

www.fourabois.eu

***Recommandations d'utilisation
recettes pour votre four à bois***



Calle camino 1b Valcabado (ZAMORA)

info@fourabois.eu

00 33 (0)7 85 91 77 69

INDICE

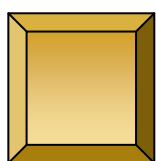
Qui sommes nous?	2
Recommandations pour la mise en place et l'entretien du Four à bois.....	3
Première utilisation du four, Instructions et recommandations.....	4
Recettes spéciales pour Four à bois	
Receta n ° 1 Poulet à l'orange.....	5
Receta n ° 2: Pièce de veau traditionnelle.....	6
Receta n ° 3: Rôti enroulé "Tatacua".....	7
Receta n ° 4: Hamburguer créoles avec 25 garnitures.....	8
Receta n ° 5: Pièce de porc grillée.....	9
Receta n ° 6 Carré de porc à la Tapenade.....	10
Receta n ° 7 Cochon de lait grillé.....	11
Receta n ° 8 Gigot d'agneau.....	12
Receta n ° 9 Pièces d'agneau grillée.....	13
Receta n ° 10 Truites au naturel.....	14
Receta n 11 Soufflé créole	15
Receta n ° 12 Pizza à la pierre "Margarita".....	16
Receta n ° 13 Pizzas variées.....	17
Receta n ° 14 Pain fait maison.....	18
Receta n ° 15 Pain sucré.....	19
Receta n ° 16 Filets de poisson à la papillote.....	20
Receta n ° 17 Morue à la marmite.....	21
Receta n ° 18 Haricots blanc avec chorizo et lard.....	22
Receta n ° 19 Ragoût à la mode de Burgos.....	23
Receta n ° 20 Pôt-au-feu.....	24

Qui sommes-nous ?



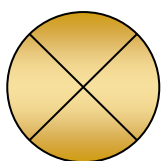
PASSION

Four à bois.eu est une entreprise formée par une grande famille de professionnels efficaces, dynamiques toujours à l'écoute de ses clients. Avec un suivi et accompagnement de votre projet du début à la fin. Conseils, informations claires et détaillées pour que l'acquisition que vous avez effectuée soit exactement ce que vous



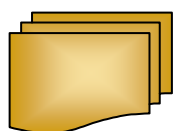
EXPERIENCE

Depuis notre conception nous avons fabriqué, réalisé et installé tous nos produits avec une seule optique, que tout soit parfait jusqu'au plus petit détail. Toujours à la recherche d'amélioration et de perfection.



PERFORMANT

Nos installations de 6000 m² et notre équipe de professionnels nous permettent de réaliser tout type de travaux indépendamment de la difficulté et de l'endroit de l'installation.



INNOVATION

Fourabois.eu est toujours à la recherche de création, design et amélioration de ses produits relationnés avec notre activité.

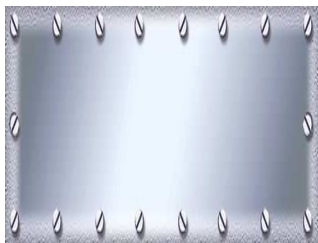
RECOMMANDATIONS POUR LA MIS EN PLACE ET ENTRETIEN DU FOUR.



Tous nos fours sont équipés de 4 boulons- anneaux Ø16mm vissés pour une mise en place avec grue. Il est important maintenir toutes les normes de sécurité pour éviter tout risque d'écrasement.



La dalle de béton est de taille standard pour chaque modèle de four. Si vous avez un doute sur la fabrication du jambage n'hésitez pas à nous contactez, **Mr Granjo 07-85-91-77-69.**



Tous nos modèles standard ont toutes les parties métalliques préparées avec plusieurs couches d'anti-corrosion. Si vous avez acheté un four avec des matériaux basic, il faut les traités tous les deux ans.



Si le four n'est pas sous abri, il faudra le protéger avec une bâche en hiver, car même s'il est prêt pour être à l'extérieur, l'esthétique peut s'endommager dans le temps, surtout en climat humide.



Le Pyromètre de température, si le four est installé à l'extérieur, il faudra le retirer pendant la non utilisation du four pour éviter la pluie, le gel et la neige. Si le four est à l'intérieur ou sous-abri ce n'est pas nécessaire.

Première utilisation du four, instructions et recommandations

Le meilleur bois à utiliser dans le four sont : sarment de vignes, olivier, chênes, châtaignier et tout arbre fruitier etc... Nous recherchons toujours les matériaux qui offrent un grand pouvoir calorifique, avec un diamètre réduit pour qu'ils génèrent beaucoup de flammes dans la combustion et que le four se charge en température. Le temps de chauffe approximatif du four est entre 60 et 90 minutes.

