

sofie

DUMONT

**MES 10 RECETTES  
PRÉFÉRÉES  
POUR EMBALLER  
TOUS VOS INVITÉS !**



@sofiedumontchef

[www.sofiedumont.be](http://www.sofiedumont.be)

Voici mes recettes préférées, pour  
lesquelles vous pouvez toujours me  
déranger !

Un mix parfait entre des recettes  
simples et faciles pour la semaine,  
des recettes pour recevoir en beauté,  
et un bol de ramen chaudes à savourer  
quand vous voulez...et bien sûr un  
dessert pour couronner tout ça.

Chacune de ces recettes me procure  
un bonheur intense.

C'est également un avant-goût de ce  
qu'offre mon site web,  
allez-y pour plus d'idées !

A handwritten signature in black ink that reads "Sofie X". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal line underneath the name and a large "X" at the end.

Plus d'inspirations sur  
**[sofiedumont.be](http://sofiedumont.be)**

# TACO'S DE POISSON GRILLÉS AVEC UNE SALSA DE PÊCHES ET UNE MAYONNAISE JALAPEÑO

pour 4 personnes

Oh la la...des tacos farcis de cabillaud relevé, une salade de pêches fraîche et une mayonnaise Jalapeño pour bien achever...cette bombe de goût fera revenir vos invités à chaque fois !

800 g de filet de cabillaud sans arêtes

## Marinade pour le poisson

3 gousses d'ail rapées

4 càs d'huile d'olive

2 càs de sriracha

Le zeste d'un citron vert

1 càc de poudre de coriandre

1 càc de poudre de cumin

1 càc de sel

1 càc de poivre noir

## Salsa de pêches

4 pêches ou nectarines

1 oignon rouge

½ botte de coriandre

Le jus d'un citron vert

1 càc de sel

1 càc de miel

3 càs d'huile d'olive

32 tacos doux (4 par personnes environ, de 10 cm de diamètre)

1. Coupez le cabillaud en cubes de 3 cm environ, mélangez tout pour la marinade.
2. Mélangez-y les cubes de poisson et laissez mariner 1h au frigo.
3. Coupez les pêches en tranches et en cubes, mélangez avec l'oignon haché et le reste des ingrédients.
4. Mettez une poêle à griller sur le feu sans matière grasse, faites bien chauffer.
5. Posez-y les tacos de chaque face afin qu'ils aient des lignes grillées.
6. Graissez légèrement la poêle avec l'huile et grillez les cubes de poisson des 2 côtés.
7. Remplissez les tacos avec le poisson, la salsa et la mayo jalapeño.
8. Servez-les avec de la coriandre et du citron vert.

[Mayonnaise jalapeño](#)



# MISO RAMEN

pour 4 personnes

Je sers souvent cette soupe de nouilles japonaise rapide comme lunch ou juste quand j'en ai envie. Un repas complet, simple, joli et délicieux !

250 g de ramen ou de nouilles au choix

4 oeufs à température ambiante

4 feuilles de nori

1250 ml de bouillon de légumes

3 càs de shiro miso

1 càs de gingembre rapé

3 gousses d'ail frais rapé

200 g de shiitake ou de champignons châtaigne

250 g d'épinards

1 càs de ghee ou de beurre clarifié

2 càs de sauce soja

2 càs de graines de sésame

1. Mettez une poêle avec de l'eau sur le feu et portez à ébullition. Posez les oeufs dedans à l'aide d'une cuiller, cuisez-les pendant 4 min, trempez-les dans l'eau glacée et pelez-les après 5 min.

1. Coupez les champignons en lamelles, salez et poivrez et dorez dans un peu de ghee, ajoutez le gingembre et l'ail et cuisez pendant 2 minutes. Incorporez-y le miso en remuant, mouillez avec le bouillon, ajoutez les broccolini et les nouilles et faites les cuire (selon le temps indiqué sur l'emballage), incorporez la sauce soja. Retirer un peu de bouillon du bol et y dissoudre la pâte de miso à l'aide d'une fourchette afin d'obtenir une sauce lisse et l'ajouter à nouveau au reste.

