

L'univers

fol'envie

*213 recettes
d'Artis'Anne*



follenvie

213 recettes d'Artis'Anne

À retrouver également sur internet :
<http://follenvie.free.fr/recettesfollenvie.pdf>



"Venir chez vous était toujours un voyage". Un client



Anne

Ce livre permet d'accéder à 215 recettes, 87 de ces recettes sont transcrites dans ce livre, dont certaines écrites de la main d'Anne. Les autres recettes pour la plupart réalisées à Foll'Envie sont listées en annexe et accessibles via un QR Code.

Des commentaires de clients issus du livre d'or et des anecdotes égrainent ce livre de recettes.

A la fin de chacune des parties sont rassemblées quelques phrases du jour, la plupart était écrite à la craie sur le tableau noir situé à l'intérieur de la salle du restaurant.

Ce livre est dédié à ses petits enfants (ses Zouzous).

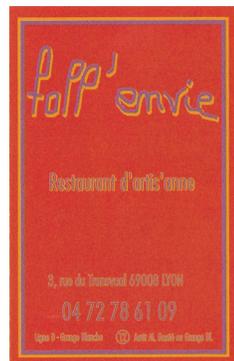


*Restaurant Foll'Envie
3, rue du Transvaal
69008 LYON*

10 ans d'une belle aventure féminine, brillante de bonnes et belles choses tant dans les mets, que dans les décors ! Merci à vous, Mesdames les Artis'Anne, d'avoir mené avec constance et plaisir ce projet insolite et inspirant.

Belles routes à chacune, et une pensée toute particulière pour Maman, Artis'Anne du quotidien depuis 10 ans.

Marie (sa fille ainée)



Première carte de visite

Foll'Envie, toute une histoire de 2004 à 2014



Deuxième carte de visite



Le tableau à l'entrée de Foll'Envie

Chaque temps de repas, pour Anne, est un temps fort de la vie.

Un repas c'est un moment convivial permettant des échanges et un rapprochement avec les autres.

Les Artis'Anne

Annie, Colette, Evelyne, H el ene, Janine, Kikou, Marie-France, Marie-Noëlle, Marion, Michèle et Monique.

Occasionnellement Céline, Claire, Denise, Jacqueline, Marine et Sixtine, ...

Exceptionnellement pour une cuisine d'ailleurs Ahmad et Kouroche.

Un concept et beaucoup d'amour

Foll'Envie ce sont ... des rires, ... des sourires, ... de la musique, ... de l'amitié, ... des couleurs, ...

C'est aussi des moments forts (ouverture du salon), des rencontres

Foll'Envie c'est aussi des petits plats cuisin es «*maison*», et une grande diversité de recettes proposées par chacune des Artis'Anne.

C'est aussi une décoration différente tous les 3 mois.

Les cinq années de travail avec la gentille, gracieuse, jeune, tonique et bienveillante compagnie de Marion restent inoubliables.

C'est aussi du temps partag e, de l'amitié à regonfle, ... des ap erros (surtout des petits blancs), des dîners, des soupers, des dinettes, des pique-niques,

C'est aussides bavardages, ... des émotions, ... les week-ends des Artis'Anne en Ardèche ou à Villard Notre Dame.



De G   D : Anne, H el ene, Marie-Noëlle, Janine, Evelyne, Colette, Monique



La salle de Foll'Envie avec la table d'hôte au milieu

Foll'Envie n'était ouvert qu'à midi en semaine. Anne assurait tous les jours et les Artis'Anne se relayaient.

Au menu, l'entrée et 2 plats du jour au choix, différents tous les jours (souvent au gré du marché), et une myriade de desserts pour la plupart présentés sur le bar pour donner l'eau à la bouche.

Anne a toujours voulu un prix de repas accessible pour les habitants du quartier, même quand l'affluence est devenue importante.

Les clients consommaient très peu de vin.

Chaque jour : Marché, courses, cuisine (a minima une des Artis'Anne arrivait en milieu de matinée et une deuxième au moment du coup de chaud), à l'arrivée des clients Anne quittait le tablier, se maquillait et s'occupait d'eux. Les Artis'Anne mangeaient après le service, l'après-midi se terminant par la vaisselle, la serpillère, la préparation des tables du lendemain, et au retour chez elles, certaines Artis'Anne s'endormaient dans le bus.

