
PASTA

et salsa pour tous les goûts

★ 100 RECETTES INRATABLES ★



100%
cuisine
////////////////////
MANGO

SOMMAIRE

★ LES SAUCES ★

Sauce tomate	14
Sauce pesto	16
Sauce Béchamel	18
Sauce Mornay	20
Sauce tomate napolitaine	22
Sauce pesto de roquette aux noix	24
Sauce pesto d'épinards à la coriandre	26
Sauce ketchup maison	28
Sauce pesto de tomates confites et d'ailles	30

★ LES PÂTES LONGUES ★

Spaghettis au pesto de coriandre	34
Linguines aux gambas et pois gourmands	36
Tagliatelles au saumon frais et cancoillotte	38
Spaghettis à la bolognaise express	40
Mafaldines au poulet et au chutney	42
Tagliatelles aux crevettes et au paprika	44
Spaghettis, sauce tomate et basilic	46
Tagliatelles <i>alla carbonara</i>	48
One pot pasta à l'asiatique	50
One pot pasta au chorizo et aux poivrons	52
Pâtes au thon, sauce tamtam	54
Tagliatelles aux pointes d'asperges	56
Tagliatelles au basilic et à l'orange	58
Spaghettis aux boulettes de bœuf	60

Tagliatelles aux betteraves	62
Spaghetti, sauce petits pois et épinards	64
One pot pasta aux tomates, lardons et basilic	66
Tagliatelles aux épinards	68
Tagliatelles au camembert et aux noix	70
Tagliatelles à la tomate et aux légumes	72
Salade de pâtes aux poireaux et aux lardons	74
Tagliatelles au tempeh grillé, sauce oseille et chèvre frais	76
Linguines au ragoût d'agneau	78

★ LES PETITES PÂTES ★

Rigatonis au poulet et à la moutarde	82
Pâtes trofie à la mexicaine	84
Serpentinis aux poivrons et au chèvre	86
Pennas à la sauce tomate, oignon rouge et olives	88

Salade de tortis à l'avocat et aux crevettes	90
Coudes rayés au chutney de tomates	92
Pennas aux champignons et à la crème	94
Serpentinis en salade printanière	96
Pennas au thon, curry et tomates	98
Tortis aux olives vertes et à la sauce tomate	100
One pot pasta aux épinards et saumon fumé	102
Serpentinis au saumon fumé	104
Salade de pâtes au melon	106
Pad thaï au poulet	108
Pâtes au potiron et sauce bolognaise	110
Rigatonis au crabe, maïs et poivrons	112
Tortiglionis au chorizo	114
Orecchiettes aux lardons et œufs brouillés	116
Pennas au pesto rouge	118
Crozets au beaufort et aux lardons	120
Pad thaï aux crevettes	122

Salade de penne aux pignons de pin, épinards et pesto	124
Farfel	126
Salade de pâtes au chou rouge, courge et brocoli	128
Salade de fusillis au poulet, tomates et câpres	130
Serpentinis à la ricotta	132
Macaronis aux câpres et à la poutargue	134
Salade de coquillettes aux crevettes et chutney de mangue	136
One pot pasta au poulet et aux champignons	138
Tortis à la sauce courgettes et sauge	140
Salade de pâtes aux figues, feta et roquette	142
One pot pasta aux maquereaux	144
Pâtes <i>all'arrabbiata</i>	146
Conchiglies aux moules	148

Salade de pâtes aux fèves, épinards et feta	150
Conchiglies à l'hawaïenne	152
Gnocchis au gorgonzola et aux noix	154
Gnocchis à la crème et aux champignons	156

★ LES PÂTES FOURRÉES ★

Raviolis au jambon et à la ricotta	160
Cannellonis au bœuf et aux courgettes	162
Raviolis au thon et à la betterave	164
Raviolis au roquefort et aux noix	166
Cannellonis épinards-ricotta	168
Raviolis au potiron	170
Raviolis farcis au poulet et au pesto	172
Ravioles sautées au poireau et au fromage persillé	174
Cannellonis aux blettes et crémeux de curry	176
Raviolis aux champignons et aux noix	178

Raviolis de châtaigne aux cèpes et magret de canard	180
Cannellonis au porc et à la ricotta	182