Par exemple un four de 90 cm que l'on allume peu à peu à 11.00 h sera prêt pour son utilisation à 12h30 avec une charge de bois consistante et assez fine. Pour l'allumer utiliser des journaux ou des pastilles pour allumage de préférence écologiques. Laissez la cheminée et la grille de la porte ouvertes pour le tirage, quand le feu soit très intense à l'intérieur vous pourrez refermer la grille de la porte à 50% plus ou moins. Une fois que tout le bois a brûlé, refermez la cheminée et la grille de la porte et mettez les braises sur le côté pour introduire le plat de viande, celui-ci tardera entre 2h et 2h30 dépendant du poids de la pièce de viande. Le four sera à une température de entre 250°C et 300°C en fonction de la saison et de l'endroit où il est installé. Une fois la cuisson terminée, vous pouvez retirer les braises pour faire du pain, pizzas, gâteau et madeleines etc... Vous pouvez enfourner autant de fois que vous voulez jusqu'à que le four soit à 130°C, à ce moment là vous pouvez enfourner une marmite avec des lentilles, par exemple, et la laisser mijoter toute la nuit. Nous recommandons que à la fin de chaque utilisation, une fois que le four soit froid, vous retirez toutes les braises et nettoyez un peu la base pour que rien ne s'imprègne et donne une saveur différente à la prochaine cuisson.

Pour la première utilisation, nous vous conseillons de faire plusieurs petit feu progressif, et non chargé à bloc la première fois, pour éviter des dilatations excessives et inécessaires. Nous vous recommandons pour votre première cuisson de cuisiner des aliments peu onéreux, pour vous faire la main dans le monde de la cuisson au four à bois.

Temps approximatif de cuisson pour une pièce d'agneau de 7 à 8 kg environ 2h à 2.30 h
Température de cuisson 250°C (Attention le four est muni d'un pyromètre et non d'un thermostat donc il faudra augmenter la température de cuisson par pièce de 50°C pour que une fois introduit le plat de viande dans le four la température se stabilise. Si vous effectuez une cuisson de plusieurs plats de viande montez le pyromètre à 350°C. Si votre four a atteint une température supérieure ouvrez les bouches d'air ou couvrez votre plat avec du papier aluminium durant les 45 premières minutes.

Quand vous réalisez un plat de travers de porc, ragout, etc... Les températures seront égales que dans un autre type de four.

Les indications du four à bois sont minimales, il faut tenir en compte les indications suivantes :

1. Si le four est aux intempéries il faudra le protéger surtout en hiver, ainsi l'esthétique extérieure et la porte ne se salissent pas.
2. Le four après chaque utilisation et refroidi devra être nettoyé (retirer les cendres).
3. Retirer le pyromètre de température si le four est à l'extérieur et garder-le à l'intérieur pour prolonger sa durabilité.
4. La porte et la cheminée nécessite une peinture tous les deux ans avec de la peinture anti-chaleur.
5. Si le four est situé en hautes altitudes et n'est pas protégé, il faudra procéder à une pré-chauffe pour éliminer la possible humidité des gelées ou de la neige. Cela s'effectue avec très peu de petit bois (arrivant le pyromètre à 100-120°C). Vous noterez que la porte à un peu de condensation et avec ce feu nous l'éliminerons.



RECETTES SPECIALES POUR FOUR EN TERRE CUITE

Ces recettes que nous vous recommandons sont basées sur l'expérience de personnes utilisant ce type de four. Mais elles peuvent être utilisées dans tout type de four à gas, électrique etc...

-RECETTE N° 1 - POULET A L'ORANGE

INGREDIENTES. (4 raciones)

- Poulet entier de 2 kg.
- Huile et beurre, 2 cuillères de sel et poivre.
- Une pincée de thym.
- Une tasse et demi de jus d'orange.
- Peau d'orange râpée.
- Consommé de poulet, ½ taza.
- Miel, ½ taza.
- 4 cuillères de jus de citron.

PREPARATION.

Videz le poulet et le laisser entier pour le cuisiner. Beurrez et assaisonner avec du sel, du poivre et du thym à l'intérieur puis à l'extérieur.

Avec le four à température (250°C), mettez le poulet dans la broche prévue à cet effet et le laisser jusqu'à qu'il soit bien doré.

Pendant ce temps, mélangez les autres ingrédients dans un grand récipient.

Une fois le mélange préparé, versez-le sur le poulet doré et laissez-le cuisiner 1 heure de plus en l'arrosant constamment.

A la fin de la cuisson, récupérez la sauce et portez-la à ébullition, attendre qu'elle s'épaississe un peu, puis arrosez le poulet avec au moment de le servir.

PRESENTATION.

Servez-le entier, entouré de quartier d'orange fraîche et juteuse.

ACCOMPAGNEMENT.

Servir accompagné de pommes de terre grillées.

PLAT A POULET

Pièce fabriquée à la main avec une hauteur de 25cm et entre 28 et 35 cm de diamètre et le plat inférieur d'environ 5 cm de profondeur. Spécialement conçu pour le poulet rôti et ou volailles. Peu être utilisé dans tous type de four.



