

# *Brunch !!*



Un brunch est un type de repas qui se prend entre la fin de la matinée et le début de l'après-midi (entre 10h et 15h environ, et qui combine des plats et boissons typiques des premier et deuxième repas de la journée, en commençant généralement par le sucré. Le terme brunch est un mot-valise anglais, combinant les mots *breakfast* (repas du matin) et *lunch* (repas du midi). Il se présente souvent sous la forme d'un buffet où chacun vient se servir en fonction de ses goûts et de son appétit.

Le mot brunch étant un anglicisme, l'Académie française s'est prononcée contre l'emploi du mot, recommandant le terme déjeunerette, voire grand petit déjeuner, ou petit déjeuner-déjeuner, lesquels ne sont que peu utilisés. Par contre, le terme déjeuner dînatoire est usité dans certaines régions, déjeuner désignant le premier repas de la journée.

Le brunch trouve son origine aux États-Unis, avant d'être introduit au Royaume-Uni, à la fin du XIXe siècle. Il apparaît en France dans les années 1980. En France, de nombreux cafés, hôtels et restaurants proposent des brunchs, en particulier le week-end.

À New-York, le brunch est plutôt un déjeuner pris dans l'après-midi et accompagné traditionnellement de champagne et de cocktails, comme le bloody mary et le bellini.

On trouve sur la table du brunch les éléments sucrés du petit déjeuner continental : thé, café, chocolat, jus de fruits pour les boissons, ainsi que viennoiseries, toasts, tartines de pain, beurre, confitures, miel. Sous l'influence anglo-saxonne, on trouve également des crêpes ainsi que des céréales à manger avec du lait, yaourts, mais surtout des plats salés, l'élément central étant l'oeuf souvent servi brouillé, parfois en omelette ou au plat, et accompagné de fromage ou de bacon tel que les œufs à la Benedict. On propose aussi des saucisses, parfois des rôties, des salades, des volailles (poulet) et poissons froids (maquereau, hareng, rollmops, saumon fumé), des tartes salées (quiches), des fromages, salade de fruits frais.

# **Quelques Recettes !**

## **1 Viennoiserie**

Faite maison !!

### **Fromage Blanc**

Sucré (à la confiture, du sirop d'érable, des fruits, aux fruits secs ...) ou salé (sel - poivre et ciboulette, aux aromates...)

### **Toasts, Pancakes sucrés / salés**

A manger avec de la confiture, du sirop d'érable, des fruits ou avec des œufs, du bacon, des saucisses, du saumon ...

### **Œuf à la Benedict**

Avec son petit pain/muffin anglais

### **Smoothie**

## Recettes Sucrées : Viennoiseries, cakes, gâteaux et tartes maison ...

### Brioche suisse aux pépites de chocolat (drop)

#### Ingrédients : 7 pièces

##### **Pour la pâte**

- 300 g de farine
- 10 g de levure de boulanger fraîche
- 3 œufs
- 165 g de beurre
- 30 g de sucre en poudre ou sucre semoule
- 1 c. à c. rase(s) de sel ou sel fin
- 1 sachet de sucre vanillé

##### **Pour la crème pâtissière**

- 2 jaunes d'œuf
- 75 g de sucre
- 25 cl de lait
- 20 g de fécule de maïs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 25 g de beurre
- 50 g de pépites de chocolat

##### **Pour le sirop**

- 50 g de sucre en poudre ou sucre semoule
- 5 cl d'eau
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger



#### Préparation :

##### **Étape 1 : La pâte**

Versez la farine dans un saladier. Creusez en puits, versez au centre la levure préalablement mélangée avec une cuillère à café d'eau.

Ajoutez le sucre, le sucre vanillé, le sel, les œufs et le beurre coupé en dés.

**Étape 2 :** Mélangez le tout à la main. La pâte est collante, c'est normal.

Mettez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez énergiquement pendant 10 minutes, afin que la pâte soit ferme. Formez une boule, remettez-la dans le saladier. Couvrez d'un torchon et laissez lever 1 heure à l'abri des courants d'air. Réservez ensuite 2 heures dans le réfrigérateur.

##### **Étape 3 : La crème pâtissière**

Faites chauffer le lait dans une casserole, afin qu'il soit frémissant.

Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez la maïzena, fouettez puis versez petit à petit le lait frémissant, tout en fouettant.

Reversez dans la casserole puis fouettez sur feu doux afin de faire épaissir la crème.

Laissez tiédir, ajoutez le beurre, fouettez, couvrez et réservez.

#### Étape 4 : Les brioches

Après le temps de pause de la pâte, farinez généreusement le plan de travail. Étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur en forme de rectangle, à l'aide d'un rouleau.

Étape 5 : Avec un couteau, égalisez les bords de la pâte afin qu'ils soient bien réguliers.

