèrement sur le dessus.

Pain perdu



12 070 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine le pain perdu de @cyril_lignac 🍓🍓🍓🍓

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tranches de brioches épaisses ou pain assez épais

- 25 cl de lait

- 10 g de sucre (trempage des pains perdus)

- 1 œuf entier

- 20 g de beurre

- 10 g de sucre (cuisson des pains perdus)

- 2 barquettes de 125 g de framboises - 10 g de sucre (cuisson des framboises)

USTENSILES

- 1 poêle pour les pains perdus

- 1 poêle plus petite pour les framboises

- 2 spatules

- 1 fouet

- 1 saladier

- 1 couteau à pain

- 1 planche

Dans une poêle, verser la barquette de framboises avec une cuillère d'eau et un peu de sucre, écraser 2 ou 3 framboises et laisser cuire 30 secondes et débarrasser.

Dans un saladier, verser le lait, le sucre et l'œuf entier, mélanger au fouet.

Imbiber les tranches de brioche.

Chauffer une poêle avec du beurre, laisser colorer légèrement,

déposer les tranches de brioche, ajouter un peu de sucre,

Caraméliser d'un côté, retourner, ajouter un peu de sucre,

Débarrasser. Remettre les framboises dedans, les caraméliser et les débarrasser sur le pain perdu.

Déposer les tranches dans les assiettes, déposer les framboises sur les tranches de brioche.

#repost @cyril_lignac



Soupe au chocolat



4 124 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine la soupe au chocolat de @cyril_lignac

chocolat 🍫🍫🍫🍫

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300 g de chocolat au lait (ou chocolat noir ou moitié/ moitié)

- 200 g de crème liquide entière

- 400 g de crème liquide entière froide

- 4 boules de glace vanille ou de pistache

USTENSILES

- 2 saladiers dont 1 passé au congélateur quelques heures avant

- 1 casserole

- 1 fouet

- 1 maryse

- 1 batteur à main

- 1 mixeur plongeant

Chauffer les 200 g de crème liquide entière dans une casserole.

Mettre le chocolat concassé dans un saladier.

Verser la crème chaude sur le chocolat qui se trouve dans le saladier.

Mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Monter en chantilly les 400 g de crème liquide bien froide dans un saladier passé au préalable au congélateur avec des glaçons. Retirer les glaçons avant de monter la crème.

Mélanger ¼ de la crème montée à la ganache, puis la ganache à la crème.

Réserver dans la casserole.

Au moment de servir les soupes au chocolat, mettre à chauffer la casserole où il y a la soupe au chocolat.

Mélanger au fouet, verser dans des bols.

Ajouter 1 boule de glace vanille par bol.

#repost @cyril_lignac

Gratin dauphinois, cœur de laitue vinaigrette acidulée



4 236 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le gratin dauphinois, cœur de laitue

vinaigrette acidulée de @cyril_lignac 🍷🍷🍷🍷

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES - 1 kg de pommes de terre

épluchées et coupées en rondelles dans un torchon

- 20 cl de crème liquide entière

- 75 cl de lait entier

- 4 cœurs de laitues sans les grandes feuilles

- Huile d'olive

- 2 citrons Jaunes (pour le jus)

USTENSILES : - 1 plat de cuisson

- 1 mandoline ou 1 couteau éminceur

- 1 très grande casserole ou cocotte

- 1 spatule

- 1 saladier

- 1 planche

- 1 éplucheur

Préchauffer le four à 190°

Faire chauffer le lait, la crème, le thym, le sel et le poivre dans une très grande casserole (genre cocotte). Dès que le lait bout, plonger les pommes de terre déjà épluchées, lavées et coupées en rondelles. Pendant la cuisson des pommes de terre on attaque la vinaigrette de la salade verte.

Mélanger et émulsionner : Jus de citron, sel, poivre, piment d'Espelette, huile d'olive pour obtenir une belle vinaigrette.

Verser la préparation dans le plat à gratin, jusqu'à couvrir à peine les pommes de terre.

Mettre au four à 190° pour au moins 40 minutes.

Surveiller régulièrement le gratin dauphinois pour éviter que le dessus soit brûlé.

Pour tester la cuisson du gratin dauphinois, une pointe de couteau devra s'enfoncer sans difficulté.

Retirer à la main les grandes feuilles des cœurs de laitues.

Ne garder que les cœurs qui feront que 15 à 16 cm de diamètre

ouverts.

Faites-les tremper à l'eau bien froide avec une pointe de vinaigre blanc d'alcool (si vous avez) ou un peu de citron jaune, bien les égoutter délicatement sur un torchon.

Couper la racine au couteau, les retourner et les déposer dans les assiettes creusées à servir, assaisonner directement avec la sauce déjà prête.

Vérifier la cuisson du gratin et le sortir du four.

Pancakes bananes et sauce caramel



4 422 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le pancakes banane et sauce caramel de

@cyril_lignac 🍌🍌🍌🍌

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Les pancakes :

- 250 g de farine

- 30 g de sucre

- 1 sachet de levure

- 1 pincée de sel fin

- 2 œufs - 65 g de beurre doux fondu - 30 cl de lait entier - Huile de

pepins de raisin - 1 banane déjà découpée

La sauce caramel : - 230 g de crème liquide entière - 200 g de sucre semoule

- 4 g de fleur de sel

Faire fondre le beurre. (Option : au micro-ondes 30s). Dans un cul-de-poule, faire un puits avec la farine et ajouter le sel, la levure (ou bicarbonate de soude).

Ajouter les œufs entiers. Mélanger, puis verser le beurre fondu préalablement. Mélanger de nouveau et verser le lait doucement pour détendre la pâte. Et mélanger à nouveau doucement.

Laisser reposer à température ambiante.

Dans une casserole, verser le sucre, le laisser caraméliser un peu, ajouter à nouveau du sucre et laisser caraméliser.

Puis le décuire à la crème bouillante (c'est mieux si elle a été préchauffée auparavant cela évitera de faire de la fumée). Ajouter la fleur de sel. Redonner du bouillon.

Le garder de côté dans la casserole pour le tiédir.

Dans la crêpière ou poêle, passer un peu d'huile avec un papier absorbant.

Verser la pâte en rond de 10 cm de diamètre.

Laisser colorer et quand les bulles commencent à apparaître sur la surface retourner les pancakes à l'aide d'une spatule pas trop grande, colorer les deuxièmes faces.

Quand ils sont dorés des deux côtés, les mettre dans les assiettes.

Sur les pancakes, déposer les rondelles de bananes.

Verser la sauce caramel tiède à la cuillère.

#repost @cyril_lignac

Saumon bouillon thaï, riz aux petits pois



Aimé par [cyril_lignac](#) et 4 419 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Le saumon bouillon thaï, riz aux petits pois de [@cyril_lignac](#) 🍴📱 Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : bouillon 20 minutes / saumon 8 minutes / riz 10 minutes / petits pois 5 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 morceaux de saumon ou autre poisson
- 500g de riz basmati cuit soit 150g de riz cru
- 50g de petits pois cuits
- quelques feuilles de coriandre ou une autre herbe de votre choix
- huile d'olive
- 6 pièces de champignons de Paris équeutés, lavés et escalopés
- 25cl de bouillon de volaille ou cube
- 25cl de lait de coco
- 1 tige de citronnelle émincée finement
- 10g de gingembre épluché et taillé en rondelles
- 1 citron vert en zestes
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote émincée
- 1 cuillerée à café de pâte de curry vert
- 1 jus de citron vert
- 1 cuillerée à café de sauce nuoc mam ou sauce poisson (facultatif)
- 1 cuillerée de sucre
- sel fin / poivre du moulin
- huile d'olive

Dans une casserole, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'échalote, la citronnelle, le gingembre, la pâte de curry vert, mélanger puis ajouter les champignons, l'ail et cuire 3 à 5 minutes sans coloration. Verser le bouillon, porter à ébullition et ajouter le lait de coco puis le zeste du citron vert. Cuire 15 minutes. Vous pouvez le faire la veille.

Assaisonner de sel fin les morceaux de poisson, colorer les faces, mouiller avec le bouillon, laisser cuire 8 minutes.

Réchauffer le riz cuit avec un peu d'huile d'olive et les petits pois cuits à l'eau.