1. Répartissez les feuilles d'épinards crus dans des bols profonds, placez les nouilles, les champignons sautés et les broccolini à côté, versez le bouillon par-dessus, coupez les œufs en deux et ouvrez-les. Achevez avec les feuilles de nori, coupées en petites lamelles, sur le côté et saupoudrez avec des graines de sésame.

1. Servez immédiatement !

## ASTUCE

Le miso s'utilise comment ? L'usage le plus connu est dans une soupe, mais le miso peut s'utiliser dans plein d'autres préparations. Il a un goût unique umami : salé, épicé mais aussi doux, et intéressant à utiliser dans des préparations sucrées aussi ou pour laquer. Le miso est super sain car c'est une source de fer, de calcium, de vitamine b et de protéines. Il contient aussi tous les acides aminés nécessaires, dont surtout les végétariens bénéficieront.

**REGARDER LA VIDÉO ICI**





# MITRAILLETTE DELUXE, CRISPY PORK, SAUCE MAISON

pour 2 personnes

En tant que véritable bruxelloise, j'adore m'enfiler une mitraille à n'importe quel moment de la journée ou de la nuit. Je l'améliore à ma façon avec du porc croustillant, une sauce maison et un gros tas de frites...trop topppp !

1 baguette  
1 noisette de beurre + 1 bonne rasade d'huile arachide pour cuire  
4 échine de porc  
Poivre et sel  
3 petits plats avec du blanc d'œuf, de la farine et de la chapelure  
2 ravier de cressonnette, lavée  
4 grands cornichons aigre-doux en tranches

## SAUCE MAISON

### Mayonnaise:

1 œuf, 1 càs de moutarde, poivre noir tellicherry, sel, le jus d'un citron,  
250 ml d'huile arachide  
Mélangez dans un gobelet haut et mixez de bas en haut

### Y ajouter:

1 grande échalote, hachée finement  
5 càs d'harissa ( faite maison ),  
recette sur mon site  
1 petite pomme rouge râpée  
1 càc de poudre de curry  
2 gousses d'ail râpées  
Rock salt  
1 càc d'agave si vous l'aimez plus douce

4 à 5 grandes pommes de terres frites  
Une friteuse avec de la graisse de bœuf

1. Lavez les pommes de terre.
2. Coupez-en des frites avec la peau, rincez et séchez.
3. Cuisez-les une première fois jusqu'à 150°, tendres.
4. Cuisez-les une seconde fois pour les rendre croquantes à 180°.
5. Mélangez tous les ingrédients pour la sauce.
6. Assaisonnez la viande avec du poivre et du sel, aplatissez-la si nécessaire.
7. Panez-la, d'abord dans la farine, puis dans le blanc d'œuf, terminez par la chapelure.
8. Cuisez-la dans une bonne rasade d'huile et une noisette de beurre, jusqu'à ce qu'elle soit cuite et croquante, retournez régulièrement, ajoutez éventuellement un peu d'huile.
9. Coupez la baguette en deux.
10. Enduisez-la de sauce, posez-y la cressonnette et les tranches de cornichon.
11. Dressez le porc croquant et les frites dessus.
12. Il vous faudra une grande gueule :)

**REGARDER LA VIDÉO ICI**





# RIZ DE CHOU-FLEUR AVEC DES TOMATES SOUFFLÉES ET DES BOULETTES

pour 4 personnes

Des boulettes, qui n'aime pas ça ! Une recette simple et saine avec beaucoup de légumes pour toute la famille, à tableeeee !

1 chou-fleur  
400 g de tomates cerises  
1 pot d'arrabiata ou de la passata du Delhaize  
3 à 4 gousses d'ail  
500 g de haché épicé  
Poivre et sel  
Quelques branches d'origan frais  
Beurre ou huile d'olive

1. Faites des boulettes de haché, brunissez-les tout autour.
2. Mettez les tomates avec l'huile d'olive, l'ail, le poivre et sel dans une casserole et faites-les souffler.
3. Ajoutez-y l'arrabiata ou la passata et faites revenir pendant 5 minutes.
4. Préparez le riz au chou-fleur en le mixant cru et fin dans le robot de cuisine.
5. Mettez le mélange dans un plat au four perforé, et faites cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
6. Servez le mélange dans un grand plat au four, nappez-le d'huile d'olive, poivrez et salez.
7. Posez-y les boulettes et nappez de sauce tomate.
8. Aseasonnez à l'origan frais.

