

Les recettes de **TechnoKids.it**

* * *

Pommes de terre au four

Ingrédients :

- **Pommes de terre** (fraîches de préférence) ;
- **Oignon** (frais de préférence) ;
- **Ail** (frais de préférence) ;
- **Romarin** (frais de préférence) ;
- **Huile d'olive** (vierge extra vierge de préférence) ;
- **Sel** (fin de préférence) ;
- **Poivre** (noir de préférence).

Temps de préparation : environ 60 minutes.

Mode de préparation :

- 1) Épluchez et émincez l'oignon.
- 2) Lavez et épluchez les pommes de terre.
- 3) Coupez les pommes de terre en morceaux.
- 4) Versez un filet d'huile au fond d'un plat allant au four.
- 5) Disposez les oignons émincés et les pommes de terre coupées en dés dans le plat.
- 6) Épluchez une gousse d'ail, coupez-la en deux et placez-la dans le plat.
- 7) Nettoyez soigneusement le romarin et détachez les feuilles de la branche.
- 8) Ajoutez du sel, du poivre, du romarin et de l'huile aux pommes de terre et assaisonnez dans la poêle.
- 9) Mélangez les ingrédients uniformément, en remuant avec les mains si nécessaire.
- 10) Couvrez la poêle de papier aluminium.
- 11) Faites cuire au four préchauffé à 200 °C (390 °F) pendant environ 30 minutes.
- 12) Réduisez ensuite la température du four à 150 °C (300 °F) et faites cuire pendant environ 10 minutes.
- 13) Retirez du four et servez.

* * *

Poulet et pommes de terre au four

Ingrédients :

- **Cuisses de poulet** (1 par personne) ;
- **Vin blanc** (60 ml par personne) ;
- **Oignon** (50 g par personne) ;
- **Ail** (½ gousse par personne) ;
- **Romarin** (1 branche par personne) ;
- **Huile d'olive** (de préférence vierge extra) ;
- **Sel** (de préférence sel fin) ;
- **Poivre** (de préférence poivre noir).

Temps de préparation : environ 60 minutes.

Mode de préparation :

- 1) Épluchez et émincez l'oignon.
- 2) Placez les cuisses de poulet dans une casserole avec le vin.
- 3) Remplissez d'eau jusqu'à ce que la viande soit recouverte aux trois quarts.
- 4) Ajoutez l'oignon émincé et le romarin dans la casserole.
- 5) Salez et poivrez.
- 6) Laissez cuire à feu moyen, à découvert, pendant environ 30 minutes, jusqu'à évaporation et réduction du liquide.
- 7) Disposer les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson entre les pommes de terre préchauffées (voir Pommes de terre au four) dans un four à chaleur tournante à 200 °C (400 °F) pendant environ 30 minutes.
- 8) Verser le jus de cuisson sur le poulet et remettre au four jusqu'à ce que le poulet et les pommes de terre soient dorés.
- 9) Retirer du four et servir.

* * *

Ragoût de viande

Ingrédients :

- **Oignon** (de préférence frais) ;
- **Céleri** (de préférence frais) ;
- **Carotte** (de préférence fraîche) ;
- **Vin rouge** (de préférence de bonne qualité) ;
- **Viande de bœuf hachée** (de préférence "maigre") ;
- **Sauce tomate** (de préférence "datterino") ;
- **Huile d'olive** (de préférence "extra vierge") ;
- **Sel** (de préférence "fin") ;
- **Poivre** (de préférence noir).

Temps de préparation: environ 45 minutes.