Dans un ramequin, mélanger le jus de citron avec la sauce nuoc mam et le sucre. Sortir le poisson délicatement du bouillon et déposer dans les assiettes creuses, parfumer le bouillon avec le mélange qui est dans le ramequin. Vérifier l'assaisonnement en sel fin.

Verser le bouillon sur le poisson, ajouter le riz à côté et dans des ramequins et terminer par quelques feuilles de coriandre sur le poisson.

📱 #repost @cyril_lignac

Soufflé au comté



Aimé par [cyril_lignac](#) et 3 903 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Le soufflé au comté de [@cyril_lignac](#) 🍴📱
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : béchamel 12 minutes / soufflés 15 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 50g de beurre
 - 50g de farine
 - 50cl de lait entier
 - 100g de comté râpé (ou emmental, gruyère)
 - 4 œufs - sel fin / poivre du moulin
 - muscade ou cumin
 - beurre en pommade pour le moule
 - chapelure pour le moule
- ### USTENSILES
- 4 ramequins ou 1 moule à soufflé pour 4 personnes
 - 1 casserole
 - 1 fouet
 - 1 maryse
 - 1 saladier
 - 1 batteur à main
 - 1 pinceau

Préchauffer le four à 210°C ou thermostat 7.
Beurrer les ramequins et verser un peu de chapelure, faire le tour et taper les ramequins pour retirer l'excédent de chapelure (la chapelure donnera un côté croustillant à la place de la farine).
Dans une casserole, faire fondre le beurre sans coloration, ajouter la farine, former un roux. Laisser cuire quelques minutes. Ajouter le lait. Laisser cuire en béchamel. Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin, Parfumer de muscade ou de cumin. Ajouter le fromage râpé. Mélanger. Retirer du feu.
Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes, mélanger les jaunes à la béchamel. Garder de côté. Monter les blancs. Mélanger les deux appareils ensemble à la maryse délicatement.
Verser dans les ramequins et enfourner 15 minutes. Pour un gros soufflé de 4 personnes, compter 25 à 30 minutes de cuisson. Sortir les soufflés et servir de suite. 📱 #repost @cyril_lignac

Crumble sans gluten aux pommes à la cannelle



Aimé par [cyril_lignac](#) et 3 522 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Le crumble sans gluten aux pommes à la cannelle de [@cyril_lignac](#) 🍴📱
Temps de la préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 5 pommes Reine des Reinettes épluchées et coupées en morceaux
- 30g de beurre doux en pommade
- 30g de sucre semoule
- cannelle en poudre ou à râper
- 200g de farine de riz
- 65g de poudre d'amandes
- 25g de sucre de canne
- 145g de beurre demi-sel froid en petits cubes
- 4 cuillerées de crème crue

Préchauffer le four à 180 °C en chaleur tournante.

Dans une poêle ou un plat de cuisson, verser le sucre et former un caramel à sec. Ajouter le beurre, la cannelle et les pommes en morceaux. Mélanger et laisser caraméliser.

Mélanger à la main la farine, la poudre d'amandes, le sucre de canne et le beurre demi-sel pour former une pâte à crumble homogène. Déposer en morceaux sur les pommes. Enfourner et laisser cuire 35 minutes.

Servir avec une cuillerée de crème crue.
#repost @cyril_lignac

Conchiglioni farcis aux épinards et à la ricotta



2 816 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les conchiglioni farcis aux épinards et au chèvre de [@cyril_lignac](#) 🍴📱 Temps de préparation : 12 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 20 pâtes coquillage
- 200g de fromage de chèvre frais
- 20cl de crème liquide entière
- 300g de pousses d'épinards cuites à l'eau et bien refroidies
- 1 gousse d'ail hachée
- 100g de beurre noisette
- 100g de haricots verts cuits et coupés en 4
- 1 courgette lavée, coupée en cubes et cuite à l'eau
- 1 citron jaune
- huile d'olive
- fleur de sel et poivre du moulin

Dans une casserole d'eau chaude salée, faites cuire les pâtes 6 minutes. Sortez les pâtes sans les rincer et en gardant l'eau de cuisson.

Pendant qu'elles cuisent, dans un saladier, mélangez le fromage de chèvre avec la crème. Remplissez les coquillages (vous pouvez vous aider d'une poche sans douille) et déposez dans un plat.

Préchauffez le four à 250 °C.

Dans une poêle chaude, déposez le beurre, faites-le fondre jusqu'à ce qu'il devienne noisette. Versez-le dans le mixeur. Ajoutez les pousses d'épinards préalablement cuites et bien pressées. Ajoutez l'ail et mixez. Assaisonnez de fleur de sel et gardez de côté.

Enfournez les pâtes 4 minutes. Réchauffez les légumes dans un trait d'huile d'olive et une à deux cuillerées de condiment épinard. Sortez les pâtes du four, déposez-les dans les assiettes, versez les légumes par-dessus avec la sauce. Râpez le citron jaune et ajoutez quelques gouttes de jus de citron.
#repost @cyril_lignac

Remplacer par la ricotta

Muffins aux fruits secs



Aimé par [cyril_lignac](#) et 2 855 autres personnes
m6officiel #TousEnCuisine Les muffins aux fruits secs de
[@cyril_lignac](#)
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS POUR 12 MUFFINS

- 100g de beurre fondu
- 2 œufs
- 250ml de lait
- 70g + 30g de sucre
- 300g de farine
- 2 cuil. à café de levure chimique
- ½ cuil. à café de sel fin
- 70g de noisettes toastées concassées
- 70g de cranberries séchées (ou autres baies)
- 1 orange
- 2 cuil. à café de cannelle en poudre
- beurre pour les moules

Préchauffez le four à 200 °C.
Beurrez les moules.

Dans un saladier, mélangez le beurre fondu avec les œufs, le lait, les 70g de sucre, ajoutez la farine, la levure et le sel et mélangez délicatement. Ajoutez les noisettes, les cranberries, le zeste et le jus d'orange, une cuillerée à café de cannelle en poudre. Versez dans les moules à muffins.

Mélangez dans un petit ramequin la cannelle et le sucre restants, saupoudrez sur les muffins.
Enfournez 15 minutes. Laissez refroidir et démoulez.
#repost @cyril_lignac

Eton mess



6 335 J'aime
m6officiel #TousEnCuisine Le Eton Mess de [@cyril_lignac](#) 🍓🍰
Temps de préparation : 12 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 grosses meringues ou 4 à 6 petites meringues
- 20g de sucre glace vanillé ou sucre vanillé
- 200g de crème liquide entière 35%
- 250g de fraises coupées en quartiers
- 1 cuil. à soupe de sucre glace
- 100g de purée de fraises

Dans un saladier, mélangez délicatement les fraises et le sucre glace.

Dans un second saladier bien froid, versez la crème et montez-la avec le sucre glace vanillé en chantilly. Ajoutez les meringues cassées à la main et les ¾ des fraises. Mélangez à la maryse très délicatement.

Partagez dans les verres, déposez sur le dessus le reste de fraises et la purée de fraises. S'il vous reste un peu de meringue, émiettez-en.
#repost @cyril_lignac

Gaspacho et sa salade de légumes



Aimé par [cyril_lignac](#) et 4 149 autres personnes
m6officiel #TousEnCuisine gaspacho et sa salade de légumes 🍅🥒 de
[@cyril_lignac](#)
Temps de préparation : 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 tomates lavées
- 2 poivrons rouges épluchés et épinés dont 1 coupé en petits cubes
- 1 concombre épluché dont ¼ coupé en petits cubes
- ¼ de pastèque coupée en gros cubes
- 1 piment jalapeno vert épiné
- quelques tomates cerises coupées en deux
- 1 Jus de citron
- quelques feuilles de menthe
- 20cl d'huile d'olive
- 5cl de vinaigre de xérès
- cumin
- croûtons de pain grillés
- sel fin et poivre du moulin
- glaçons

Dans un blender, mixez ensemble les tomates, les poivrons, le demi concombre, le melon, la pastèque, le piment, le jus de citron et quelques feuilles de menthe, ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre puis des glaçons, un peu de cumin et de sel. Commencez à mixer, si besoin versez un peu d'eau.