REGARDER LA VIDÉO ICI





# SALADE AU CHÈVRE, FIGUE ET NOIX AU MIEL

pour 4 personnes

Qui prétend que les salades sont monotones ? Cette recette top estivale à la figue, au fromage de chèvre et noix caramélisées, combinée avec la saveur épicée de la roquette, est prête en un instant et son goût aigre-doux est aussi surprenant que délicieux !

400 g de salade roquette, lavée et essorée  
400 g de fromage de chèvre solide  
150 g de noix de pecan  
70 g de miel  
8 figues mûres  
100 ml de vinaigre balsamique  
200 ml d'huile d'olive extra vierge douce  
Poivre noir du moulin  
1 oignon rouge

1. Partagez la salade parmi les assiettes ou dans un plat.
2. Hachez l'oignon finement, mettez-le dans un bol et aspergez de vinaigre, laissez reposer.
3. Coupez les figues en 2 et posez-les sur la salade.
4. Partagez le fromage en 4 portions et émiettez-le par-dessus.
5. Mettez les noix dans une poêle anti-adhésive et laissez griller 5 min sans matière grasse, mélangez-y le miel, chauffez 2 à 3 min de plus et partagez parmi les salades.
6. Servez immédiatement.

## TIP

Vous pouvez aussi cuire les figues avant, ou les remplacer par des prunes, des abricots ou des nectarines.



# TARTARE AVEC DU SAUMON FRAIS, DES CÂPRES ET DU PERSIL

pour 2 personnes

J'ai préparé ce tartare de saumon de la même façon qu'un steak tartare classique. Le résultat était trop bon pour ne pas partager. Savoureux et surprenant, servi avec une tranche de pain grillé, à répéter sans limites !

400 g de filet de saumon frais,  
sans arrêtes et sans peau

1 càs de câpres

½ oignon jaune

½ botte de persil plat

1 jaune d'oeuf

1 càc de moutarde

100 ml d'huile de pépin de raisin

1 grand cornichon aigre-doux

1 càc de tabasco

1 càs de worcestershire sauce

Poivre noir du moulin

Fleur de sel

Tranches de pain pour toaster

1. Coupez le saumon en tranches, puis en lamelles, puis en cubes et remettez au frigo.
2. Emincez l'oignon, le persil, les câpres et le cornichon.
3. Mettez le jaune d'oeuf et la moutarde dans un grand plat plat, salez et poivrez, incorporez l'huile en filet pour faire une mayo de base.
4. Ajoutez-y tous les autres ingrédients, et en dernier le saumon froid, goûtez et rectifiez si nécessaire.
5. Servez avec du pain toasté.



# OEUF EN COCOTTE AVEC DES SHI-TAKE ET DU COMTÉ

pour 4 personnes

La fête dans un ravier : des champignons crémeux, du fromage fondu et un oeuf coulant, mmmm. Je sers souvent ce plat sympa à mes amis : je prépare tout à l'avance et j'enfourne au dernier moment. Trop facile, et tout le monde adore !

4 oeufs frais du frigo  
800 g de champignons shitake ( ou autres )  
1 gousse d'ail  
250 ml de crème  
½ botte de ciboulette  
Poivre, sel et noix de muscade  
1 gousse d'ail  
100 g de Comté rapé

1. Coupez les champignons en 4 et faites les dorer dans le beurre. Salez, poivrez, rapez-y la noix de muscade et l'ail, mélangez-y la crème et la ciboulette hachée à la fin. Partagez dans des petits pôts réfractaires et partagez-y déjà un peu de fromage, puis posez-y prudemment votre oeuf cru, recouvrez d'une autre couche de fromage.
2. Enfournez pendant 8 à 10 min dans un four préchauffé à 200°C. Vérifiez la cuisson de l'oeuf après 5 min, c'est le but que le jaune reste bien coulant. Servez avec de la baguette.
3. Songez aussi à y raper de la truffe si vous aimez ça Ou à y ajouter des lardons !



