



## QUELQUES BASES DE CUISINE

*Ces quelques recettes de bases pourront vous servir à cuisiner simplement mais de façon variée. Les quantités sont données à titre indicatif pour avoir une idée et vous servir de repère. Elles ne sont pas strictes et invariables.*

c.à.s = cuillère à soupe // c.à.c = cuillère à café

### Vinaigrette

2 c.à.s d'huile  
1 c.à.s de vinaigre

Vous pouvez ajouter de la moutarde, du poivre, des aromates, de l'échalote selon votre goût.

Vous pouvez ajouter de l'eau pour qu'elle soit plus liquide.

Variez les huiles : il n'y a pas une huile meilleure qu'une autre et elles contiennent toutes les mêmes quantités de lipides (10g d'huile = 10g de lipides). C'est la composition en acides gras qui varie.

Vous pouvez la parfumer en ajoutant de la sauce soja, de l'Angostura, du jus de fruit (poire, orange, pamplemousse, citron...). N'hésitez pas à la personnaliser.

### Pâte Brisée

300g de farine  
100g de beurre  
Sel, eau

Mélanger la farine, le beurre et le sel. Ajouter l'eau au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une boule uniforme de pâte.

Vous pouvez l'utiliser pour la réalisation de tartes salées et sucrées.

**NB** : il est préférable d'utiliser des farines semies-complètes qui donnent plus de goût à vos préparations et sont plus intéressantes d'un point de vue nutritionnel (vitamines, minéraux, fibres...)

**Variation** : vous pouvez faire une pâte avec un peu moins de beurre mais dans ce cas-là, rajouter 1 yaourt et ½ cuillère à café de bicarbonate pour qu'elle garde tout son croustillant.

### Pâte à cake

160g de farine  
3 œufs  
1 sachet de levure chimique  
10 cL de liquide (eau, lait, vin, bière, jus, lait de coco...)  
Sel, poivre, aromates, épices  
+ Ingrédients choisis

Battre les œufs avec le sel. Ajouter la farine tamisée avec la levure au fur et mesure tout en continuant de mélanger. Incorporer le liquide (eau, vin, ...). Il faut que votre pâte soit onctueuse mais pas liquide.

Ajouter les ingrédients choisis : avec cette base de cake vous pouvez varier à l'infini (légumes verts, jambon, crevettes, lardons, fromages variés, pruneaux, ...) selon votre goût.

Cuire au four, thermostat 8 (180° C) pendant 30 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Servir chaud ou froid.

**NB** : lorsque vous utilisez des ingrédients riches en eau, veillez à faire votre pâte un peu plus épaisse et faites-les cuire auparavant (ex : courgettes, aubergines, ...). Inversement, lorsque vous n'ajoutez que des éléments secs (noix, jambon, pruneaux, ...), faites votre pâte légère.

**Astuce** : vous pouvez battre les blancs en neige pour obtenir un cake plus aéré.

### Béchamel

Pour 1 litre de sauce :  
50g de beurre  
2 c.à.s de farine  
1 litre de lait tiède  
Sel, poivre, noix de muscade

Faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter la farine tamisée et mélanger énergiquement avec un fouet. Ajouter un peu de lait tiède dans un premier temps afin de délayer la farine puis ajouter progressivement le reste du lait en continuant de mélanger.

Vous pouvez accommoder cette base de béchamel en ajoutant du fromage, des épices, des graines oléagineuses, ...