-RECETTE N° 2 – PIECE DE VEAU TRADITIONNELLE

INGREDIENTS.(4 PORTIONS)

- Morceau de viande de 2 kg.
- Saumure: ½ tasse de Ketchup.
- 1 tasse d'eau.
- 1 cuillère de sucre.
- 20 grains de poivre noirs.
- Une pincée de thym.
- 4 gousses d'ail moulus.
- 2 oignons finement tranchés.

PREPARATION.

Mélangez dans un récipient tous les ingrédients du Saumure.

Macérez la viande avec ce mélange 24 heures avant la cuisson. La viande doit se conserver dans le réfrigérateur durant cette période, répétez 3 fois la macération.

Préparez le four à une température de 300° C.

Mettez la viande dans un plat, puis de temps en temps retournez la viande 2 ou 3 fois durant la cuisson en l'arrosant avec le saumure.

TEMPS DE CUISSON:

A point: 50 mn

Cuit: 60 mn

Bien cuit: 80 mn

PRESENTATION.

Dans un plat entouré par des légumes

ACCOMPAGNEMENT.

Riz cuit au four.

PLAT OVAL ET RECTANGULAIRE AVEC STRIES

Plats fabriqués à la main avec différentes dimensions, de 35 cm à 70 cm de long et de 20 cm à 40 cm de large, les stries entre 2 et 3 cm de haut qui séparent la viande de l'eau et de la graisse et hydratent bien la viande avec la vapeur de cuisson, la profondeur du plat est d'environ 7cm.

Spécialement conçu pour pièce de viande, gigot jambon, porcelet.



-RECETTE N° 3 – ROTI ENROULE “TATACUA”

INGREDIENTS.

1 pièce de veau.

10 fines tranches de jambon de bayonne.

Moutarde, 5 cuillères.

Crème fraîche, 5 cuillères.

Fromage rapé, 5 pincées.

Ail moulu, 2 cuillères.

Romarin, 1 cuillère.

Sel et poivre.

Autres: 1 orange, ½ citron. Piment doux.

PREPARATION.

Pressez l'orange et le citron, mélangez les deux et conservez-le.

Enlevez l'excédent de graisse et étirez-la dans le fond du plat puis mettre la pièce de veau dessus, recouvrez la pièce avec de la moutarde puis enrobez-la avec les tranches de jambon. Étirez la crème fraîche sur le jambon et ajoutez le romarin, l'ail moulu et le fromage rapé.

Salez et poivrez à votre goût, saupoudré légèrement avec du piment doux.

Utilisez de la corde à rôtir pour attacher le tout.

Enveloppez le tout dans du papier aluminium et mettez dans un plat à cuire durant 40 minutes approximativement. Retirez l'emballage et remettez-le au four, de temps en temps baignez la viande avec le jus d'orange et de citron jusqu'à ce que la pièce soit bien dorée.

Retirez-le du four une fois terminé, mettez dans un plat pour servir à table et couvrez-le durant 5 minutes avec du papier aluminium, ensuite retirez toutes les cordes et coupez-le en tranches.

PRESENTATION.

Dans un plateau, tranché sur une base de légumes.

ACCOMPAGNEMENT.

Une salade niçoise.



-RECETA N° 4 - HAMBURGUER CREOLE

INGREDIENTES. (4 portions)

½ KG de viande hachée.

Ketchup, 1 cuillère.

1 Oeuf.

Sel et poivre.

Soupe d'oignons instantanée, 1 paquet.

Ail finement haché.

PREPARATION.

Mélangez la viande hachée avec l'oeuf et le ketchup dans un récipient qui contient le paquet de soupe et l'ail, assaisonnez avec le sel et le poivre.

Formez les hamburgers en gallette.

Chauffez le four à une température de 250°C, retirez les braises et introduisez le plât avec les hamburgers. Retournez-les de temps en temps.

PRESENTATION.

Dans une assiette, avec les différentes garnitures qui suivent, ou seule avec des pains à hamburgers coupé en deux.

ACCOMPAGNEMENT AVEC 20 GARNITURES.

- Raisin vert et rouge
- Sauce tomate et oignon
- Moutarde de "Dijon".
- Champignons tranchés et persil.
- Olive et fromage.
- Champignons à la vinaigrette avec graines de sésame.
- Chou-fleur à la vinaigrette.
- Kiwi et estragon.
- Raifort et gingembre.
- Cornichons avec une sauce barbecue.
- Poireaux frits.
- Aubergine tranchées.
- Oranges rosées.
- Oignons blancs frit et tranché.
- Melon et estragon.
- Anchois et câpres.
- Poivron rouge et vert.
- Tomates et basilic.
- Celeri et safran.

.PLATS REFRACTAIRES

Plats de différentes dimensions, ronds, ovales, carrés, rectangulaires, idéaux pour marquer la viande à la pierre pour tout type de four. Recommandés pour maintenir les aliments chauds ou finaliser sa cuisson à table.