Dans un saladier, mélangez les cubes de melon, de concombre et de poivrons, ajoutez les tomates cerises, assaisonnez d'huile d'olive, de sel et poivre. Versez une à deux cuillerées de ce mélange dans les assiettes creuses puis versez le gaspacho sur le côté des légumes. Ajoutez quelques croûtons et servez très frais.
#repost @cyril_lignac

Salade de crevettes croustillantes, crème épicée



Aimé par [cyril_lignac](#) et 5 668 autres personnes
m6officiel #TousEnCuisine salade de crevettes croustillantes, crème épicée 🍤🥑 de [@cyril_lignac](#)
Temps de préparation : 12 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 16 crevettes crues décortiquées et déboutées
- 150g de chapelure panko ou flocons de mousseline ou chapelure de pain
- 100g de farine de riz - 2 œufs
- 1 romaine
- 2 avocats épluchés
- quelques feuilles de coriandre ciselées
- 2 oignons nouveaux lavés et émincés
- 12cl d'huile de sésame
- 5cl de vinaigre balsamique blanc
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise
- 50g de yaourt grec
- 1 cuil. à soupe de gingembre haché
- 1 gousse d'ail hachée
- Tabasco
- Graines de sésame
- Huile de tournesol

Panez les crevettes dans la farine de riz puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure de votre choix. Déposez-les dans une assiette. Coupez la romaine en lamelles de ¼cm d'épaisseur, mettez-la dans un saladier, ajoutez la coriandre et les oignons. Coupez en dés les avocats.

Mélangez dans un saladier le yaourt grec avec la mayonnaise, l'ail, le gingembre et parfumez au Tabasco. Réservez de côté. Dans un second saladier, versez l'huile de sésame et le vinaigre balsamique.

Dans la casserole d'huile chaude, faites frire les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées puis égouttez-les sur une assiette avec un papier absorbant. Ajoutez les avocats dans la salade, assaisonnez la salade de vinaigrette, déposez dans un plat. Coupez les crevettes en deux et mettez-les dans un saladier avec une à deux cuillerées de sauce yaourt-mayo, déposez les crevettes sur la salade et parsemez de sésame.
#repost @cyril_lignac

Moussaka



Aimé par [cyril_lignac](#) et 5 610 autres personnes
#m6officiel #TousEnCuisine moussaka de [@cyril_lignac](#)
Temps de préparation : 12 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
-1kg d'épaule d'agneau hachée
-400g de tomates fraîches coupées en dés
-1 oignon épluché
-1 gousse d'ail épluchée
-1 branche de thym
-3 aubergines lavées
-10g de cumin en poudre
-100g de parmesan râpé
-huile d'olive
-sel fin et poivre du moulin

Dans une cocotte chaude, versez un trait d'huile d'olive, le cumin, ajoutez les cubes de deux aubergines, laissez-les cuire avec une légère coloration, ajoutez l'oignon ciselé, continuez la cuisson avec coloration, Ajoutez ensuite la viande, assaisonnez de sel et de poivre, laissez cuire et sortez le jus naturel de la viande, puis laissez caraméliser, ajoutez l'ail et le thym. Versez les tomates et laissez cuire 15 minutes, vérifiez l'assaisonnement en sel fin, Réservez de côté.
Préchauffez le four en grill à 240°C, l'épluchez la dernière aubergine, taillez-la en tranches de 0,5cm d'épaisseur, assaisonnez de sel fin et grillez les tranches à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
Dans le plat, déposez les tranches d'aubergines, de la farce par-dessus et recouvrez de tranches d'aubergines, finissez avec le parmesan râpé. Enfouissez 6 minutes.
#repost [@cyril_lignac](#)

Dulce de leche, glace à la vanille, coco



Aimé par [cyril_lignac](#) et 4 039 autres personnes
#m6officiel #TousEnCuisine dulce de leche, glace vanille, coco 🍫 de [@cyril_lignac](#)
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
-4 boules de glace vanille
-1 boîte de lait concentré sucré
-100g de noix de coco râpées et toastées au four

Déposez la boîte de conserve de lait dans une casserole d'eau chaude pendant 25 minutes (elle doit être immergée aux 3/4) puis sortez-la de la cuisson avec précaution, ouvrez-la et versez-la dans un saladier en raclant les bords avec une maryse. Laissez refroidir (vous pouvez déposer le saladier dans un second saladier rempli de glaçons pour aller plus vite), Mélangez le dulce de leche (appelé aussi confiture de lait) à l'aide d'un fouet.

Dans des coupes bien froides, versez une cuillerée de dulce de leche, déposez par-dessus une boule de glace vanille et parsemez généreusement de noix de coco râpée.

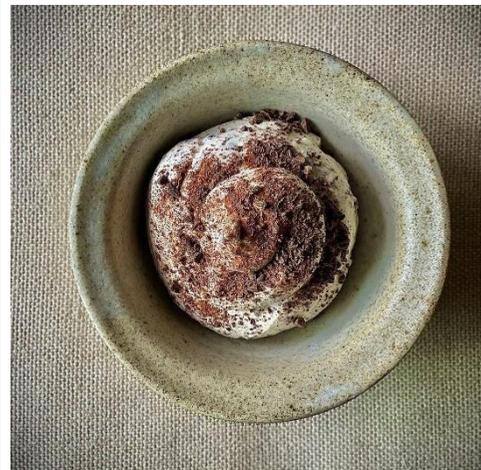
Tzatziki



3 651 J'aime
#m6officiel #TousEnCuisine Tzatziki de [@cyril_lignac](#)
INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
-1 concombre épluché, épépiné et râpé
-2 gousses d'ail hachées
-10cl d'huile d'olive
-600g de yaourt grec
-3 cuil. à soupe de vinaigre de vin
-gros sel

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients ensemble. Réservez au frais.

Mousse au chocolat blanc straciatella



3 741 J'aime
#m6officiel #TousEnCuisine La mousse au chocolat blanc straciatella de [@cyril_lignac](#) 🍫🍰
Temps de préparation : 12 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
● 125g de chocolat blanc
● 10cl + 50cl de crème liquide entière 35%
● 30g de mascarpone
● 20g de sucre glace
● 1 gousse de vanille
● 40g + 80g de copeaux de chocolat noir

Faites fondre dans un saladier au bain marie le chocolat blanc avec les 10cl de crème liquide, mélangez pour que ce soit bien lisse.

Dans un saladier bien froid, versez les 50cl de crème liquide, la mascarpone et la pulpe de vanille, montez en crème chantilly, ajoutez le sucre glace.

Ajoutez la crème chantilly au mélange chocolat blanc puis ajoutez les 40g de copeaux de chocolat à l'aide d'une maryse. Versez dans les ramequins et parsemez de copeaux de chocolat. Réservez au frais.
#repost [@cyril_lignac](#)

Churros, sauce chocolat



3 610 J'aime
#m6officiel #TousEnCuisine Les churros sauce chocolat 🍫🍩

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
● 150g de farine
● 150g d'eau
● 2 pincées de sel fin
● 1 œuf entier
● 1 pincée de sucre
● huile de tournesol
● sucre cristal
● 120g de chocolat noir coupés en morceaux
● 100g de crème liquide entière
● 90g de lait entier
● 30g de sucre

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau avec le sel fin, Ajoutez la farine hors du feu, faites dessécher à l'aide d'une maryse. Hors du feu, ajoutez l'œuf et continuez à mélanger avec la maryse. Versez dans une poche munie d'une douille cannulée.

Dans une casserole, faites bouillir le lait, la crème et le sucre, versez sur les morceaux de chocolat dans un saladier, Mélangez au fouet ou mixez et laissez de côté.

Pochez l'appareil dans la friture à 180°C et laissez colorer jusqu'à ce que cela soit bien doré. Égouttez sur un papier absorbant. Sucrez et servez avec la sauce chocolat.
#repost [@cyril_lignac](#)

Pad Thai



2 559 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le Pad Thai de @cyril_lignac 🍜🇹🇼🇵🇹
INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 blancs de poulets coupés en cubes
- 2 œufs
- 10 crevettes décortiquées et sans boyaux
- 250g de pousses de soja
- 100ml de sauce nuoc mam
- 50g de sucre en poudre
- 100g de pâte de tamarin
- 1 jus de citron vert
- 15ml de vinaigre de riz blanc
- 2 cuil. à soupe de sauce de piment Sriracha
- 1 cuil. à soupe de sauce soja concentré
- 300g de vermicelles de riz ou nouilles de riz plongés dans un bain d'eau tiède 1h
- 3 gousses d'ail épluchées et hachées
- 50g de cacahuètes concassées
- 2 oignons cibettes émincés
- huile de tournesol

Dans un petit saladier, préparez la sauce en versant la sauce nuoc mam, le sucre, la pâte de tamarin, le vinaigre de riz, le piment Sriracha et la sauce soja. Réservez de côté.