★LES LASAGNES ET GRATINS★

Lasagnes à la bolognaise	186
Gratin de crozets, façon tartiflette	188
Lasagnes aux aubergines	190
Lasagnes au saumon et au brocoli	192
Gratin de macaronis aux poireaux	194
Lasagnes au veau haché et aux champignons	196
Lasagnes express	198
Gratin de crozets au chèvre, carottes et courgette	200
Lasagnes aux courgettes et au chèvre	202
Lasagnes, façon raclette	204
Gratin de macaronis au comté	206
Lasagnes au chèvre, poivrons et épinards	208

Lasagnes au canard	210
Lasagnes au saumon fumé et épinards	212
Lasagnes à la betterave	214
Gratin de coquillettes au fromage	216
Lasagnes au potiron et au Vieux Pané®	218

★ LES SALADES ★ *de pâtes*



*Salade de penne
aux pignons de pin,
épinards et pesto*

★ P. 124

*Salade de pâtes au chou rouge,
courge et brocoli*

★ P. 128



*Salade de pâtes aux figes,
feta et roquette*

★ P. 142

Salade de tortis à l'avocat et aux crevettes	90
Serpentinis en salade printanière	96
Salade de pâtes au melon	106
Salade de penne aux pignons de pin, épinards et pesto	124
Salade de pâtes au chou rouge, courge et brocoli	128
Salade de fusillis au poulet, tomates et câpres	130
Salade de coquillettes aux crevettes et chutney de mangues	136
Salade de pâtes aux figes, feta et roquette	142
Salade de pâtes aux fèves, épinards et feta	150

★ LES PÂTES ★

au fromage

*Crozets au beaufort
et aux lardons*

★ P. 120



*Gnocchis au gorgonzola
et aux noix*

★ P. 154



*Cannellonis
épinards-ricotta*

★ P. 168



Tagliatelles au saumon frais et cancoillotte	38
Tagliatelles au camembert et aux noix	70
Tagliatelles au tempeh grillé, sauce oseille et chèvre frais	76
Serpentinis aux poivrons et au chèvre	86
Crozets au beaufort et aux lardons	120
Serpentini à la ricotta	132
Gnocchis au gorgonzola et aux noix	154
Raviolis au jambon et à la ricotta	160
Raviolis au roquefort et aux noix	166
Cannellonis épinards-ricotta	168
Ravioles sautées au poireau et au fromage persillé	174
Cannellonis au porc et à la ricotta	182
Gratin de crozets, façon tartiflette	188
Gratin de crozets au chèvre, carottes et courgette	200
Lasagnes aux courgettes et au chèvre	202
Lasagnes, façon raclette	204
Gratin de macaronis au comté	206
Lasagnes au chèvre, poivrons et épinards	208
Gratin de coquillettes au fromage	216
Lasagnes au potiron et au Vieux Pané®	218

★ LES PÂTES ★ *aux légumes*

Spaghettis, sauce tomate et basilic	46
Tagliatelles aux pointes d'asperges	56
Tagliatelles au basilic et à l'orange	58
Tagliatelles aux betteraves	62
Spaghettis, sauce petits pois et épinards	64
Tagliatelles aux épinards	68
Tagliatelles à la tomate et aux légumes	72
Pâtes trofie à la mexicaine	84
Pennes à la sauce tomate, oignon rouge et olives	88
Coudes rayés au chutney de tomates	92
Pennes aux champignons et à la crème	94
Tortis aux olives vertes et à la sauce tomate	100
Pennes au pesto rouge	118
Tortis à la sauce courgettes et sauge	140
Pâtes <i>all'arrabbiata</i>	146
Gnocchis à la crème et aux champignons	156
Raviolis au potiron	170
Cannellonis aux blettes et crémeux de curry	176
Raviolis aux champignons et aux noix	178

*Pâtes trofie
à la mexicaine*

★ P. 84



*Lasagnes
aux aubergines*

★ P. 190



Lasagnes aux aubergines	190
Gratin de macaronis aux poireaux	194
Lasagnes à la betterave	214

★ LES PÂTES ★

au poisson et aux crustacés



*Tagliatelles aux crevettes
et paprika*

★ P. 44

*One pot pasta
aux maquereaux*

★ P. 144



*Lasagnes au saumon
et au brocoli*

★ P. 192

Linguines aux gambas et pois gourmands	36
Tagliatelles aux crevettes et paprika	44
One pot pasta à l'asiatique	50
Pâtes au thon, sauce tamtam	54
Pennes au thon, curry et tomates	98
One pot pasta aux épinards et saumon fumé	102
Serpentinis au saumon fumé	104
Rigatonis au crabe, maïs et poivrons	112
Pad thaï aux crevettes	122
Macaronis aux câpres et à la poutargue	134
One pot pasta aux maquereaux	144
Conchiglies aux moules	148
Raviolis au thon et à la betterave	164
Lasagnes au saumon et au brocoli	192
Lasagnes au saumon fumé et épinards	212