Étape 6 : Badigeonnez la moitié inférieure du rectangle de pâte avec la crème pâtissière.

Étape  
garnie.

Étape 7 : Parsemez de pépites au chocolat.

8 : Rabattez la partie de la pâte sans crème sur la partie  
Donnez un léger coup délicat de rouleau.

Étape 9 : Découpez dans la pâte 10 rectangles de 3 cm de large.

Étape 10 : Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Laissez lever pendant 1 heure à température ambiante.

Préchauffez le four à 180°C.

Badigeonnez les brioches avec un jaune d'œuf battu, enfournez pour 15 minutes.

Pendant la cuisson des brioches préparez le sirop en faisant l'eau et le sucre. Laissez refroidir, ajoutez l'eau de fleur d'oranger, mélangez et réservez.

11 : Une fois cuites, sortez les brioches du four, puis à l'aide d'un pinceau badigeonnez-les de sirop.

Étape 12 : Laissez refroidir avant de déguster.



# Fromage Blanc aux céréales et fruits frais

## Ingrédients : 4 personnes

- 500 g de fromage blanc
- 150 g de fraises
- 1 banane
- 1 kiwi
- 1 pomme
- 200 g de céréales (muesli crunchy, flocons d'avoines, blé soufflé...)
- 4 c. à s. de sucre



## Préparation :

### ÉTAPE 1 :

Dans un bol, mélanger le fromage blanc et le sucre ou le miel, selon vos goûts.

Peler la pomme, le kiwi, et la banane. Laver les fraises.

Couper tous les fruits en morceaux, comme vous le feriez pour une salade de fruits.

Réserver.

### ÉTAPE 2 :

Prendre une coupelle ou un verre et disposer dans le fond environ 50g de céréales.

Ajouter environ 125g de fromage blanc (ce qui correspond à la valeur d'un yaourt).

Disposer ensuite par-dessus des fruits frais coupés en morceaux.

Préparer ainsi 4 coupelles. Il n'y a plus qu'à déguster.

### ÉTAPE 3 : Remarque :

On peut ajouter un coulis de fruits rouges (framboises, fraises...) qui nappera les fruits et parfumer le fromage blanc.

Bien évidemment utilisé des fruits que vous souhaitez dans cette recette. Laisser libre cours à votre imagination et utilisez de préférence des fruits de saison ! Vous pouvez trouver du muesli dans des supérettes sinon vous le remplacez par des flocons d'avoine, du blé soufflé ou n'importe quelles céréales.

# Recettes Sucrées et Salées :

## Pancakes faciles et rapides

Pour 4 Personnes - 10 min de préparation - 5 min de cuisson - facile à réaliser

### Ingrédients

- 1 œuf entier
- 1 tasse de lait écrémé
- 1 tasse de farine de blé
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à café de levure chimique
- ¼ c. à café de sel fin.

### Préparation :

ÉTAPE 1 : Battez l'œuf en omelette.

ÉTAPE 2 : Dans un premier saladier, mélangez ensemble les ingrédients humides : l'œuf battu, le lait écrémé et 2 c. à soupe d'huile de tournesol.

ÉTAPE 3 : Dans un second saladier, mélangez les ingrédients secs : la farine de blé, le sucre en poudre, le sel fin et la levure chimique.

ÉTAPE 4 : Creusez un puits puis versez le contenu du premier saladier au centre du puits.

ÉTAPE 5 : Fouettez énergiquement jusqu'à obtenir une pâte à pancakes lisse et sans grumeaux.

ÉTAPE 6 : Huilez légèrement une poêle et faites-la chauffer

ÉTAPE 7 : Lorsque la poêle est chaude, versez ¼ de tasse de pâte à pancakes dans la poêle.

ÉTAPE 8 : Laissez cuire 2 minutes de chaque côté : des bulles doivent se former à la surface du pancake.

ÉTAPE 9 : Déposez le pancake cuit dans un plat de service et couvrez pour maintenir au chaud.

ÉTAPE 10 : Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

ÉTAPE 11 : Servez vos pancakes faciles et rapides bien chauds, accompagnés de sirop d'érable, de fruits frais, de crème fouettée ou simplement d'une noisette de beurre doux.