Anne actualisait ensuite son cahier de suivi pour la traçabilité des aliments, faisait la compta du jour, la lessive du jour et préparait l'organisation pour le lendemain.

Les desserts du jour non consommés étaient donnés.



Témoignage sur un set de table

C'est aussi cela :

Lettre manuscrite de Anne du 26 Août 2008 à ses clients,

Mesdames, Messieurs,

Chers clients,

Chers Marion, Serge, Myriam, Joseph, Agnès, François, Nicolas, Gladys, Luc, Juliette, Jean-Paul, Aline, Guillaume, ...

Aujourd'hui, comme prévu, Foll'Envie entame sa cinquième saison. En effet, cette aventure a commencé le 16 Septembre 2004, sans étude de marché, ni «business plan» mais avec l'envie d'accueillir, de régaler, ... mais aussi - et peut-être surtout - l'envie de revivre et de me replonger dans la vie après un cancer du sein. Malheureusement, et sans prévenir, une récurrence de celui-ci s'est déclarée cet été.

Foll'Envie ouvre donc en ce 1^{er} Septembre sans moi, puisque je suis hospitalisée et opérée le Mercredi 3.

Cette lettre ouverte est pour moi l'occasion de vous remercier très sincèrement de votre fidélité et de votre gentillesse depuis 4 ans.

Annie, Colette, Evelyne, Janine, Marie-France, Marion, auxquelles se joint Monique, ont accepté d'une seule voix, de continuer l'aventure, non seulement je les remercie, mais je leur redis toute ma confiance et ma très grande amitié.

Avec une Foll'Envie de tous vous retrouver le plus tôt possible.

Anne

Ce sont aussi les encouragements personnalisés des clients.

C'est encore de la déco. C'est aussi .., de la gourmandise partagée, .., l'accueil des conjoints,

C'est encore, une phrase rigolote, philosophique, d'actualité ou idiote, .. sur le grand tableau noir.

C'est encore l'histoire avec les fidèles clients avec lesquels les Artis'Anne partagent un peu de leur quotidien (naissance des enfants de Marion de SKF, ...).

Des fournisseurs qui aident dans les démarches d'approvisionnement, notamment les mercredis et vendredis sur les marchés du quartier.

Mais aussi l'histoire des familles respectives de chacune des Artis'Anne (grossesses, naissances, anniversaires, ...).

Mais Anne, trop fatiguée, est obligée de prendre la décision d'arrêter.

Le 3 Juillet 2014, dans le patio d'un restaurant lyonnais «*nous concluons cette belle, ...incroyable ? .. insolite aventure, ... bien décidées à la continuer dans l'amitié, dans des rencontres ...* » (Anne).



Un buffet de Foll'Events chez un client

Début 2015, comptant sur les copines, Anne crée Foll'Events avec la perspective de faire quelques buffets dans la semaine. En février 2015, Anne apprend que sa maladie récidive.

Foll'Events

2 salles et 1 cuisine
pour des groupes de 15 à 40 personnes !

 **Foll'events**

Fétez en anniversaire, un événement familial...
Organisez un repas ou un buffet avec mille-pains, petits plats...
Avec la soutenance d'une thèse, un anniversaire, un spectacle...
la réussite d'un examen ou l'arrivée de printemps...
FOLL'EVENTS VOUS RAVIRA !



Contact
Anne FOLL'EVENTS
06 50 12 49 06 - 05 59 74 23 09 - anne.foll@foll.com
1 rue de l'Industrie 60009 Lyon



Un buffet de Foll'Events

FOLL'ENVIE

Aujourd'hui à Foll'Envie,
je vous raconte ...