Dans une poêle wok chaude, versez un trait d'huile puis l'ail haché, cuire 2 minutes sans coloration, ajoutez le poulet. Laissez cuire quelques minutes, Poussez la viande, versez les œufs battus et commencez à cuire comme des œufs brouillés. Ajoutez les vermicelles, les pousses de soja, les oignons et la moitié des cacahuètes, continuez à cuire, Ajoutez les crevettes et la sauce, Mélangez.

Servez avec un quartier de citron vert et le reste des cacahuètes par dessus.

#repost @cyril_lignac

Salade de fraises à la fleur d'oranger, crème légère



4 152 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Salade de fraises à la fleur d'oranger, crème légère de @cyril_lignac 🍓🇵🇹 INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- eau de fleur d'oranger
- 50 cl de lait entier
- 3 jaunes d'œuf
- 60 g de féculé de maïs (maizena)
- 80 g de sucre vanillé
- 20 cl de crème liquide entière bien froide

USTENSILES - 1 casserole

- 2 fouets
- 2 saladiers
- 1 rouleau de film
- 1 mixeur plongeant
- 1 cuillère à soupe
- 1 planche
- 1 couteau d'office
- 1 couteau éminceur
- 1 batteur
- 1 Maryse
- 1 cuillère à soupe

Dans une casserole, faites chauffer le lait.

Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre vanillé jusqu'à ce qu'ils blanchissent, ajouter la féculé. Verser dans ce même saladier le lait bouillant et l'eau de fleur d'oranger en fouettant et remettre sur le feu, laissez cuire cette préparation de crème pâtissière jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse. Puis débrassez-la dans un saladier, filmer au contact et mettre au frais.

Équeuter les fraises

Dans le saladier récupéré au congélateur, monter la crème bien froide en crème fouettée.

Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant la crème pâtissière sortant du frigo, mélanger à l'aide d'une Maryse la crème fouettée à la crème pâtissière.

Dans une assiette ou bol : mettre la crème pâtissière au fond, et ranger les fraises dessus, ajouter zestes de citron.

#repost @cyril_lignac

Perles du Japon, coco banane



3 390 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Perles du Japon, coco banane de @cyril_lignac 🍌🇵🇹 INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 3 cuil. à soupe de tapioca
- 3 bananes
- quelques fruits rouges
- 40cl de lait de coco
- 10cl d'eau
- 100g de sucre de canne
- 1 gousse de vanille
- 1 citron vert

Versez les perles dans une casserole d'eau et laissez-les cuire 8 minutes puis refroidissez-les sous l'eau froide. Pendant ce temps, faites chauffer le lait de coco avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que cela réduise légèrement. Quand le mélange est nappant, arrêtez la cuisson, Gardez de côté dans un bol avec des glaçons pour refroidir le liquide.

Versez les perles égouttées dans un saladier, ajouté le lait de coco vanillé et mélangez. Ajoutez quelques bananes en morceaux et mélangez.

Versez les perles au lait de coco dans les ramequins, ajoutez quelques fruits rouges coupés et râpez le citron vert dessus. #repost @cyril_lignac

Paëlla



6 748 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Dernière recette de @cyril_lignac : la paëlla 🍛🇵🇹 INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 crevettes entières non décortiquées
- 1 morceau de chorizo coupé en dés
- 1 poivron rouge épluché et coupé en dés
- 1 piment Jalapeno vert
- 3 cuil. à soupe de purée de pimientos del piquillos ou concentré de tomate
- 1 gousse d'ail épluchée
- 450g de riz arborio ou riz bomba
- safran en poudre ou en pistil
- bouillon cube ou bouillon de crustacés ou bouillon de légumes
- huile d'olive

Dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, faites revenir les crevettes. Retirez-les puis faites revenir avec un peu d'huile d'olive l'ail haché, le poivron, le piment Jalapeno vert en cubes, la purée de pimientos del piquillos. Ajoutez le riz et mélangez. Versez le bouillon de légumes et ajoutez le safran.

Déposez les crevettes, laissez cuire 7 minutes puis accélérez le feu pour caraméliser le fond de la poêle. Terminez avec les dés de chorizo. #repost @cyril_lignac

Salade César



4 903 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine La salade César façon @cyril_lignac 🍴📌
Temps de préparation : 12 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

5 œufs durs (9 minutes de cuisson) + 1 jaune d'œuf
2 blancs de poulets rôtis tièdes coupés en cubes
2 romaines
1 morceau de parmesan + 30g de parmesan râpé
½ gousse d'ail
20g de pâte d'anchois
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin ou xérès
¼ jus de citron jaune + 1 citron jaune
7cl d'huile neutre

50g de crème liquide entière
quelques gouttes de sauce Worcestershire (facultatif)
tabasco rouge
30g de petits croûtons de pain frits avec 1 gousse d'ail
sel fin

Dans un mixeur, déposez un œuf dur avec le jaune d'œuf, la pâte d'anchois, la gousse d'ail et le parmesan râpé, commencez à mixer. Versez le vinaigre et le jus de citron. Racliez les bords. Versez en filet l'huile et ensuite la crème liquide puis raclez de nouveau les bords, assaisonnez de sauce Worcestershire et de tabasco, salez. Gardez de côté.

Hachez les œufs durs. Dans un saladier, mélangez les dés de poulet avec les croûtons et les œufs durs hachés, ajoutez de la sauce César. Assaisonnez de sel et poivre. Gardez de côté.

Coupez la romaine en 2 dans la longueur, creusez légèrement le cœur de la romaine, assaisonnez-la d'huile d'olive et de jus de citron jaune, fleur de sel et poivre du moulin, ajoutez quelques cuillerées de sauce César puis, au creux du cœur de la romaine, le mélange de poulet. Râpez de parmesan et de citron jaune. Déposez dans les assiettes. Servez.

#repost @cyril_lignac

Wok de légumes Carotte, oignon, pomme de terre et quinoa



Aimé par cyril_lignac et 2 726 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Le wok de légumes croquants de @cyril_lignac 🍴📌
INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

2 carottes (100 g)
1 oignon
2 pommes de terre
1 brocoli ou 1 chou-fleur
1 sucrine ou 1 salade
1 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de miel
1 c. à s. de vinaigre
Huile d'olive
100g quinoa (riz, boulgour, lentilles)
1 œuf entier
Cacahuètes grillées salées concassées (ou amandes, noisettes, pistaches)
Feuille de coriandre ou menthe (facultatif)

Mettre le quinoa à cuire dans une casserole d'eau avec un filet d'huile d'olive et un peu de gros sel. Laisser cuire 15 minutes.

Émincer l'oignon finement. Faire chauffer le wok ou poêle, verser de l'huile d'olive dedans. Ajouter les oignons, laisser cuire, en mélangeant de temps en temps en ne le caramélisant pas. Éplucher les carottes et les pommes de terre. Couper les carottes en deux dans la longueur puis en rondelles fines de ¼ cm et les pommes de terre en deux dans la longueur et en rondelles fines de ¼ cm. Ajouter les carottes et les pommes de terre à la cuisson des oignons, bien mélanger, ajouter un filet d'huile d'olive. Mélanger. Fin du quinoa, égouttez-le. Couper le brocoli en petits morceaux. Pareil avec le chou-fleur. Continuer à mélanger le wok. Ajoutez-les à la cuisson du wok, mélanger délicatement. Couper la sucrine ou une autre salade en fines lamelles de ¼ cm. Réserver de côté.

Dans le petit bol, mélangez 1 c. à s. de sauce soja, 1 c. à café de miel et 1 c. à s. de vinaigre de vin, mélangez bien. (si pas de soja = moutarde)

Dégeler le wok de légumes avec la sauce et ensuite ajouter le quinoa au wok de légumes.