-RECETA Nº 5 - GRILLE DE PORC.

INGREDIENTES. (10/12 porciones)

- Porc de 12 kg.
- Huile d'arachide.
- Sel et poivre.
- Eau, 3 tasses.
- Mielasse, 2 tasses.
- Moutarde, 1 tasse.
- Fécule de maïs, 1 tasse.
- Bouillon de poulet, 3 tasses.
- Vinaigre de vin, 5 cuillères.

PREPARATION.

Chauffez dans une poêle un peu d'huile, mettez le porc dans un plat avec les côtes vers le bas. Mélangez l'eau, la mielasse et la moutarde et versez le tout sur le cochon et recouvrez le tout avec du papier aluminium les 15 premières minutes, retirez ensuite le papier et laissez-le cuisiner durant 1h30 pendant ce temps arrosez-le toutes les 20 minutes sans le retourner. Passé ce temps, retirez la viande du four, triturez le féculé de maïs dans un bol avec le bouillon de poulet. Retirez l'excès de graisse de la sauce de la cuisson et ajoutez-lui le vinaigre et le féculé, portez le tout à ébullition.

Assaisonnez selon votre goût et servir chaud.

RECOMENDATION.

Le four doit être bien chaud (plus ou moins 1h30) pour que la température à l'heure de la cuisson atteigne 250°C. C'est pour cela, que les 15 premières minutes, nous recouvrons le porc avec du papier aluminium.

PRESENTATION.

Coupé en morceaux recouvert de la sauce. Si vous voulez décorer le plat avec des rondelles de carotte au four

ACCOMPAGNEMENT.

Légumes variés, pommes de terre, carottes...etc.



-RECETTE N° 6 - CARRE DE PORC A LA TAPENADE.

INGREDIENTES.

- Carré de porc.
- Sel et poivre.
- Huile d'olive.
- Tapenade
- Huile d'olive, 30cc.
- Olives noires dénoyautées, 10 unités.
- Anchois, 3 filets.
- 3 feuilles de basilic.
- Sel et poivre.
- Sauce
- Vin blanc, 150 cc.
- Bouillon de viande, 150cc.
- Beurre.
- Une noix.
- Fécule de maïs, 1 petite cuillère.
- Sel et poivre
- Corde à rôti.

PREPARATION.

Pour confectionner la Tapenade, mélangez les olives, les anchois, sel et poivre, ajoutez l'huile doucement tout en remuant, ajoutez le basilic jusqu'à qu'il se forme un tout compact. Gardez-le Retirez l'excédent de graisse du carré, donnez un coup de couteau pour l'ouvrir en forme de poche. Remplissez-le avec la tapenade et refermez le tout avec la corde à rôti.

Ajoutez du sel et du poivre et tremper le dessus avec un peu d'huile.

Mettez-le au four durant 35 à 40 minutes en le retournant après 20 minutes.

Sauce :

Mettez dans une casserole le vin et le bouillon et faites réduire à feu doux, évaporant l'alcool jusqu'à 2/3 du volume. Ajoutez le beurre et le fécule de maïs, ajoutez du sel et du poivre si nécessaire.

Cette sauce peut se préparer avant, et la réchauffer au moment de l'utiliser

PRESENTATION.

Servir la viande tranchée avec sa sauce.

ACOMPAGNEMENT.

Purée de pommes de terre avec de la pomme (moitié moitié), avec du beurre sel et poivre.



RECETTE N° 7 – COCHON DE LAIT GRILLE.

INGREDIENTS.

Cochon de lait de 3 semaines à 2 mois.

Ail, 6 gousses.

Gros sel, 1 grande cuillère.

Echalottes, 5 o 6 unités.

Feuilles de laurier, quantité nécessaire

Vin blanc sec, 300cc.



PREPARATION.

Mettez le cochon de lait sur le plan de travail avec la peau vers le bas, nettoyez-le bien et assurez-vous qu'il reste bien ouvert durant la cuisson.

Beurrez abondamment toute la superficie intérieur. Mélangez le gros sel, l'ail et le vin blanc et trempérez tout l'intérieur avec.

Utiliser un plat avec grille pour que la viande ne soit pas en contact avec la graisse. Coupez les échalottes et distribuez-les sur toute la superficie, ensuite mettez les feuilles de laurier par dessus.

Mettez le plat au four en évitant qu'il soit trop chaud, dans ce cas couvrir le plat avec du papier aluminium pendant 15 minutes.

Les temps de cuisson dépendent de la température du four. Nous recommandons de le maintenir à une température de 250°C pendant 1h30.

PRESENTATION.

Dans un plat coupé en morceaux

ACCOMPAGNEMENT.

Salade de carottes râpées, assisonnées avec de la mayonnaise du citron de l'ail du vinaigre et de l'huile d'olive.



RECETTE N° 8 – GIGOT D'AGNEAU.