Liste des recettes

Pour commencer

- Avocats aux anchois 19
- Brocolis aux noix 20
- Cake aux olives de Claudie 21
- Caviar d'aubergines 22
- Chausson au bleu d'Auvergne 23
- Confits d'oignons rouges 24
- Croustillant d'andouille de Vire 25
- Effilochés de lapin aux lentilles 26
- Feuilles d'endive au tartare d'avocat et crevettes 27
- Gougères de Monique 28
- Houmous d'Ahmad 29
- Petites soupes glacées 30
- Quatre-quarts de tomates 31
- Quiche océane 32
- Ramequins au fromage 33
- Salade artichaut, mâche et pamplemousse 34
- Salade de blé à la niçoise 35
- Salade de brocolis, poivrons rouges et crevettes 36
- Salade de canard à l'orange et compote d'oignons 37
- Salade de crevettes aux mangues 38
- Salade d'endives façon nordique 39
- Salade de poires, avocats et endives d'Evelyne 40
- Salade hivernale à la mâche 41
- Salade tiède de haricots multicolores 42
- Soupe aux crevettes 43
- Soupe de courge aux moules ou aux ceps 44
- Soupe façon gaspacho 45
- Strudels de Saumon d'Evelyne 46
- Tartare de tomates aux anchois 47
- Terrine de chou aux foies de volaille 48
- Terrine de courgettes 49
- Terrine de foies de volailles de Jacqueline 50
- Terrine de légumes de Colette 51
- Terrine de ris de veau au poivre vert 52
- Verrine de betteraves 53

Plats de la mer

- Assiette du pêcheur au safran 59
- Blanquette aux deux poissons 60
- Bouchées au crabe 61
- Brandade de morue 62
- Cabillaud au pamplemousse de Colette 63

• Cabillaud rôti aux petits légumes	64
• Copeaux de poisson à la moutarde	65
• Craquants de langoustines.....	66
• Crumble de saumon	67
• Daurade panée au sésame et au confit de tomates	68
• Escalopes de saumon à l'oseille	69
• Feuilleté au Haddock et brocoli.	70
• Filets de poisson et couscous safrané aux légumes	71
• Filets de poisson sur lit de poireaux	72
• Filets de rascasse en barigoule	73
• Filets de sole pochés à la vinaigrette aux herbes.....	74
• Flans de saumon	75
• Fricassée de calamars.....	76
• Gratin de fruits de Mer	77
• Mousse de maquereaux	78
• Mousse de saumon fumé	79
• Noix de Saint-Jacques en ravioles de chou et crème potiron	80
• Papillotes de saumon à la tapenade	81
• Papillotes de saumon aux épinards	82
• Papillotes de saumon aux petits légumes.....	83
• Papillottes de saumon en tapenade	84
• Piquillos	85
• Poisson Thaï de Denise	86
• Rattes au saumon	87
• Rillettes de saumon	88
• Saumon au beurre de Bordeaux.....	89



Anne adorait les bouquets

• Sauté de joues de lotte à l'estragon	90
• Tartare aux 2 saumons	91

Plats des prés

• Aiguillettes de bœuf en gelée	97
• Andouillettes comme maman	98
• Blanquette de veau de maman Éyé	99
• Bœuf au miel	100
• Bœuf aux 5 parfums	101
• Bœuf braisé aux carottes.....	102
• Chou farci	103
• Daube camarguaise.....	104
• Daube de bœuf à l'orange	105
• Estouffade de bœuf à l'anchoïade	106

- Goulasch107
- Gratin de courgettes à la viande et
à la mozzarella.....108
- Hachis Parmentier109
- Jarret de veau de lait laqué au cidre.....110
- Joue de bœuf mijotée aux légumes111
- Matelote de veau de Tatan Marcelle112
- Rognons de veau au Noilly et
à la moutarde113
- Sauce au vin114
- Sauté de veau des garrigues115
- Tajine d'agneau à la berbère116
- Tajine d'agneau aux aubergines117
- Veau à la hongroise118
- Veau à la provençale119
- Paupiettes forestières gratinées
au Parmesan.....138
- Poularde en sauce crémée au Riesling . . .139
- Poulet au vinaigre140
- Poulet aux langoustines d'Evelyne141
- Poulet en bouillabaisse142
- Poulet rôti aux citrons et aux olives . . .143
- Rôle de lapin sauce thym,
miel et gingembre144
- Saucisson au vin blanc145
- Sauté de porc à la sauge146
- Tajine de poulet147
- Tajine de poulet aux olives et
citrons confits148