Dans le récipient de la sauce, casser l'œuf. Le battre en omelette, verser-le dans une passette au-dessus du wok et faire des filets. Garder au chaud avec couvercle et feu coupé. Garder la salade, cacahuètes et la coriandre à côté du wok.

Servir dans des assiettes, ajouter la salade, parsemer de cacahuètes et de feuilles de coriandre.

#repost @cyril_lignac

Velouté de carottes au curcuma, fromage frais et croûtons dorés



3 791 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Velouté de carottes au curcuma, fromage frais et croûtons dorés de @cyril_lignac 🍴📌
INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Le velouté de carottes :

- 3 carottes épluchées et découpées rondelles
- 1 pincée de gros sel
- 40 g de beurre doux - 2 g de curcuma en poudre - 25 cl de crème liquide. Les éléments de finition :
- noisettes concassées - croûtons dorés en sachet (ou pain rassis au four ou grillé)
- 100 g de fromage frais ou ricotta - 10 cl de crème liquide
- 4 petites feuilles de menthe fraîche

Plonger les carottes découpées dans une casserole d'eau, les assaisonner de gros sel. Porter à ébullition et baisser le feu, laisser cuire 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Bien mélanger le fromage frais avec la crème pour qu'elle soit bien lisse et assaisonner. La verser dans un ramequin.

Égoutter les carottes et les verser dans le mixeur, ajouter le beurre, mixer et ajouter la crème avec le curcuma. Mixer progressivement, assaisonner de sel fin. Si c'est trop épais, mettre un peu de lait ou du bouillon de légumes (si vous en avez dans le frigo). La consistance doit être veloutée.

Verser le velouté chaud dans les bols de service. Au milieu, ajouter des noisettes concassées, des croûtons et réaliser une cuillère de fromage frais sur le dessus. Et mettre un peu de menthe fraîche
#repost @cyril_lignac

Galettes de pomme de terre, roquette et tomate



Aimé par cyril_lignac et 5 551 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Les galettes de pommes de terre de @cyril_lignac 🍴📌
INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150 g de pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 4 cl de crème liquide entière
- 40 g de farine
- 100 g de fromage (emmental, gruyère, parmesan)
- 2 œufs entiers
- 200 g de roquette ou autre salade
- 100 g de tomates cerise
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre au choix
- Huile d'olive

Découper le fromage en petit dés et faire des copeaux de parmesan

Quand les pommes de terre sont bien cuites, les égoutter, les écraser pour réaliser une purée et mélanger avec la crème, la farine, le fromage, les œufs et assaisonner.

Réserver.

Dans une poêle verser un trait d'huile d'olive, ajouter le mélange pommes de terre et laisser dorer des deux côtés.

Dans un saladier, déposer la roquette. Dans un petit ramequin, mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre, former une vinaigrette. Ajouter sel et poivre. Couper les tomates en quartiers. Assaisonner la salade avec les tomates et servez avec les galettes de pommes de terre.

#repost @cyril_lignac

Poisson mariné aux agrumes



3 590 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le poisson mariné aux agrumes de

@cyril_lignac

Temps de préparation : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 filets de dorade de 120g
- 100g de cerises lavées, coupées en deux et dénoyautées
- 1 courgette lavée
- 2/3 asperges blanches épluchées
- 50g de jus d'orange
- 40g de jus de citron jaune
- 20g de vinaigre de fleurs de cerisier ou de framboise
- 30g de sauce soja
- 20g d'huile de pépins de raisins
- 10g de gingembre râpé
- 1g de piment épluché et haché
- quelques feuilles de menthe
- graines de sésame
- 1 piment jalapeno vert

Dans un saladier, mélangez les jus, le vinaigre, la sauce soja, l'huile, le gingembre et le piment.

Taillez le poisson en tranches. Taillez la courgette et les asperges en fines lamelles.

Dans les assiettes, déposez le poisson, les lamelles de courgettes et d'asperges crues, les cerises, assaisonnez de vinaigrette, parsemez de menthe ciselée, de graines de sésame et de piment jalapeno vert. #repost @cyril_lignac

Curry de légumes japonais



6 394 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Curry de légumes japonais de

@cyril_lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 oignons épluchés et ciselés
- 15g de gingembre épluché et haché
- 1/2 pomme râpée
- 3 carottes épluchées
- 4 navets lavés et coupés en deux
- 3 pommes de terre épluchées et coupées en morceaux (ou pommes de terre nouvelles)
- 2l d'eau bouillante + 1 cube
- 70g de beurre
- 70g de farine
- Mélange d'épices par vos soins : 1 cuil. à café de coriandre en poudre / 1 cuil. à café de cumin en poudre / 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre / 2 cuil. à café de curcuma / 1 pincée de muscade râpée / 1 cuil. à café de poivre moulu / 1 cuil. à café de piment en poudre / 1 étoile d'anis en poudre / 1 cuil. à café de curry / 1 cuil. à café de cacao en poudre
- 150g de petits pois cuits à l'eau
- 400g de riz basmati cuit
- huile d'olive
- sel fin / piment

Coupez les carottes en découpe « Pangiri ». Dans une cocotte chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez les oignons, le gingembre et la pomme. Mélangez, ajoutez les carottes, les morceaux de navets et les pommes de terre. Assaisonnez de sel fin, faites revenir 10 minutes, mélangez et versez 1 litre d'eau avec le cube (à hauteur), laissez mijoter 20 minutes.

Dans une casserole chaude, sur feu moyen, faites fondre puis brunir légèrement le beurre, ajoutez la farine, mélangez et cuire 5 à 7 minutes. Versez les épices et ajoutez un peu de piment de votre choix, ce qui formera le roux de curry, mélangez et cuire 6 minutes. Récupérez un peu de bouillon et mélangez-le avec le roux de curry puis versez de nouveau dans les légumes. Ajoutez les petits pois. Laissez cuire 10 minutes.

Dans les assiettes creuses, déposez le curry de légumes, une cuillerée de riz chaud. Vous pouvez si vous le souhaitez ajouter quelques pickles. #repost @cyril_lignac

Salade de chèvre chaud



6 592 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine La salade de chèvre chaud par

@cyril_lignac

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de fromage de chèvre
- 50g de chapelure
- 20g de farine
- 2 jaunes d'œufs
- 200g de cerises lavées, coupées en deux et dénoyautées
- 125g de framboises ou/et de fraises
- 100g de petits pois cuits à l'eau
- 1/2 melon épluché
- salade au choix (romaine, roquette, mâche, batavia)
- quelques pistaches toastées et concassées
- 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à café de miel
- 1 cuil. à café de moutarde
- huile de tournesol
- fleur de sel et poivre du moulin

Dans un petit saladier, mélangez la moutarde, le miel, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique blanc. Réservez de côté.

Dans un autre petit saladier, versez le fromage de chèvre et formez des boules, roulez-les dans la farine puis dans les jaunes battus puis dans la chapelure. Faites-les frire à 180 °C et égouttez-les sur un papier absorbant.

Coupez les feuilles de salade si besoin puis couper le melon en petits cubes. Dans un grand plat, déposez les feuilles de salade, ajoutez les cubes de melon, les fruits, les petits pois. Assaisonnez de vinaigrette. Salez de fleur de sel et de poivre du moulin. Parsemez de pistaches. Déposez les boules de chèvre frites. #repost @cyril_lignac

Poulet au citron façon tajine



3 124 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le poulet au citron façon tajine de

@cyril_lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 suprêmes de poulet
- 2 oignons épluchés et émincés
- 1 citron jaune
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 pincée de safran ou 1 pincée de curcuma
- 2 cuillères à soupe huile d'olive
- Quelques graines de poivre noir ou poivre sauvage de Madagascar
- 1 quinzaine d'olives vertes si possible
- 1/2 botte de coriandre
- 1 botte de persil plat
- 2 carottes déjà épluchées

USTENSILES

- 1 cocotte ou 1 plat avec 1 couvercle
- 1 spatule
- 1 planche
- 1 couteau éminceur

Couper le poulet en gros dés.

Dans une cocotte ou une grande sauteuse, verser un trait d'huile d'olive, ajouter les dés de poulet.

On ajoute le curcuma, zestes de citron et quartiers de citron, sel et poivre.

Mettre les oignons épluchés et coupés dans une cocotte

Couper les carottes en demi-rondelles.