INGREDIENTS.

GIGOT, 2 unités, Vin rouge, 1 litre.

Huile d'olive ½ tasse.

Menthe fraîche, 2 cuillères.

Romarin frais, 1 rame.

Ail, 3 gousses.

Farine, quantité nécessaire.

Sel.

Poivre noir en grain, 1 cuillère.

PREPARATION.

Nettoyez bien le gigot et retirez l'excédent de graisse.

Hâchez l'ail.

Dans un sac plastique, à l'intérieur d'un récipient, introduisez la viande, l'huile, le vin, les fines herbes, l'ail, le poivre et un peu de sel. Fermez le sac et laissez-le mariner durant 12 heures au réfrigérateur.

Pour la cuisson, retirez la viande du sac, essuyer-la avec du sopalin et saupoudrez-la avec la farine.

Le temps de cuisson dépend de la température du four. Nous recommandons de le maintenir à une température de 250°C pendant 1h30.

Dans un bol, ajoutez l'huile d'olive, le poivre moulu et le sel et mélangez le tout

ACCOMPAGNEMENT.

Poivrons grillés sans la peau, assaisonnés avec de l'huile d'olive, ail sel et poivre



RECETTE N° 9 – GRILLE D'AGNEAU.

INGREDIENTES.

Agneau de 10 kg.

Beurre, 2 cuillères.

Sel et poivre.

Thym une pincée.

Lardon (bien maigre) ½ kg.

Ciboulettes, 50.

5 gousses d'ail hâchées.

Persil hâché, 6 cuillères.

PREPARATION.

Faire fondre le beurre dans une casserole et beurrez l'agneau entier.

Assaisonnez-le avec du sel, poivre, thym et ajoutez les lardons.

Mettez-le au four durant 60 minutes tout en arrosant constamment avec le jus de cuisson (l'idéal est de le retourner à la moitié de la cuisson).

Ajoutez les ciboulettes et laissez cuisiner 20 minutes supplémentaires.

Retirez la viande du four et mettez-la dans un autre plat et conservez au four pour ne pas refroidir.

Retirez la graisse du jus de cuisson et ajoutez de l'ail et du persil, ensuite versez-le sur la viande. Servir chaud Température idéale du four : 250°C

PRESENTATION.

Coupé en morceaux avec son jus de cuisson et une branche de persil

ACCOMPAGNEMENT.

Pommes de terre grillées.



RECETTE N° 10 – TRUITES AU NATUREL

INGREDIENTS.

Truites (200 a 250 gr.) 4 unités.

2 oignons.

Sel et poivre.

Huile d'olive, quantité nécessaire.

Autres:

Tomates sherry, jus de citron, papier d'aluminium.

PREPARATION.

Nettoyez les truites, en conservant la tête, salé et poivré à l'intérieur et à l'extérieur.

Coupez les oignons en rondelles.

Emballer les truites individuellement avec du papier alu, en mettant une couche de rondelles d'oignons, de l'huile d'olive et posez la truite dessus puis enveloppez le tout. Répétez l'opération pour chaque truite.

Mettez tous les paquets dans un plat et au four durant 20 minutes.

PRESENTATION.

Mettez un paquet dans l'assiette et ouvrez délicatement le papier, la peau de la partie supérieur se retire et avec un couteau vous séparez les filet de truite, ensuite vous retirez l'épine centrale et les deux autres filets inférieur sont prêts.

ACCOMPAGNEMENT.

Vous complétez la presentation avec des tomates sherry, des tranches de citron et un peu d'huile d'olive



RECETTE N° 11 – SOUFFLE CREOLE

INGREDIENTS.

2 pâtes brisées.

Viande hachée, ½ kg.

Oignons, 350 gr.

2 oeufs.

Piment doux, ail moulu, cumin, sel, poivre noir et origan, 1 cuillère.

Sucre, 1 cuillère.

Raisin sec (option) 50 gr.

Olives vertes, 100 gr.

Graisse de cuisson, 100 gr.

PREPARATION.

Mettez la graisse dans le plat au feu et quand elle a fondu ajoutez l'oignon. Laissez bien revenir, ajoutez le piment doux et mélangez. Mettez la viande et tout le reste d'ingrédients jusqu'à que la viande change de couleur et retirez-la rapidement. Laissez refroidir.

Mettez de la farine sur le plan de travail et étalez la pâte. Une fois bien froid étendez la viande sur la pâte ajoutez les oeuf battus sur toute la superficie et aussi les raisins sec et les olives.

Mettez la deuxième pâtes par dessus pour recouvrir le tout et passez la fouchette tout au tour pour bien cellé les contours.

Mettez le tout dans un plat et au four à une temperature de 200°C environ. Laissez-le cuisiner jusqu'à que la pâte soit dorée environ 10 minutes.

PRESENTATION.

Dans un plat à tarte



RECETTE N° 12 - PIZZA A LA PIERRE “MARGARITA”

INGREDIENTES.

