

Qu'est-ce qu'on mange?



Le steak-frites



Ingrédients

- 500 g de spaghettis
- 500 g de petits pois frais, écosés (ou congelés)
- 125 g de Prosciutto en une seule tranche épaisse
- 500 ml de bouillon de poulet ou de bœuf
- 2 petites gousses d'ail pelées
- 15 tiges de persil plat (les feuilles seulement) + quelques feuilles pour la décoration
- 5 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- Sel et poivre

Les spaghettis



Ingrédients pour 5-6 personnes

- 1 kg de mouton
- option : vous pouvez ajouter soit des morceaux de poulet soit des merguez
- 250 ml de pois chiches
- 1 oignon
- 4 carottes
- 4 courgettes
- 8 navet blanc
- 1 poivron
- 1 gousse d'ail
- 125 ml de raisins secs
- 4 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 kilo de couscous
- 4 cuillerée à soupe de beurre
- sel, poivre, cannelle

Le couscous



Le cassoulet

Principaux ingrédients

- Haricots de type «lingot»
- Viandes : confit de canard ou d'oie, jarret ou épaule de porc et saucisse pur porc
- La couenne de porc : indispensable à l'onctuosité du bouillon



Ingrédients pour 6 personnes

- 600 g de choucroute crue
- 3 oignons
- 125 ml de jus de pomme
- 125 ml d'eau
- 4 c. à s. de vinaigre de fruits
- 2 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de saindoux
- 10 baies de genièvre
- 10 grains de poivre blanc
- 3 clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de cumin

Garniture

- 400 g de lard fumé
- 4 boudins noirs
- 4 saucisses de foie

La Choucroute



Les moules-frites



Le foie gras



les oies



Le rôti

Ingrédients pour 5 personnes

- 1 rôti de Veau de 1 kg
- huile
- sel, poivre
- 1 bouquet garni
- Cuisson au four : 20 minutes environ
- Servir avec une purée de pommes de terre ou de brocolis



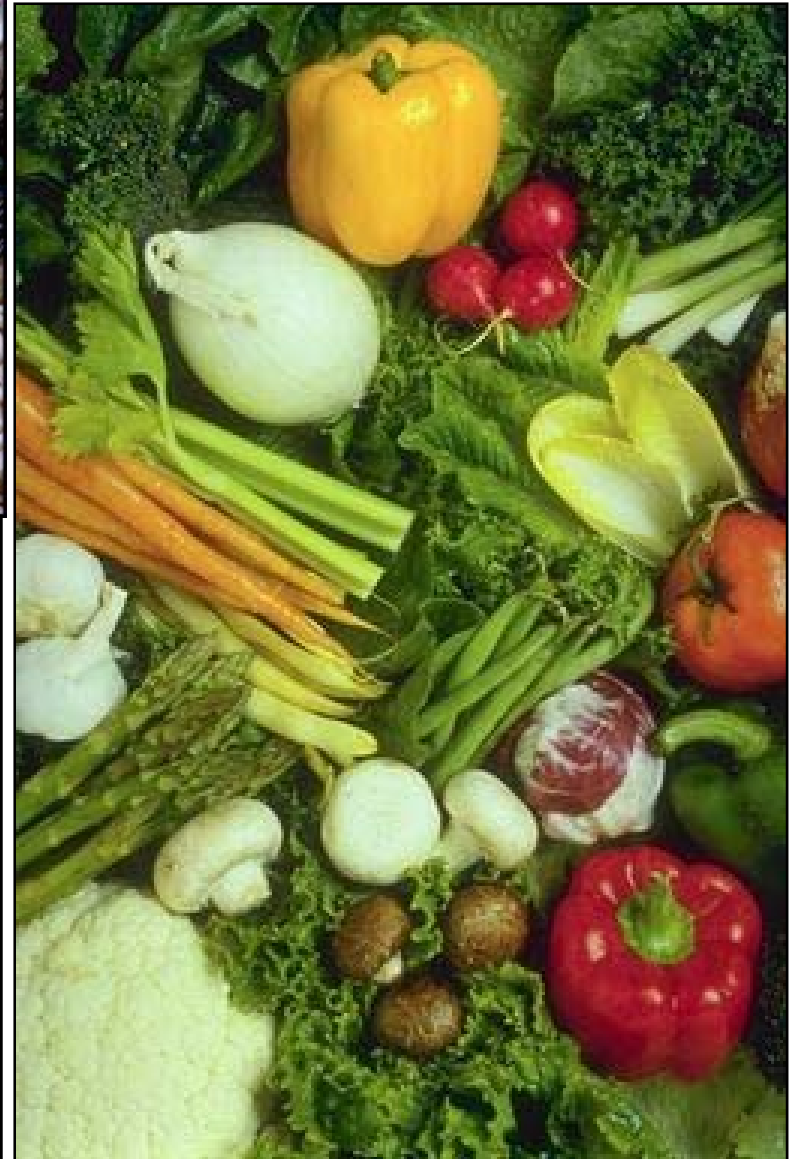
Ingrédients :

- 1,2 kg de bœuf
- 2 os à moëlle
- 800gr de grosses pommes de terre
- ½ citron
- 1 oignon pique de 3 clous de girofle
- 3 carottes
- 3 poireaux ficelés
- 3 navets
- 1 branche de céleri
- 1 tête d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 c.à.s de porto
- 4 tranches de pain de campagne grillées et aillées
- cornichons
- gros sel
- sel, poivre

Le pot au feu



Les légumes



Les fruits

