

Martine Lady Daigre

Pom'en

Chef



Sommaire

[Pages de titre](#)

[Soupes](#)

[Entrées](#)

[Poissons](#)

[Viandes](#)

[Légumes](#)

[Desserts](#)

[Idées recettes](#)

[Page de copyright](#)

Pom'en Chef

Lady Martine Daigre

Pom' en Chef

Du même auteur

Le Temps de l'après, Monpetitéditeur, 2 014

Marianne reviens-nous, Éditions Lulu, 2 013

Avant-Propos

La cuisine aux pommes, facile et économique, aux saveurs du monde.

Pour toutes ces recettes, vous trouverez les ingrédients en épicerie ou au supermarché.

Faciles à cuisiner et pas chères.

ail séché

amandes effilées

cannelle en poudre et en bâton

clou de girofle

cumin

curcuma

curry

échalote séchée

épices à couscous

épices pour pain d'épices
estragon séché
gingembre
mélange de fruits secs exotiques
noix de coco râpée
noix muscade moulue
origan séché
paprika
poivre 5 baies et poivre Sichuan
poudre d'amandes
pralin
quatre-épices
raisins secs
rhum brun
safran
sauce de soja
sucre vanille
Tabasco
vin blanc ou martini blanc

Soupes



Soupe à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes, préparation 15', cuisson 40'

2 boîtes de tomates pelées ou concassées

3 pommes

2 gousses d'ail

1 oignon

2 cuillères à soupe de curcuma

2 cuillères à soupe de paprika

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe d'origan séché

2 cuillères à soupe de soja

Persil

Basilic

Sel, poivre 5 baies

Peler et couper les pommes en quartiers

Couper l'oignon en lamelles

Ajouter tous les ingrédients dans une casserole avec 1,5 l d'eau

Cuire le tout à feu doux pendant 40' et mixer le tout



Soupe aux agrumes

Ingrédients pour 4 personnes, préparation 20', cuisson 45'

2 oranges

3 pommes