Mode de préparation:

- 1) Couper les oignons en tranches et hacher le céleri et les carottes ;
- 2) Faire revenir l'oignon dans une casserole à feu moyen-doux dans une légère couche d'huile jusqu'à ce qu'il soit le faire dorer ;
- 3) Ajoutez la carotte hachée à la sauteuse, puis le céleri ;
- 4) Une fois le sauté obtenu, poursuivez la cuisson en incorporant progressivement le vin ;
- 5) Ajouter la viande hachée à la sauteuse, en la faisant cuire sans la brûler et en l'assaisonnant avec du sel ;
- 6) Versez la sauce tomate et poursuivez la cuisson en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois de temps en temps ;
- 7) En fin de cuisson, éteignez le feu et ajoutez une pincée de poivre ;
- 8) Ajouter la sauce à la viande aux pâtes, déjà cuites et égouttées, et remuer brièvement dans la casserole à feu doux ;
- 9) Ajoutez un filet d'huile brute aux pâtes déjà sautées et préparez les plats pour servir.

* * *

Sauce aux cèpes et à la crème

Ingrédients :

- **Cèpes** (frais de préférence) ;
- **Céleri** (frais de préférence) ;
- **Carottes** (fraîches de préférence) ;
- **Oignons** (frais de préférence) ;
- **Ail** (frais de préférence) ;
- **Vin blanc** (de préférence de bonne qualité) ;
- **Beurre** ;
- **Crème** ;
- **Bouillon de légumes** (cube) ;
- **Huile d'olive** (vierge extra de préférence) ;
- **Poivre** (noir de préférence).

Temps de préparation : environ 45 minutes.

Mode de préparation :

- 1) Nettoyer les champignons, le céleri, l'oignon et l'ail et les couper en petits morceaux.
- 2) Faire revenir l'huile et une noix de beurre.
- 3) Ajouter une carotte râpée à la sauce.
- 4) Poursuivre la cuisson à feu doux et ajouter un cube de bouillon, en recouvrant d'eau si nécessaire.
- 5) Porter le soffritto à ébullition et ajouter la crème.
- 6) Remuez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 7) Une fois la crème cuite, éteignez le feu et poivrez.
- 8) Versez la sauce aux cèpes et à la crème sur les pâtes cuites et égouttées (de préférence des tagliatelles aux œufs « paglia e fieno »), en remuant brièvement à feu doux dans une grande poêle.
- 9) Arrosez les pâtes d'un filet d'huile d'olive et préparez les plats.

* * *

Sauce au rouget barbet

Ingrédients :

- **Ail** (frais de préférence) ;
- **Oignon** (frais de préférence) ;
- **Céleri** (frais de préférence) ;
- **Carotte** (fraîche de préférence) ;
- **Vin blanc** (de bonne qualité de préférence) ;
- **Rouget barbet** (frais de préférence) ;
- **Pulpe de tomate** (datterino de préférence) ;
- **Huile d'olive** (vierge extra vierge de préférence) ;
- **Sel** (fin de préférence) ;
- **Poivre** (noir de préférence) ;
- **Piment** (facultatif) ;
- **Persil** (frais de préférence).

Temps de préparation : environ 45 minutes.

Mode de préparation :

- 1) Nettoyez le rouget barbet, écaillez-le et videz-le, puis filetez-le en retirant les arêtes à l'aide d'une pince.
- 2) Placez les têtes de rouget dans une casserole, ajoutez les carottes et le céleri hachés, les oignons émincés (en réservant quelques-uns) et la pulpe de tomate pour préparer le fumet de poisson.
- 3) Couvrez d'eau froide, ajoutez une pincée de sel et laissez cuire jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié environ.
- 4) Faire revenir l'oignon et l'ail restants dans l'huile d'olive dans une poêle.
- 5) Ajouter les filets de rouget aux légumes sautés, saler, poivrer et poursuivre la cuisson en ajoutant le vin.
- 6) Retirer les têtes du bouillon et les ajouter aux légumes sautés pour obtenir une sauce légèrement épaisse.
- 7) Ajouter éventuellement le piment et le persil haché.
- 8) Ajouter la sauce de rouget aux pâtes cuites et égouttées, en remuant brièvement dans la poêle à feu doux.
- 9) Arroser les pâtes d'un filet d'huile d'olive et préparer les plats.

* * *