Ajouter la volaille puis les carottes. On mélange.

On prend le plat de la marinade, on ajoute un fond d'eau et on mouille le tajine avec.

On couvre et on laisse cuire jusqu'à la fin de l'émission.

Ajouter une cuillère de miel dans la cocotte avec le poulet.

Si le temps, dresser une assiette avec des fruits secs sinon directement cocotte.

#repost @cyril_lignac

Biscuit coulant au chocolat



5 733 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine le biscuit coulant au chocolat de @cyril_lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 110 g de chocolat noir
- 110 g de beurre
- 150 g de sucre
- 60 g de farine
- 4 œufs entiers
- beurre et farine pour le moule ou les moules individuels

USTENSILES

- 1 casserole
- 2 saladiers
- 2 fouets
- 1 spatule
- 1 cuillère à soupe
- 1 balance
- 4 à 6 moules à biscuit antiadhésif de 9cm de diamètre sur 2cm de haut ou dans un moule à manquer déjà beurré(s) et fariné(s) avant le début de la recette.
- 1 pinceau

Préchauffer le four à 180°C ou thermostat 6.

Dans un saladier, mélanger le sucre et la farine.

Dans une casserole d'eau chaude, déposer un saladier, faites fondre le beurre avec le chocolat (bain marie)

Ajouter le mélange sucre/farine au mélange beurre/chocolat qui est hors du feu.

Fouetter les œufs en omelette puis l'ajouter au mélange

Dans chaque moule individuel, verser 120 g de pâte et mettre au four 6 minutes.
Démouler.
#repost @cyril_lignac

Fraises à la rose, chantilly fromage blanc



4 154 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Les fraises à la rose, chantilly fromage blanc de @cyril_lignac

Temps de préparation : 10 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400g de fraises lavées
- 4 cuil. à soupe de purée de fraises
- quelques gouttes d'eau de rose
- 12,5cl de crème liquide entière 35%
- 15g de sucre glace
- 150g de fromage blanc

Mélangez la purée de fraises avec l'eau de rose et 1 cuillerée d'eau. Dans un saladier bien froid, commencez à monter la crème à l'aide d'un batteur à main, ajoutez le fromage blanc et le sucre glace, continuez à monter jusqu'à obtenir une crème chantilly mousseuse. Réservez au frais.

Coupez les fraises en tranches fines dans la largeur (comme un carpaccio) et déposez-les dans les assiettes. Versez quelques cuillerées de purée de fraises sur le carpaccio puis, au moment de servir, déposez délicatement une cuillerée de crème sur le côté.
#repost @cyril_lignac

Bouillabaisse exotique



Aimé par cyril_lignac et 3 380 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine La bouillabaisse exotique de @cyril_lignac

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 pavés de poissons blancs type cabillaud
- 200g de morceaux de poissons de roche
- 200g de pâtes à la farine de maïs (linguine ou spaghetti)
- 3 tomates coupées en cubes
- 10g de gingembre épluché et coupé en morceau
- ¼ de botte de mélisse ou persil plat ou menthe
- 1 oignon épluché et coupé en dés
- 1 zeste de citron jaune + 1 zeste d'orange
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- ¼ de fenouil lavé et coupé en morceaux
- 1 tige de citronnelle coupée en biseau
- 10cl de vin blanc - 3 cuil. à soupe de Ricard
- 1 œuf mollet (cuisson 6 minutes)
- 100g d'huile neutre + 100g d'huile de sésame
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 20g de beurre
- 12 gros croûtons frottés à l'ail
- huile d'olive
- safran
- sel fin et poivre du moulin

Dans une cocotte chaude, versez un trait d'huile d'olive, déposez l'oignon, le fenouil, la citronnelle, le gingembre, l'ail, laissez suer sans coloration, ajoutez ensuite les morceaux de poissons de roche, faites évaporer l'eau de cuisson, Déglacez au vin blanc, faites réduire, ajoutez le Ricard, Ajoutez les zestes d'agrumes, les herbes effeuillées, les tomates, mélangez, mouillez de 25cl d'eau, ajoutez la poudre de safran. Laissez cuisiner 20 minutes.

Pendant la cuisson de la soupe, dans le mixeur, déposez l'œuf mollet avec 50g de soupe, commencez à mixer, ajoutez les câpres, la pulpe de pommes de terre (idéalement chaude) et le wasabi. Versez le mélange d'huiles et finissez de mixer. Réservez. (Suite de la recette dans les commentaires)

Voir les 32 commentaires

m6officiel Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les pâtes et cuire le temps indiqué. Egouttez-les puis, dans un saladier, mélangez-les avec la sauce soja et le beurre. Passez la soupe dans une sauteuse, déposez les pavés de poissons et laissez cuire 5 minutes. [...]

Dans les assiettes, déposez les pâtes, par-dessus les pavés de poissons cuits puis les gros croûtons. Servez avec un ramequin de sauce rouille et la soupe dans une théière. Vous pouvez également parsemer du sésame grillé et du shiso vert ciselé sur le poisson.
#repost @cyril_lignac

Brochette de poulet sauce satay, chou grillé



Aimé par [cyril_lignac](#) et 4 483 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Brochette de poulet sauce satay, chou grillé par [@cyril_lignac](#) 📌 INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 filets de poulets en cubes
- sauce satay en pot ou maison
- 3 cuillerées à soupe d'eau
- 1 chou-fleur en sommités
- 25g de raisins secs trempés dans de l'eau chaude pour qu'ils gonflent
- 25g d'amandes toastées et entières
- quelques feuilles de coriandre ou du persil
- 1 citron vert
- jus de citron
- huile d'olive
- beurre
- sel fin et poivre du moulin

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les sommités du chou-fleur et laisser cuire 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Au terme de la cuisson, déposer les sommités sur un linge.

Dans un plat, déposer les morceaux de poulets avec la sauce satay, l'eau et le jus de citron. Mélanger. Mettre en brochette. Laisser mariner.

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter un morceau de beurre, déposer les brochettes et colorer chaque face, laisser cuire 4 minutes. Ajouter les sommités du chou-fleur et les raisins. Laisser colorer.

Dans les assiettes, déposer les brochettes et les sommités, parsemer de coriandre, d'un zeste de citron vert et ajouter un quartier de citron vert pour en presser le jus, râper les amandes à l'aide de la microplane.

#repost [@cyril_lignac](#)

Beignets aux pommes



Aimé par [cyril_lignac](#) et 5 068 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Les beignets aux pommes de [@cyril_lignac](#) 📌 Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 à 15 minutes selon le nombre de pièces

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 à 3 pommes à cuire
- 50g de sucre
- cannelle bâtons ou en poudre
- 5cl de rhum ambré
- 200g de farine
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 pincée de sel fin
- 1 œuf + 1 blanc d'œuf
- 30cl de lait
- huile végétale pour la friture

Préparer une casserole d'huile à frire assez large, une assiette avec du papier absorbant et une écumoire.

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, les 2 cuillerées à soupe d'huile, le sel fin, l'œuf et le blanc d'œuf, délayer la pâte avec le lait. Parfumer la pâte avec la cannelle et le rhum.

Éplucher les pommes, retirer l'intérieur avec un vide pommes ou couper en tranches de moins d'1cm et retirer ensuite au couteau d'office le cœur des pommes.

Plonger les tranches de pommes dans la pâte, plonger ensuite dans la friteuse jusqu'à ce qu'elles dorent. Au moment de les plonger, ne pas lâcher directement sinon elles colleront au fond, il faut attendre quelques secondes. Les retourner pendant la cuisson. Au terme de la cuisson, égoutter sur un papier absorbant et saupoudrer de sucre si vous le souhaitez.

📌 #repost [@cyril_lignac](#)

Salade de bœuf mariné



Aimé par [cyril_lignac](#) et 4 728 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine La salade de boeuf mariné par [@cyril_lignac](#) 📌 Temps de préparation : marinade 20 minutes / salade 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 240g d'onglet de bœuf
- 2 cuillerées à café de moutarde
- 1 gousse d'ail épluchée
- 25cl d'huile d'olive
- vinaigre balsamique rouge
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- huile d'olive pour la vinaigrette
- sel fin et poivre du moulin
- piment d'Espelette
- 1/2 botte de coriandre
- 4 belles poignées de mâche ou autre salade lavée
- 1 boîte de maïs cuit
- 1 boîte de radis de couleurs ou radis roses équeutés et lavés
- 100g de tomates cerises lavées
- 25g de noix de cajou

Dans un saladier, verser la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron vert, un peu de piment d'Espelette et l'ail écrasé. Mélanger et verser dans un plat où se trouve la pièce de viande afin de la faire mariner. Réserver au frais 20 minutes.