# Toast avec du pain de mie moelleux maison

Temps de Préparation : 10 min - Temps de cuisson : 30 min - temps Total : 40 min

## Ingrédients :

- 5¾ - 6 tasses de farine (il se peut qu'on n'utilise pas toute la quantité)
- 1 sachet levure boulangère
- 2¼ tasse de lait
- 2 c-a-thé (10ml) de sucre
- 1 c-a-soupe (15 ml) beurre ou l'huile végétale
- 2 c-a-thé (10ml) de sel



## Instructions

1. Dans un grand bol combiner 2½ tasses de farine et la levure.
2. Dans une casserole ou au micro-onde chauffer le lait, le beurre, le sucre et le sel.
3. Ajouter le lait chaud à la farine et la levure. bien mélanger avec une cuillère en bois au début et ensuite à la main en ajoutant suffisamment de farine afin d'avoir une pâte molle mais malléable. La déposer sur une surface farinée et pétrir durant 5-10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.
4. Remettre la pâte dans le bol, couvrir avec une serviette humide et laisser lever 1h à 1h30 à peu, s'il fait froid on peut allumer le four 1min et l'éteindre et poser le bol.
5. Dégazer la pâte, la diviser en 2 et l'étaler en 1 rectangle, et à partir de l'extrémité la plus courte la rouler sur elle-même et la placer dans un moule à cake ou à pain (26x 12cm), couvrir d'un linge humide et laisser lever environ 30-40min ou jusqu'à ce que la pâte double de volume.
6. Cuire dans un four préchauffé à 180 C (350 F) pendant 25-30min (avec mon four un peu plus 40 min)
7. Démouler sur une grille et laisser refroidir avant de découper en tranche.



## **Note :**

Les ingrédients les mesures sont en US (ces quantités sont pour 2 pains, on peut diviser en 2 pour un seul pain).

1 tasse = 250 ml

# Recettes Salées :

## Oeufs Bénédicte

Les **œufs Bénédicte**, ou œufs bénédicte, de l'anglais *Eggs a la Benedict*, sont composés de moitiés d'*english muffin* grillées, recouvertes d'une tranche de bacon frit, d'un œuf poché, et nappées de sauce hollandaise. C'est un classique du brunch américain.



**Portion(s): 4 - Temps de préparation: 10 min - Temps de cuisson: 15 min**

### Ingrédients :

- Eau
- Vinaigre
- 8 œufs
- 4 muffins anglais de blé entier, coupés en deux et grillés
- 8 tranches de bacon de dos maigre

### Sauce hollandaise :

- 1/2 tasse (125 ml) de beurre, fondu
- 3 jaunes d'œufs
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
- Pincée de poivre de Cayenne ou de moutarde en poudre

## **Préparation :**

Préparer la sauce hollandaise selon le mode de préparation ci-dessous. Mettre de côté pendant la préparation des œufs pochés.

**Œufs pochés sur la cuisinière :** Verser 3 po (8 cm) d'eau dans une casserole. Chauffer jusqu'à ce que l'eau mijote lentement. Casser les œufs froids, un à la fois, dans un petit bol ou une soucoupe. Faire glisser l'œuf délicatement dans l'eau. Répéter l'opération avec les œufs qui restent. Cuire dans l'eau à peine mijotante jusqu'à ce que le blanc soit pris et que le jaune soit cuit jusqu'à la cuisson désirée, de 3 à 5 minutes. Retirer les œufs à l'aide d'une cuillère perforée et bien égoutter.

**Œufs pochés au micro-ondes :** Verser 1/3 de tasse (75 ml) d'eau dans un petit bol profond. Porter à ébullition à puissance élevée (100 %). Casser les œufs et les faire glisser dans l'eau, un à la fois. À l'aide d'une fourchette, piquer délicatement les jaunes. Couvrir d'une pellicule de plastique en repliant un coin pour en laisser échapper la vapeur. Cuire jusqu'à ce que le blanc soit pris et que le jaune soit cuit jusqu'à la cuisson désirée, de 40 à 60 secondes. Laisser reposer, couvert, pour 1 minute. Égoutter et servir.

Couvrir les moitiés de muffins anglais de tranches de bacon de dos, d'un œuf poché et de 2 c. à table (30 ml) de sauce hollandaise.

## **Sauce hollandaise :**

**Sur la cuisinière :** Dans la partie supérieure d'un bain-marie, fouetter le beurre, les jaunes d'œufs, le jus de citron et le poivre de cayenne. Faire cuire au-dessus de l'eau frémissante de 10 à 12 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

**Au micro-ondes :** Dans une mesure en verre de 1 litre (4 tasses), fouetter les jaunes d'œufs, le jus de citron et le poivre de cayenne. À l'aide d'un fouet, incorporer graduellement le beurre fondu. Faire cuire au micro-ondes à puissance moyenne (50 %) de 30 secondes à 1 minute, ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Fouetter à mi-cuisson et à la fin de la cuisson pour obtenir une sauce onctueuse. Servir chaud.

**Remarques :** Pour une sauce hollandaise plus faible en gras et en calories, voir notre recette de Sauce hollandaise au yogourt. Substituer le bacon de dos par du jambon.

**Conseils :** La sauce peut tourner si elle est battue trop longtemps ou si le beurre est ajouté trop rapidement. Pour récupérer une sauce tournée, il existe deux méthodes.