# MELANZANE ALLA PARMIGIANA

pour 4 personnes

Mon plat au four veggie préféré avec des aubergines, du fromage provolone et du parmesan... riche et divin ! J'adore tout ce qui contient du fromage gratiné, accompagné d'une sauce tomate relevée et d' aubergines onctueuses, je fonds !

3 grosses aubergines  
gros sel  
huile d'olive  
3 branches de thym  
fleur de sel  
150 g de Parmesan  
250 g de provolone douce (ou un autre fromage italien à pâte mi-dure)  
poivre

## POUR LA SAUCE TOMATE

2 gousses d'ail  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
500 g de passata de tomates  
1 bouquet de basilic  
1 branche de thym  
1 branche d'origan  
1 feuille de laurier  
poivre et sel

1. Lavez les aubergines et détaillez-les en longues tranches de 3 à 4 mm d'épaisseur environ. Disposez les tranches en couches dans une passoire. Saupoudrez un peu de gros sel sur chaque couche. Pressez bien. Posez une assiette avec un poids sur les tranches d'aubergines, par exemple un pot en verre lourd. Ceci permet d'extraire le liquide des aubergines. Laissez reposer pendant 1 heure.
2. Préchauffez le four à 200 °C.
3. Rincez bien les aubergines pour éliminer le sel. Épongez les aubergines avec du papier absorbant.
4. Recouvrez une plaque de cuisson de papier cuisson. Aspergez le papier cuisson d'huile d'olive.
5. Retirez les feuilles de 2 branches de thym et saupoudrez-en le papier cuisson.
6. Dressez les tranches d'aubergines sur la plaque de cuisson et arrosez-les d'huile d'olive. Assaisonnez avec la fleur de sel, le poivre et quelques branches de thym. Enfourez pendant 20 minutes.
7. Préparez la sauce tomate. Épluchez l'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et pressez l'ail par-dessus. Laissez mijoter quelques instants.
8. Ajoutez la passata de tomates.
9. Hachez grossièrement les feuilles de basilic et ajoutez-les à la préparation, avec les branches de thym, l'origan et le laurier. Poivrez et salez. Laissez mijoter pendant 10 minutes. Retirez la feuille de laurier.
10. Râpez le Parmesan. Coupez le provolone en 4 gros morceaux et détaillez-le ensuite en tranches.
11. À l'aide d'une cuillère, déposez un peu de sauce tomate sur le fond de 4 petits ravers allant au four. Dressez les tranches d'aubergines dans les ravers. Couvrez avec la moitié du provolone. À l'aide d'une cuillère, déposez un peu de sauce tomate sur le fromage. Ajoutez une couche d'aubergines, de provolone et le reste de la sauce tomate.
12. Terminez par le Parmesan.
13. Enfourez les ravers pendant 20 minutes. Servez chaud.

REGARDER LA VIDÉO ICI





# GÂTEAU ECLAIR

pour 9 personnes

Ce grand gâteau éclair est une bombe de saveurs et facile à préparer, donc à vos fourneaux ! Une douce pâte à choux, de la crème vanille, une couche épaisse de chocolat et une petite touche de copeaux de sel, j'adore !

## CRÈME PATISSIÈRE

300 ml de crème  
325 ml de lait  
1 gousse de vanille  
115 g de sucre  
Une pincée de sel  
3 gros œufs  
55 g de fécule de maïs  
75 g de beurre  
1 recette de pâte à choux

## PÂTE À CHOUX

80 g de beurre  
65 ml de lait  
65 ml d'eau  
1 cuillère à café de sucre  
1 cuillère à café de sel  
100 g de farine  
185 ml d'œufs