★ LES PÂTES ★ à la viande

Rigatonis
au poulet et à la moutarde

★ P. 82



Orecchiettes aux lardons
et œufs brouillés

★ P. 116

Conchiglies
à l'hawaïenne

★ P. 152



Spaghettis à la bolognaise express	40
Mafaldines au poulet et chutney	42
Tagliatelles <i>alla carbonara</i>	48
One pot pasta au chorizo et aux poivrons	52
Spaghettis aux boulettes de bœuf	60
One pot pasta aux tomates, lardons et basilic	66
Salade de pâtes aux poireaux et aux lardons	74
Linguines au ragoût d'agneau	78
Rigatonis au poulet et à la moutarde	82
Pad thaï au poulet	108
Pâtes au potiron et sauce bolognaise	110
Tortiglionis au chorizo	114
Orecchiettes aux lardons et œufs brouillés	116
One pot pasta au poulet et aux champignons	138
Conchiglies à l'hawaïenne	152
Cannellonis au bœuf et aux courgettes	162



*Raviolis de châtaigne
aux cèpes et magret de canard*

★ P. 180

Raviolis farcis au poulet et pesto	172
Raviolis de châtaigne aux cèpes et magret de canard	180
Lasagnes à la bolognaise	186
Lasagnes au veau haché et aux champignons	196
Lasagnes express	198

★ LES ONE POT PASTA ★

One pot pasta à l'asiatique	50
One pot pasta au chorizo et aux poivrons	52
One pot pasta aux tomates, lardons et basilic	66
One pot pasta aux épinards et saumon fumé	102
One pot pasta au poulet et aux champignons	138
One pot pasta aux maquereaux	144



*One pot pasta
aux épinards et saumon fumé*

★ P. 102



★ LES SAUCES ★

SAUCE

pesto

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

1 beau bouquet de basilic
1 gousse d'ail
30 g de pignons de pin
3 cuillerées à soupe
de parmesan
fraîchement râpé
1 tranche de pain de mie
5 cuillerées à soupe
d'huile d'olive

1. Lavez le basilic. Pelez la gousse d'ail. Humidifiez la tranche de pain et essorez-la.
2. Dans le bol d'un mixeur, déposez le basilic, l'ail, les pignons et le pain en morceaux. Mixez finement.
3. Ajoutez le parmesan et l'huile d'olive. Mixez de nouveau jusqu'à obtenir une pâte lisse. Servez sur des pâtes cuites *al dente*.

★★★

Astuce

La sauce peut
se garder au
réfrigérateur
1 à 2 semaines ;
ajoutez un filet
d'huile à la surface
pour bien
la conserver.



SAUCE KETCHUP

maison

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISON : 30 MIN

700 g de tomates
bien mûres
1 oignon rouge (ou blanc)
1 gousse d'ail
2 cuillerées à café
de concentré de tomates
(facultatif)
5 cl de vinaigre blanc
1 cuillerée à soupe
d'huile d'olive
70 g de cassonade

★★★

1. Lavez les tomates et coupez-les en dés.
2. Pelez et émincez l'oignon en rondelles.
3. Pelez, dégermez et hachez la gousse d'ail.
4. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ajoutez les tomates, le concentré de tomates, le vinaigre et le sucre. Couvrez et laissez cuire 20 à 25 minutes à feu moyen.
6. Laissez refroidir puis mixez finement les légumes pour obtenir une sauce ketchup maison bien lisse.

Astuce

Pour parfumer
la sauce ketchup,
vous pouvez ajouter
quelques épices : du
cumin, du 4 épices...

Pour la corser,
ajoutez un peu
de piment,
de moutarde
ou de sauce
Worcestershire.