1) Battre un autre jaune d'œuf dans un petit bol. À l'aide d'un fouet ou d'une fourchette, y incorporer très progressivement la sauce hollandaise tournée

2) Verser 15 ml (1 c. à table) d'eau dans un petit bol. À l'aide d'un fouet ou d'une fourchette, y battre une petite quantité de sauce tournée jusqu'à ce que le mélange devienne lisse. Continuer à ajouter lentement le reste de la sauce tournée, tout en battant vigoureusement.

La sauce hollandaise peut se congeler. Pour l'utiliser, la laisser décongeler au réfrigérateur. La faire ensuite réchauffer dans la partie supérieure d'un bain-marie, au-dessus d'une eau très chaude (non bouillante), en remuant constamment. Si la sauce tourne, utiliser une des méthodes suggérées ci-dessus pour la récupérer.



## Muffins anglais

C'est tout simplement un petit pain anglais que l'on coup en deux, que l'on toast ( ou pas ) et qu'on agrmente de ce qu'on veut, sucré ou salé.



### Ingrédients (pour une dizaine de muffins) :

- 250g de farine
- 1 cuillère à café de sucre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 sachet de levure boulanger
- 40g de beurre mou
- 160 ml de lait tiède
- Semoule de blé

### Préparation :

Dans un bol, mélanger la levure et le lait tiède et laisser reposer 10 minutes le temps que la levure se réhydrate.

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel et le beurre.

Ajouter le mélange levure/lait et pétrir jusqu'à que la pâte forme une boule et se décolle des parois.

Recouvrir d'un torchon propre et laisser lever pendant 1h. La pâte doit doubler de volume.

Une fois le temps écoulé, fariner le plan de travail et étaler la pâte sur une épaisseur de 1 cm environ.

Découper des cercles à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre de 7 à 10 cm de diamètre (le mien faisait 8cm pour vous faire une idée).

Placer les cercles de pâte sur du papier sulfurisé, saupoudrer de semoule de blé des deux côtés, recouvrir du torchon et laisser lever de nouveau pendant 1h.

Une fois que les petits ronds ont doublé de volume, faire chauffer une poêle à feu doux sans matières grasses.

Déposer les muffins et les laisser cuire pendant 5 min environ de chaque côté afin d'avoir une jolie coloration.

**Boissons :** Un thé, café, cappuccino, chocolat, un jus de fruit pressé, un smoothie

## **Smoothie framboise-banane**

### **Ingrédients : pour 4 personnes**

- 200 g de framboises congelées
- 1 banane
- 15 cl de jus de pomme

### **Préparation :**



1. Réunissez les framboises congelées, la banane et le jus de pomme dans un blender.
2. Mixez, ajustez en jus de pomme selon la consistance que vous désirez obtenir.  
Servez de suite.
3. Vous pouvez utiliser des brisures de framboises et remplacer le jus de pomme par le jus de votre choix (passion, raisin...).

# Smoothie fraise-framboise au thé



## LES INGRÉDIENTS : Pour 6 personnes

- Kiwi(s) : 3 pièce(s)
- Fraise(s) : 300 g
- Framboise(s) fraîche(s) : 300 g
  - Eau : 50 cl
  - Thé blanc : 5 g
- Basilic : 3 branche(s)
- Menthe fraîche : 3 branche(s)
  - Glaçon(s) : 200 g

## DESCRIPTIF DE LA RECETTE

- ETAPE 1 : Porter l'eau à ébullition, puis laisser le thé infuser durant 5 min. Laisser ensuite refroidir.
- ETAPE 2 : Laver rapidement les fruits rouges sous un filet d'eau claire. Équeuter les fraises.  
Éplucher les kiwis et les couper en cubes. Effeuillez les herbes.
- ETAPE 3 : Déposer tous les fruits, le basilic et la menthe dans un blender, puis mixer en ajoutant progressivement le thé blanc et les glaçons, jusqu'à obtention d'une texture veloutée.
- ETAPE 4 : Servir bien frais.

# Smoothie ananas-banane et citron vert



## **LES INGRÉDIENTS :** 6 Personnes

Sucre roux La Perruche Cassonade Beghin Say : 60 g

Ananas victoria : 1 pièce(s)

Banane(s) : 2 pièce(s)

Lait 1/2 écrémé : 30 cl

Citron(s) vert(s) : 1 pièce(s)

Glaçon(s) : 12 pièce(s)

## **DESCRIPTIF DE LA RECETTE :**

Presser le jus d'un citron vert.

Eplucher et couper en dés l'ananas et la banane.

Dans un blender, mixer les dés de fruits avec le jus du citron et la cassonade, puis ajouter le lait progressivement pour obtenir une consistance lisse.

Répartir les glaçons dans les verres et verser le smoothie dessus.

Servir frais.