(Pour 4/6 personnes)

2 pâtes brisées (2 pizzas)

Sauce tomate, ½ boîte ou coulis de tomates 300 gr.

Mozzarella 250 gr.

Orégan, 2 cuillères.

Huile d'olive, 2 cuillères.

PREPARATION.

Etendre la pâte sur le le plât, mettez la sauce tomate bien répartie.

Mettez au four (200°C) durant 7 minutes.

Retirez-la et posez les tranches de mozzarella uniformément pour remplir la pizza.

Remettez au four durant 7 minutes et servez-la.

PLAT A PIZZA

Fait entièrement à la main, dans différentes formes et tailles (de 30 cm à 50 cm de diamètre), idéalement conçus pour préparer une excellente pizza maison, résultant une pâte croustillante et garder la pizza chaude pendant une demi-heure. Préchauffer le plât avant de le mettre sur la pizza et faire cuire pendant environ 15 minutes. protéger napperons



RECETTE N° 13 – PIZZA VARIEES

Sur une pâte basique vous pouvez faire trois types de pizza :

A la pierre (pâte fine bien étirée).

Demi pâte (pâte pas trop étirée).

Pâte pour pizza remplie (bien grosse et consistente)

Si vous combinez les éléments sur la pâte pré-cuite avec la sauce tomate, vous pouvez ajouter ces variétés :
Base de mozzarella recouverte de :

Tranches de jambon cuit.

Tranches de salami.

Viande hachée et oignons.

Champignons avec oignons.

Toujours saupoudrez avec de l'orégan et ajoutez des olives coupées

La nouvelle pizza de légumes grillés.

Preparez la pizza de la même façon et ensuite sur la table vous avez 1 mozzarella, 1 tasse de fromage en poudre et les légumes grillés.

Pour faire les légumes ajoutez dans une poêle un peu d'huile d'olive faire revenir les légumes en petit carrés; 1 oignon, 1 aubergine, 1 tomate, 1 poivron rouge, 3 carottes et 3 zuchinis, ajoutez une pincée de sel et une cuillère de sucre.

PRESENTATION.

Dans un plât à pizza.



RECETTE N° 14 – PAIN FAIT MAISON

INGREDIENTS.

Farine 1 kg.

Levure, 50 gr.

Sel, 25 gr.

Graisse de cuisson 5 cuillères.

Eau (500 cc. Approx.)

PREPARATION.

Dissoudre la levure dans un peu d'eau tiède avec une pincée de sucre et laissez reposer jusqu'à qu'il y ai un peu de mousse sur le dessus.

Dans un bol, mélangez la farine, le sel, l'eau, l'huile et la levure pour former une pâte consistente.

Retournez le tout sur le plan de travail et commencez à pétrir jusqu'à que la pâte soit élastique et qu'elle ne colle plus aux mains.

Laissez-la reposer au chaud (bien recouverte) jusqu'à qu'elle double de volume.

Divisez la pâte en deux et mettez-les dans les plats pré-chauffer (environ 5 minutes) et laissez-les reposer encore un peu.

Mettez-les ensuite au four pendant 40 à 45 minutes environ.



RECETA Nº 15 - PAIN SUCRE

INGREDIENTS POUR UN PAIN SUCRE DE 1 KG.

Levure et bière, 40 gr.
Sucre, 1 cuillère
Eau tiède, ½ tasse.
Farine, 1 cuillère.

Dissoudre la levure dans un peu d'eau tiède avec une pincée de sucre et laissez reposer jusqu'à qu'il ai un peu de mousse sur le dessus.

Beurre fondu, 100 gr.
2 ou 3 oeufs.
Zeste de citron.
Zeste d'orange.
Essence de vanille, 1 cuillère.
Essence de pain sucré, 10 gouttes.
Lait tiède, ½ tasse.

Battre bien les oeufs avec les essences. Ajoutez le beurre fondu, battre très bien.
Ajoutez le lait et à la fin les zestes de citron et d'orange.

Farine ½ kg.
Sucre, 100 gr.
Sel, 1 cuillère.
Raisins sec, noix, amandes, fruits gelatinés, glassage etc...250g

Melangez la farine avec le sel, le sucre et tous les fruits sec. Mettez-la sur le plan de travail en forme de couronne.
Faites un trou dans le centre et ajoutez la levure et les oeufs battus, mélangez le tout.

Mettez dans un récipient et laissez fermenter bien recouvert jusqu'à que la pâte double de volume.

Pétrifier à nouveau et mettez-la dans un moule et laissez-la fermenter jusqu'à qu'elle atteigne le bord du moule.
Le four doit être à température moyenne (150°C) pour une cuisson de 45 à 50 minutes. Quand on retire le pain du four vous pouvez faire un glassage pour le rendre brillant. Mettez dans un bol 5 cuillères de sucre et 2 ou 4 cuillères de jus de citron, battre bien jusqu'à que la texture soit brillante.
Quand vous retirez le pain chaud ,ajoutez le glassage et les fruits gélatinés

Aussi, vous pouvez enduire le pain avec du lait ou des oeufs battus avant de mettre au four et ainsi il sera déjà brillant.