LES PÂTES LONGUES



TAGLIATELLES

aux crevettes et au paprika

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 40 MIN

CUISSON : 10 MIN

100 g de crevettes

décortiquées

2 œufs

180 g de farine + 20 g

10 cl de crème liquide

½ cuillerée à café de fumet
de poisson (facultatif)

1 cuillerée à café

de nuoc-mâm

½ cuillerée à café

de paprika

Sel et poivre

1. Mélangez les œufs avec la farine et une pincée de sel et de paprika : vous devez obtenir une boule de pâte homogène. Ajoutez un peu de farine ou d'eau si nécessaire.
2. Étalez la pâte à la main ou utilisez une machine à pâtes. Farinez-la bien et découpez-la en tagliatelles.
3. Plongez les tagliatelles dans une grande casserole d'eau bouillante salée et laissez-cuire 3 à 4 minutes.
4. Chauffez la crème avec le nuoc-mâm et éventuellement le fumet de poisson. Ajoutez les crevettes, laissez chauffer et versez la sauce sur les pâtes égouttées.



SALADE DE PÂTES

aux poireaux et aux lardons

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 25 MIN

250 g de pâtes
200 g de lardons fumés
3 blancs de poireaux,
de taille moyenne
2 cuillerées à soupe
d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Lavez les poireaux, enlevez la partie vert foncé et coupez les blancs de poireaux en rondelles.
2. Faites-les cuire dans une sauteuse à feu moyen, environ 15 minutes, avec un filet d'huile d'olive, surveillez qu'ils ne colorent pas trop.
3. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du fabricant. Égouttez-les, passez-les à l'eau froide puis mélangez-les avec un filet d'huile d'olive pour éviter qu'elles ne se collent.
4. Faites cuire les lardons dans la sauteuse des poireaux, à feu moyen, durant 5 minutes environ, sans ajouter de matière grasse.
5. Mélangez les ingrédients, vérifiez l'assaisonnement. Servez la salade de pâtes aux poireaux et aux lardons tiède ou froide.



LES PETITES PÂTES



RIGATONIS

au poulet et à la moutarde

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN

400 g de pâte rigatonis
2 blancs de poulet
20 cl de crème liquide
2 cuillerées à soupe
de moutarde à l'ancienne
Huile
Sel et poivre

1. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante le temps indiqué sur le paquet.
2. Coupez le poulet en petits morceaux.
3. Faites-le revenir dans une poêle avec un filet d'huile, salez et poivrez.
4. Lorsque les morceaux sont bien dorés, ajoutez la moutarde et versez la crème. Baissez à feu très doux et laissez cuire quelques minutes.
5. Versez sur vos pâtes et régalez-vous.



SALADE DE FUSILLIS

au poulet, tomates et câpres

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN

250 g de fusillis
ou autre type de pâtes
2 blancs de poulet
2 tomates
2 cuillerées à soupe
de câpres
2 cuillerées à soupe
d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Coupez les blancs de poulet en cubes et faites-les dorer 5 à 10 minutes dans une sauteuse huilée, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur. Salez et poivrez à votre goût.
2. Coupez les tomates en petits dés.
3. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, passez-les rapidement à l'eau froide puis mélangez-les avec l'huile d'olive dans un saladier. Remuez bien, cela évitera aux pâtes de se coller en refroidissant.
4. Mélangez les pâtes, les cubes de poulet, les tomates et les câpres. Vérifiez l'assaisonnement.
5. Servez la salade de pâtes au poulet, tomates et câpres une fois refroidie.



★ LES PÂTES
FOURRÉES ★

RAVIOLIS

aux champignons et aux noix

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 10 MIN

120 g de champignons
de Paris hachés
40 g de comté râpé
30 g de noix
100 g de farine T65
1 œuf
1 échalote ciselée
1 cuillerée à soupe
de persil haché

★★★

Astuce

Pour la réalisation
de pâtes fraîches,
l'utilisation d'une
machine à pâtes
(laminoir) est très
pratique, elle
permet d'étaler la
pâte très finement
sans difficulté.

1. Faites suer les champignons et l'échalote 5 à 10 minutes à feu moyen dans une sauteuse avec un peu d'huile. Lorsque les champignons ont bien séché, ajoutez le persil, les noix et assaisonnez. Mixez la farce et incorporez le comté râpé.
2. Dans un saladier, faites un puits avec la farine. Déposez dedans l'œuf et mélangez pour obtenir une boule de pâte homogène et non collante. Si besoin, ajoutez une cuillerée à soupe d'eau.
3. Étalez la pâte très finement sur le plan de travail fariné, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement translucide. Découpez des disques de 7 cm de diamètre.
4. Tamponnez les bords avec un essuie-tout humide. Garnissez le centre d'une cuillerée de farce et repliez les bords, pressez du bout des doigts pour les souder. Une fois les raviolis confectionnés, farinez-les pour éviter qu'ils ne se collent entre eux.
5. Faites cuire les raviolis 3 à 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et servez aussitôt.