Dans un petit saladier, verser un jus de citron avec 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive qui servira à assaisonner la salade.

Couper les tomates cerises en 2 ou 4, effeuiller la coriandre. Couper en quartiers les radis. Pincer le maïs.

Griller la pièce de viande en fonction de la cuisson voulue, retirer de la cuisson puis déposer sur la planche à découper, déglacer le jus de cuisson avec un jus de citron vert et du vinaigre balsamique. Couper la viande en lanières.

Assaisonner la salade composée de mâche, maïs, tomates, radis avec la vinaigrette au citron. Déposer dans un joli plat ou dans des assiettes individuelles, ajouter les lanières de viande, les noix de cajou et verser la sauce de la poêle sur la viande. 📌 #repost

Risotto à la milanaise



3 912 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le risotto à la milanaise de [@cyril_lignac](#)



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : risotto 18 minutes / finition 6 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 350g de riz Arborio (riz à risotto)
- huile d'olive
- 1 oignon ciselé ou 1 échalote ciselée
- 80g de beurre
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 litres de bouillon de volaille en cube parfumé au safran ou à l'épice à paella
- 200g de parmesan râpé
- sel fin
- basilic
- USTENSILES
- 1 sauteuse
- 1 spatule
- 1 petite louche
- 1 planche
- 1 couteau éminceur
- 1 microplane

Dans une sauteuse, verser l'huile d'olive et le riz, mélanger quelques secondes et ajouter une cuillerée de beurre, remuer à la spatule, ajouter l'oignon, faire revenir ensemble sans coloration. Déglacer au vin blanc. Laisser réduire. Verser du bouillon, mélanger de nouveau et laisser cuire pendant 18 minutes en remuant et en prenant bien les sucs de cuisson qui se forment sur les bords de la casserole. Verser à nouveau du bouillon dès évaporation.

A la fin de la cuisson, ajouter le parmesan râpé et un morceau de beurre.

Déposer dans des assiettes plates, taper dans le fond de l'assiette pour qu'il s'étale. Décorer de feuilles de basilic.

On sert généralement le risotto à la milanaise : avec de la moelle cuite dans un petit bouillon avec des aromates mélangées au risotto en fin de cuisson et un os à moelle cuit à 200°C 8 à 10 minutes. 📌

Taboulé vert aux crevettes



5 503 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le taboulé vert aux crevettes de @cyril_lignac 🍴 INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de semoule fine pour couscous crue
- 50cl de bouillon de légumes ou bouillon cube
- 10cl d'huile d'olive
- 2 jus de citron jaune
- 16 crevettes cuites, décortiquées et coupées en trois
- 1 petit brocoli en sommets
- ¼ concombre lavé et coupé en deux dans la longueur puis épiné et coupé en dés
- 100g de petits pois cuits ou fèves cuites
- huile d'olive
- 50g de cacahuètes grillées et salées concassées ou amandes ou pistaches ou autre
- 1 citron vert
- ¼ de botte de coriandre hachée
- ¼ de botte de persil haché
- 1 grenade décortiquée
- sel fin et piment d'Espelette

USTENSILES

- 1 plat
- 1 spatule
- 1 rouleau de film
- 1 saladier
- 1 cuillère à soupe

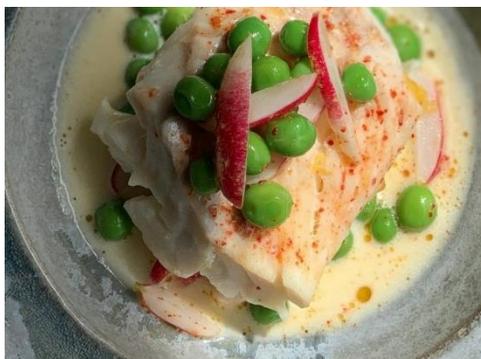
Dans le bouillon chaud, verser l'huile d'olive et le jus d'un citron, assaisonner de sel fin, mélanger. Verser sur la semoule dans un plat sans mélanger, filmer et laisser de côté.

Dans un saladier, mélanger les petits pois cuits, le concombre, les morceaux de crevettes, les sommets du brocoli, les cacahuètes et les graines de grenade. Assaisonner d'huile d'olive, de jus de citron jaune et de sel fin.

Retirer le film du plat de semoule, gratter à la fourchette (la semoule aura gonflé), ajouter les herbes. Déposer dans les assiettes creuses, ajouter le mélange précédent. Zester un peu de citron vert et ajouter le piment d'Espelette.

#repost @cyril_lignac

Poisson en papillote à la verveine, beurre acidulé



6 881 J'aime

m6officiel Voici la recette de @cyril_lignac du POISSON EN PAPILLOTE À LA VERVEINE, BEURRE ACIDULÉ

#tousencuisine

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de poissons blancs de votre choix
- 4 tranches de citron jaune + 4 tranches d'oranges
- 1 Jus d'orange + 1 Jus de citron mélangés
- 1 poignée de verveine séchée
- 100 g de beurre en petits cubes bien froid
- 5 cl de crème liquide entière
- petits pois cuits à l'eau
- ¼ botte de radis roses équeutés, lavés et coupés en petits quartiers
- fleur de sel
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin

Préchauffer le four à 180°C.

La papillote

Déposer les feuilles de papier aluminium, étaler une grande feuille qui doit faire le double de la taille de votre papillote, déposer les poissons sur une moitié, des tranches de citron et d'oranges, et assaisonner de sel fin et ajouter de l'eau et du piment d'Espelette.

Fermer l'autre moitié de la feuille sur le poisson, commencer à fermer en pliant les bords et non en froissant, quand vous êtes au dernier bord et fermer complètement.

Déposer les papillotes sur une plaque et enfourner 7 à 8 minutes.

Début sauce

Dans une petite casserole, verser les jus de fruits, les faire réduire de moitié à feu moyen, fouetter en faisant chauffer. Ensuite, y mettre la verveine à infuser.

Les légumes

Pendant que la verveine infuse, mettre les petits pois radis dans un saladier, verser de l'huile d'olive et du piment d'Espelette.

Sortie de four poisson

Sortir le poisson du four et laisser la papillote fermée.

Fin sauce

Quand le jus est en train de bouillir, le filtrer dans une casserole (le passer à la passette fine), le saler et le poivrer.

Ensuite, ajouter le beurre et la crème au jus filtré et fouetter.

Le dressage

Ouverture papillote. Dans les assiettes creuses, déposer les pavés de poisson, ajouter les rondelles d'agrumes, les légumes et verser le beurre d'agrumes.

Risotto aux asperges vertes à l'orange, saumon mariné



Aimé par cyril_lignac et 5 797 autres personnes

m6officiel #TousEnCuisine Le risotto aux asperges vertes à l'orange, saumon mariné de @cyril_lignac 🍴 Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300g de riz Arborio ou Carnaroli
- 1 oignon ciselé ou 1 échalote ciselée
- 2 oranges
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- 80g de beurre
- 1 verre de vin blanc
- 1,400 l de bouillon cube
- 1 pavé de 300g de saumon cru coupé en petits cubes
- 8 asperges vertes (couper la queue et retirer les feuilles sur les tiges)
- 100g de parmesan râpé
- huile d'olive
- 1 citron jaune
- sel fin et poivre du moulin
- ¼ de botte de coriandre lavée

Dans une sauteuse chaude, verser l'huile d'olive, ajouter l'oignon, remuer et cuire sans coloration, ajouter le riz, mélanger et nacer. Déglacer au vin blanc, ajouter 1 jus d'orange, laisser réduire puis ajouter la gousse d'ail, moullier avec du bouillon à hauteur et laisser cuire 18 minutes en remuant, ajouter du bouillon si besoin.

Pendant que le risotto cuit, dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les asperges vertes 6 minutes. Au terme de la cuisson, les égoutter.

Dans un saladier, déposer le saumon et mélanger avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 jus d'orange et le jus de citron jaune. Assaisonner de sel fin et de poivre.