RECETTE N° 16 - FILETS DE POISSON A LA PAPILOTE

INGREDIENTS. (Colin, merlan, aiglefin, saumon blanc, etc.)

1 kg de filets.

beurre, 100gr.

2 carottes,

2 Zucchini.

4 poireaux.

Lait 250 gr.

Moutarde forte, 3 cuillères.

Persil tranché.

Roquefort, 150 gr.

Coupez tous les légumes en julienne

PREPARATION.

Dans une grande poêle, faire fondre le beurre et faire revenir tous les légumes.

Ajoutez la crème et la moutarde, mélangez et laissez évaporer un peu de liquide.

Mettez par dessus les filets de poisson et saupoudrez-les avec le roquefort et le persil.

Retirez le tout de la poêle et mettez-le dans un plât à four, couvrir avec du papier aluminium et insérez-le au four à une température de 230°C pendant environ 15 minutes, selon la taille des filets.

Retirez du four et doucement enlevez le papier aluminium en faisant attention à ne pas se brûler avec la vapeur. Souvenez-vous que nos plât peuvent maintenir la chaleur durant une heure environ.



RECETTE N° 17 – MORUE A LA MARMITE.

INGREDIENTS. (4 PERSONNES)

Morue fraiche, 850gr.

3 oignons.

Tomate, 500 gr.

Vin blanc, ½ tasse.

Orégan, 2 cuillères.

Thym, 1 cuillère.

Huile d'olive, 3 cuillères.

Sel et poivre.



PREPARATION.

Epluchez et coupez la tomate et 2 oignons et l'autre oignon vous le tranchez en rondelles.

Faire revenir les rondelles d'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Les garder dans un bol. Avec le même huile faite revenir les autres oignons, ajoutez la tomate et les fines herbes et les frire durant 10 minutes à feu doux.

Mettez l'oignon dans le fond du plât et par dessus la morue avec un peu de sel et poivre.

Recouvrez la morue avec le mélange d'oignon et tomate et ajoutez le vin.

Mettez au four durant 20 minutes à 200°C.

Votre morue est prête à servir



RECETTE N° 18 – HARICOT BLANCS AVEC CHORIZO ET LARD

INGREDIENTS.

Haricots blancs, 1 kg.
Chorizo, ¼ de kilo.
Farine, 1 cuillère.
Huile d'olive, 3 cuillères.
Lard ¼ kg.
1 oignon.
Sel
Piment doux, ½ cuillère.



PREPARATION.

La veille laisser tremper les haricots blancs, le chorizo et les lard.

Tout bien égoutté vous mettez à cuire dans de l'eau froide à feu doux, surveillez qu'il y est suffisamment d'eau, régulièrement, sinon ajoutez-en un peu. Le temps de cuisson dépend de la catégorie des haricots, il sera de 1 heure à 1h30 environ

Quand ils sont presque cuits vous pouvez ajouter du sel selon goût.

Pendant que les haricots cuisent vous préparez la sauce, faite revenir les oignons, puis ajoutez une cuillère de farine une demie de piment doux, mélangez bien le tout. Retirez le chorizo et le lardon des haricots et ajoutez la sauce et laissez cuire encore quelques instants.

Rajoutez le chorizo et le lard, coupés auparavant, juste avant de servir



RECETTE N° 19 – RAGOUT A LA MODE DE BURGOS

INGREDIENTS.

Haricots rouges, 1 kg.
2 Pieds de porc.
Travers de porc mariné, ½ kg.
2 oignons.
Laurier, 2 feuilles.
Piment doux, ½ cuillère.
2 oreilles de porc.
Chorizo, ½ kg.
Lard, ½ kg.
Boudin, ½ kg.
Ail.
Farine, 1 cuillère.
Huile d'olive, 3 cuillères.
Sel

PREPARATION.

La veille laisser tremper les haricots rouges et tous les morceaux de porc et le boudin.
Cueisez d'abord tout le porc durant 30 minutes, dans un autre plât vous mettez les haricots avec son eau de la veille jusqu'à qu'il soit entièrement recouvert avec des morceaux d'oignons, de l'ail et le laurier. Ils doivent cuire avec le couvercle et à feu très lent. Quand les haricots sont à moitié cuit vous rajoutez le porc déjà cuit dedans avec sa sauce et le boudin, pour que tout cuise ensemble jusqu'à que les haricots soient bien cuits. Comme le plat a beaucoup de substance il faudra gouter pour savoir si l'on ajoute du sel.

Mettez le porc dans un plât avec sa sauce coupé en morceaux et les haricots. Normalement cela se sert comme plât unique avec un peu de salade verte.