CANNELLONIS

au porc et à la ricotta

POUR 8 CANNELLONIS
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

220 g de porc
100 g de ricotta
50 g de sauce tomate
50 g de gruyère râpé
8 feuilles de lasagnes
½ cuillerée à café
de paprika et de piment
Thym
Huile d'olive
Sel et poivre

1. Mixez finement la viande au robot ou faites-la hacher par votre charcutier.
2. Ajoutez la ricotta, la sauce tomate, les épices et une pincée de thym.
3. Assaisonnez, mixez ou malaxez vigoureusement pour bien mélanger.
4. Plongez les feuilles de lasagnes 1 à 2 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Sortez-les délicatement avec une écumoire et déposez-les sur un torchon propre. Laissez-les un peu refroidir.
5. Garnissez chaque feuille de lasagne d'une cuillerée à soupe de farce sur le plus petit côté. Enroulez les feuilles sur elles-mêmes pour former des cylindres garnis. Déposez-les au fur et à mesure dans un plat à gratin.
6. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Arrosez les cannellonis d'un filet d'huile d'olive, parsemez de gruyère râpé et faites cuire 15 à 20 minutes.
7. Servez les cannellonis de porc à la ricotta accompagnés d'une sauce tomate au basilic.



LES LASAGNES ET GRATINS



GRATIN DE CROZETS,

façon tartiflette

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 25 MIN

400 g de crozets
240 g de reblochon
200 g de lardons fumés
1 oignon
10 cl de crème liquide
Poivre

1. Faites cuire les crozets 12 à 15 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante non salée.
2. Faites préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
3. Émincez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec les lardons. Lorsqu'ils sont bien cuits, ajoutez la crème et coupez le feu au bout de 3 minutes.
4. Découpez de très fines tranches de reblochon. Réservez la quantité nécessaire pour recouvrir le plat et découpez le reste en petits dés, ajoutez-les aux lardons.
5. Lorsque les crozets sont cuits, égouttez-les puis ajoutez la crème aux lardons. Mélangez bien.
6. Versez dans un plat à gratin en recouvrant le tout de reblochon puis mettez au four 5 à 10 minutes pour faire gratiner.



LASAGNES

au saumon et au brocoli

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 55 MIN

6 feuilles de lasagnes
300 g de brocoli
200 g de saumon frais
25 g de beurre
25 g de farine T65
25 cl de lait
Gruyère râpé
Sel et poivre

★★★

Astuce

Si vous devez tenir au chaud les lasagnes avant de servir, couvrez-les d'une feuille d'aluminium pour éviter qu'elles ne sèchent.

1. Faites précuire le saumon à la vapeur ou à la poêle durant 5 minutes puis émiettez-le en petits morceaux.
2. Coupez le brocoli en petits fleurons et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Laissez cuire 10 minutes.
3. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre doucement. Incorporez la farine au fouet, mélangez bien et délayez progressivement avec le lait. Assaisonnez à votre goût.
4. Remuez sans arrêt durant 10 minutes environ, mélangez jusqu'à ce que la béchamel épaississe et laissez bouillir 2 minutes.
5. Nappez le fond d'un plat à gratin de béchamel puis couvrez d'une épaisseur de lasagnes. Superposez les épaisseurs de saumon, brocoli, béchamel et lasagnes, autant de fois que nécessaire. Nappez la dernière épaisseur de béchamel.
6. Parsemez de gruyère râpé et faites cuire les lasagnes au saumon et au brocoli 30 minutes à 180 °C (th. 6).



100 RECETTES INRATABLES *de pâtes et de sauces !*

Grands classiques de la cuisine italienne, revisitées ou en gratins, les pâtes font leur effet à coup sûr ! Que vous soyez plus spaghettis, penne ou orecchiettes, les grands gourmands ne resteront pas indifférents.

Avec des sommaires thématiques très pratiques, pour répondre à toutes vos envies !

100 % Cuisine, une collection indispensable !



100%
cuisine

MANGO

www.mangoeditions.com



9 782317 011399

MDS : 63298

6,95 €