Terminer le risotto avec le parmesan et le beurre, ajouter du bouillon pour faire rouler le risotto puis ajouter les asperges préalablement coupées en biseaux. Déposer dans les assiettes, ajouter le saumon et râper un peu d'orange et de citron jaune. Déposer quelques feuilles de coriandre.

#repost @cyril_lignac

Smoothie glacé banane-fraise



5 778 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Smoothie glacé banane-fraise par @cyril_lignac 🍴 Temps de préparation : 12 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 bananes fraîches congelées
- 150g de fraises fraîches lavées, équeutées et congelées
- 20cl de lait de coco froid ou jus de grenade
- 1 banane
- 12 fraises
- 12 framboises
- 4 cuillères à soupe de granola

Préparer tous les ingrédients avant de commencer à réaliser le smoothie car il doit se déguster rapidement. Mettre les bols au réfrigérateur.

Dans le bol du blender, verser les bananes congelées coupées en rondelles, les fraises congelées et le lait de coco, mixer à vitesse maximum.

Verser la préparation dans les bols bien froids. Ajouter par dessus les bananes coupées en rondelles, les fraises et les framboises. Terminer avec le granola. #repost @cyril_lignac

Melon en salade



Aimé par [cyril_lignac](#) et 3 513 autres personnes

m6officiel Tous en cuisine : Melon en salade de Cyril Lignac

Temps de préparation : 10 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES ● 1 melon coupé en 2, épépiné et épluché

- 1 cœur de laitue lavé
- 1 petite poignée de cacahuètes grillées et salées concassées
- 50g de vinaigre de Xérès
- 100g d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette ou noix ou colza
- fleur de sel et poivre du moulin

Dans un saladier, mélangez le vinaigre de Xérès avec l'huile d'olive et l'huile de noisette.

Coupez des tranches très fines de melon.

Déposez le cœur de laitue dans un saladier ou un plat creux, déposez les tranches fines de melon dans les feuilles et assaisonnez de vinaigrette, de fleur de sel et de poivre. Parsemez de cacahuètes.

Vous pouvez ajouter de la burrata ou du fromage de chèvre si vous le souhaitez.

Volaille cuisinée au curry, lait de coco, pomme verte



4 621 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine le curry de volaille cuisiné au curry, lait de coco, pomme verte de [@cyril_lignac](#)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon blanc
- 2 tiges de citronnelle ou 1 citron
- 50 g de gingembre frais (ou 25g de gingembre en poudre)
- 1 gousse d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 30 g de curry en poudre (ou 30g curcuma)
- 30 cl de lait de coco (ou 30g de crème fraîche)
- 1 l de crème liquide entière
- 4 blancs de volaille fermière sans peau (ou 300g de poisson blanc)
- 1 pincée de sel fin / moulin à poivre
- 5 cl d'huile de pépins de raisins (ou 5cl d'huile de tournesol)
- 25g de beurre
- 3 grosses pommes de terre (ou 3 grosses carottes)
- 1 pomme granny smith
- ¼ de citron
- 1 pincée de piment d'Espelette

Epluchez l'oignon et coupez le grossièrement. Dans une casserole, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon pour le faire revenir avec de la citronnelle préalablement coupée et de l'ail. Faites colorer. Ajoutez le curry, et baissez le feu. Ajoutez ensuite la noix de coco. Faites revenir le tout en mélangeant.

Ajoutez le lait de coco. Ajoutez ensuite la crème fraîche et laissez mijoter.

Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre. Coupez-les en petits morceaux, il ne faut pas qu'elles soient trop épaisses pour qu'elles cuisent rapidement !

Filtrez la crème : dans une cocotte, ajoutez une passoire et versez la crème dans la passoire. Mettez la cocotte sur le feu, et ajoutez les pommes de terre dans la sauce. Laissez mijoter.

Coupez les escalopes de poulet en dés. Salez et poivrez. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Quand la poêle est bien chaude, ajoutez les dés de poulet. Faites-les bien dorer.

Dans la cocotte de sauce et pommes de terre, ajoutez le poulet qui finira de cuire tout doucement dans la sauce.

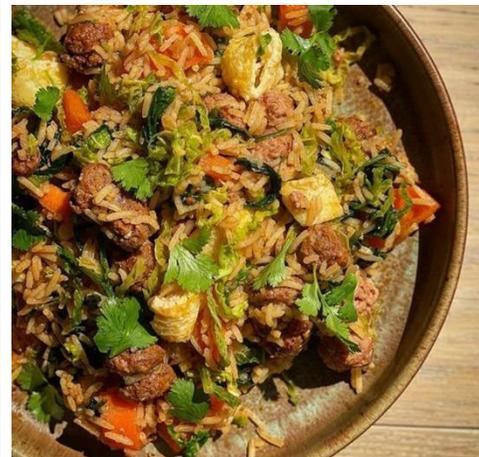
Pendant que le poulet finit de cuire dans la cocotte, coupez la pomme verte en fines lamelles.

Dans la cocotte, ajoutez un peu de jus de citron. Au dernier moment, ajoutez les lamelles de pomme dans la cocotte.

Une fois que le tout est cuit, vous pouvez servir le plat, avec du riz en accompagnement si vous le souhaitez.

#repost [@cyril_lignac](#)

Riz sauté aux saucisses et aux merguez



4 487 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine le riz sauté aux saucisses et merguez de [@cyril_lignac](#)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 240 g de riz cuit à l'avance
- 2 saucisses (chipolatas) et 2 merguez ou 3 suprêmes de volaille ou 1 omelette cuite coupée en lamelles
- huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de ketchup ou concentré de tomate
- 150 g de sauce soja ou 30g de miel
- 2 carottes épluchées et en petits dés
- 1 échalote épluchée et émincée ou 1 petit oignon
- 4 feuilles de chou vert ou chou chinois ou chou pak choy
- 200 g de feuilles d'épinard ou pousses d'épinard ou 1 salade effeuillée
- piment d'Espelette

USTENSILES

- 1 planche
- 1 couteau éminceur
- 1 poêle ou 1 wok
- 1 spatule
- 1 cuillère
- 1 grand plat de service

Dans une poêle, verser un trait d'huile végétale ou huile d'olive, faites sauter la viande pour qu'elle soit bien colorée.

Les légumes doivent être tous pré-coupés

Dans une sauteuse (ou wok), mettre échalote, les pousses d'épinards, carottes, chou vert, laisser colorer. Puis ajouter la viande. Mélanger.

Mélanger le riz cuit (déjà cuit) avec le soja et le ketchup. Garder de côté.

Assaisonner de sel fin et de piment d'Espelette.

Réchauffer le riz si besoin et mélanger délicatement.

Déposer dans les assiettes ou dans un plat.

#repost [@cyril_lignac](#)

Poisson au four et vierge de légumes



3 666 J'aime

m6officiel #TousEnCuisine Le poisson au four de [@cyril_lignac](#)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 pavés de poisson de 110 à 120g
- 15 cl d'huile d'olive
- 4 brins de thym frais
- 25 cl de bouillon de légumes
- Piment d'Espelette ou piment en poudre au choix
- 2 citrons jaunes
- 100 g de tomates cerise ou concassée de tomate
- 100 g de petits pois cuits à l'eau bouillante salée
- 1 petit brocoli
- 1 dizaine d'olives

Préchauffer le four à 180°C.

Préparation de la vinaigrette : mélanger l'huile d'olive, les petits pois déjà cuits.

Couper les têtes de brocoli, couper les tomates en deux puis en 4 ainsi que les olives en 4, ajouter le jus de citron et zestes et tout mettre à l'intérieur.

Assaisonner de fleur de sel, de piment d'Espelette.

Dans un plat pouvant aller sur le feu, verser un trait d'huile d'olive, chauffer, déposer les morceaux de poisson assaisonnés de sel.

Ajouter des herbes si le souhaitez, colorer les poissons sur une seule face, une fois bien colorés, verser un peu de bouillon de légumes. Donner un petit frémissement et enfourner pour 7 à 8 minutes à 180°C.

Quand les poissons sont cuits, sortez le plat du four, déposer les poissons dans un plat ou dans les assiettes, verser de la sauce vierge sur les poissons.

#repost [@cyril_lignac](#)