RECETTE N° 20 – POT-AU-FEU

INGREDIENTES.

Pois chiche, 1 kg
2 Moelle oseuse.
Lard, ¼ kg.
1 chou.
4 pommes de terre.
3 poivrons rouges.
2 carottes.
1 oignon.
Ail.
Piment doux, 1 cuillère.
Boudin de veau, ½ kg.
1 blanc de poulet.
Chorizo, ¼ kg.
1 Boudin.
Haricots blancs, 300 gr.
2 oeufs.
Haricots, 100 gr.
1 poirreau.
Sauce tomate.
Chapelure.
Huile d'olive et sel



PREPARATION.

La veille laissez tremper les pois chiches dans de l'eau tiède avec une cuillère de sel et les haricots blancs avec de l'eau froide.

Les moelles oseuses, la viande, le chorizo, le lard et le poulet doivent être bien lavés et laissez-les un peu dans l'eau avant de les cuire. Dans une marmite, mettez à cuire avec de l'eau froide tous les ingrédients en mettant de côté un morceau de viande et un morceau de lard d'environ 50 gr chacun. Après quelques minutes, retirez la mousse qui s'est formée au dessus de la cuisson.

Coupez finement le lard et la viande que vous avez gardé de côté, bâtez 2 oeufs, ajoutez une gousse d'ail, du persil et deux cuillères de chapelure. Mélangez le tout et formez un rond à l'aide de la chapelure. Frire dans une poêle jusqu'à qu'elle soit bien dorée. Au bout d'une demi heure, retirez de la marmite la moitié du bouillon et le conserver.

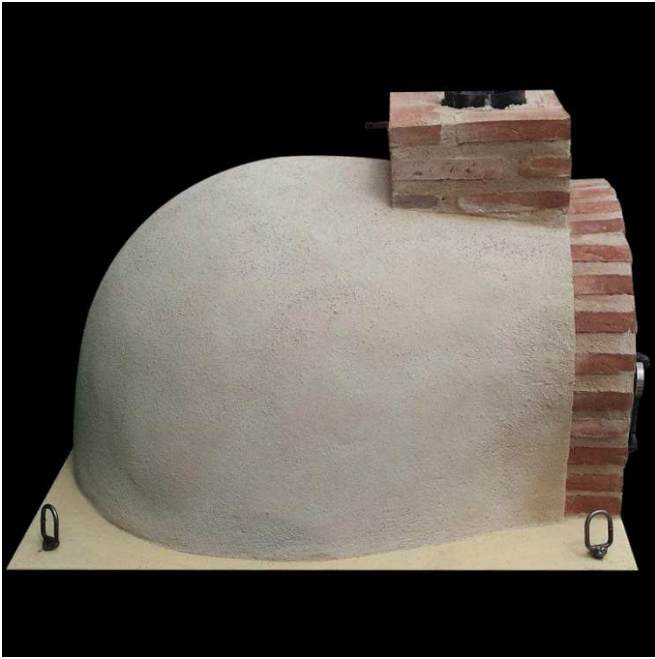
Ajoutez les pois chiches dans la marmite, en rajoutant de l'eau chaude. La cuisson à feu doux continue avec la marmite fermée au moins 1h30. Surveillez de temps en temps pour qu'il y ai assez de bouillon, dans le cas contraire rajouter de l'eau très chaude et peu à peu, car les pois chiches doivent être toujours sous l'eau. Quand les pois chiche sont un peu mous, ajoutez le poirreau, les carottes et le boudin.

Au bout d'un quart d'heure, ajoutez les pommes de terre en grands morceaux, pour qu'elles cuisent ensemble pendant 20 minutes. Le temps de cuisson dépend de la qualité des pois chiches il est possible qu'il faille les laissés plus longtemps.

A part coupez le chou et cuisez-le dans l'eau salée, une fois cuit, mettez-le dans une poêle avec un peu d'huile, de l'ail et une cuillère de piment doux. Les haricots blancs se cuisent avec de l'eau froide et une gousse d'ail, un demi oignon et une feuille de laurier.

Faite revenir l'autre moitié d'oignon avec une demie cuillère de farine. Quand les haricots soient cuits, ajoutez-y l'oignon revenu un peu de sel et poivre et portez le tout à ébullition pour que le bouillon s'épaississe. D'un autre côté grillez les poivrons rouges dans un plât au four, pelez-les et coupez-les en tranches sur la longueur. Cuisez les poivrons durant 5 minutes avec un peu d'eau, de l'ail, une goutte d'huile, une cuillère de sucre et du sel.

Pour faire la soupe, mettez tous les ingrédients en morceaux. Dans un plât mettez le chou, le chorizo et le lard aussi en morceaux, avec des rondelles de carottes comme garniture. Servez à part les haricots blancs, les poivrons rouges et mettez un saucier avec de la sauce tomate.



FOUR A BOIS . EU

Calle Camino, n°1b

49192 - VALCABADO

ZAMORA