## GANACHE AU CHOCOLAT

230 ml de crème  
200 g de chocolat noir coupé en morceaux

### REGARDER LA VIDÉO ICI



1. Pour **la pâte à choux**, ajoutez l'eau, le beurre, le sucre et le sel dans un poêlon. Portez à ébullition et ajoutez la farine en 1x, mélangez solidement avec une spatule jusqu'à ce que toute la farine ait dissoute, et cuisez encore 2 min de plus afin que la pâte sèche. Versez dans un bol et mixez-y les œufs 1 à 1, jusqu'à obtention d'une belle pâte lisse.
2. Prenez la taille de votre moule à cuire carré, découpez-le dans un bout de carton ou dessinez-en les contours sur un bout de papier cuisson. Répétez ceci 2 fois. Mettez les formes en carton en-dessous de votre papier cuisson pour référence. Avec une poche à douille, étalez 2 surfaces de pâte à choux en carré, égalisez bien. Retirez les bouts de carton d'en-dessous du papier cuisson.
3. Cuisez la pâte à choux pendant 25 min dans un four préchauffé à 180°C. Retournez et cuisez encore 2 min de plus. Votre pâte aura une forme bizarre mais si vous la laissez refroidir recouverte d'un gril, elle s'aplatira. Découpez les bords en vous servant des modèles en carton. Posez un des 2 carrés de pâte dans le fond du moule.
4. Pour **la farce de vanille**, mélangez le sucre, la maïzena, les œufs et la moelle de vanille dans un bol et battez mousseux jusqu'à ce que tout soit mélangé. Ajoutez le lait, la crème et la cosse de vanille grattée dans une poêle et portez à ébullition.
5. Une fois bouillant, ajoutez la moitié au mélange d'œuf. Mélangez bien et rajoutez tout à votre poêle et ravivez le feu. Battez bien jusqu'à apparition de gros bouillons. Enlevez du feu et battez bien le beurre. Versez dans le moule et étalez bien jusque sur les côtés. Pressez l'autre carré de pâte à choux dessus.
6. Pour **la ganache** : mettez le chocolat dans un bol. Fouettez la crème et versez-la sur le chocolat. Laissez reposer pendant 2 min et mélangez jusqu'à une belle sauce au chocolat bien lisse. Étalez la sauce de façon égale sur la pâte à choux, lissez bien et mettez 1 nuit à solidifier au frigo.
7. Avec un couteau chaud, que vous trempez à chaque tranchée dans l'eau bouillante et que vous essuyez, vous découpez d'abord les bords puis la tarte en 9 parts égales. Avant de servir, parsemez de quelques copeaux de sel, bon appétit !



# CHEESE CAKE

pour 8 personnes

Quelle merveille ce cheese cake, avec un fond de sablés et une couche de fromage à la crème, say cheeeeeeseeeee !

## CROÛTE

200 g de sablés  
Une pincée de sel  
90 g de beurre fondu

## FARCE

700 g de fromage à la crème entier  
200 g de fromage frais entier  
250 g de sucre en poudre  
1 bâton de vanille  
1 càc de sel  
70 g de farine  
Le jus et le zeste d'un citron  
400 ml de crème à 30%  
8 œufs

## GARNITURE

150 g de fromage frais  
150 g de fromage à la crème

1. Grumelez ou mixez les biscuits, mélangez avec le beurre et le sel, et poussez cette pâte dans un cercle d'environ 18 cm de diamètre et pressez bien avec un objet lourd.
2. Cuisez pendant 15 min à 175 °
3. Montez la température du four à 225°
4. Battez les œufs, ajoutez les au fromage frais et battez bien jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
5. Mélangez-y le reste des ingrédients et versez dans le moule.
6. Cuisez pendant 10 min à 225°, puis diminuez la température à 170° (gardez votre four fermé !) et cuisez encore pendant 50 minutes. Coupez le four et laissez la tarte refroidir pendant 1h encore au four.
7. Mettez la pendant 4h au moins au frigo.
8. A l'aide d'un long couteau fin, détachez la tarte du moule.
9. Battez le fromage frais et à la crème ensemble, et étalez une couche par-dessus.
10. Le cercle que j'utilise a un diamètre de 18 cm et environ 10 cm de haut.

REGARDER LA VIDÉO ICI