Plats de la ferme

- Blancs de poulet aux poires125
- Canard aux mirabelles.....126
- Coq à la bière.....127
- Crumble de canard128
- Curry de volaille à l'Indienne129
- Estouffade de lapin à la provençale130
- Gâteau de foies de volaille131
- Lapin rôti au miel et à la moutarde132
- Magret rôti au Chutney de melon133
- Marinade de lapin aux épices.....134
- Mignons de porcs aux abricots.....135
- Mignons de porcs aux mirabelles136
- Parmentier au confit de canard137

Comme à la maison

- Artichauts à la turque.....153
- Aubergines à la provençale.....154
- Blettes à la fourme de Montbrison. . . .155
- Carottes à la crème156
- Crêpes vonnassiennes.....157
- Criques de pommes de terre de Mamie ..158
- Crumble de courgettes au Parmesan ..159
- Flan de courgettes160
- Gratin dauphinois d'Eliane161
- Gratin de courgettes de Papa Dad162
- Gratin de macaroni de Vernand163
- Gratin de poireaux au Beaujolais. . . .164
- Lentilles et carottes à l'indienne165
- Papeton d'aubergines166

- Pâtes à Gawa167
- Purée fine / écrasé de pommes de terre.....168
- Quenelles de maman Eyé169
- Spaghettis bolognaises170

Un peu de douceurs

- Brioche mousseline de Françoise175
- Bûche ou gâteau roulé(e)176
- Cake d'Annie Vernat177
- Charlotte au chocolat-café178
- Clafoutis aux fruits d'Annie Freydiere179
- Cocotte de fruits aux épices180
- Coulis de fruits.....181
- Crumble.....182
- Crumble183
- Crumble aux fruits d'automne et épices..184
- Crumble aux fruits frais.....185
- Délice surprise à l'orange.....186
- Flan aux œufs187
- Flan d'Evelyne188
- Fondant aux marrons.....189
- Gâteau à l'ananas de Maryvonne190
- Gâteau à l'orange de Colette191
- Gâteau au chocolat d'Annick rapporté par Kouroche192
- Gâteau au chocolat d'Annie Vernat193
- Gâteau aux amandes de Kicou194
- Gâteau aux cerises de Claudie195
- Gâteau de Mamie Budin196

- Gâteau de Savoie de Maman Eyé197
- Gâteau des "un an"198
- Gâteau léger Financier199
- Gâteau meringué aux fruits rouges (presque) de Monique200
- Gâteau moelleux au citron201
- Gâteau renversé aux abricots202
- Gâteau suave.....203
- Gâteau tout chocolat204
- Gratin d'agrumes aux pralines roses.....205
- Gratin de litchis à la vanille.....206
- Île flottante et crème anglaise207
- Incroyables.....208
- Juste cuit au chocolat209
- Langues de chat210
- Lorrain de Marraïne211
- Macarons d'Héloïse de retour d'Angleterre212
- Madeleines.....213
- Madeleines de Paule214
- Marquises.....215
- Mousse à l'orange.....216
- Mousse au chocolat de Papa Dad217
- Mousseux tout chocolat.....218
- Nougat glacé d'Annie Vernat219
- Pain d'épices aux pommes220
- Palets aux raisins221
- Papillotes aux fruits épicés222
- Pastilla ananas pruneaux223
- Pâte à Baba224



Anne

- Pâte à choux d'Arlette
et profiteroles225
- Pavés aux noix226
- Petits croissants de lune227
- Petits fours228
- Petits pots de crème aux pomelos229
- Quatre-quarts pomme orange230
- Roulé à la crème de marron chocolatée ..231
- Sabayon au citron232
- Sablés au chocolat233

- Sablés pur beurre aux pommes
et caramel de cidre234
- Salade d'oranges orientale
de Marie-France235
- Soufflé glacé au Grand Marnier236
- Soufflé glacé aux fruits rouges237
- Tarte amandine aux fruits rouges238
- Tarte aux deux pamplemousses
de Colette239
- Tarte aux noix de Marie-France240
- Tarte aux poires en douceur
chocolatée241
- Tarte aux pralines (version Anne)242
- Tarte aux prunes243
- Tarte bon accueil244
- Tarte meringuée au citron245
- Tarte tatin aux pêches246
- Terrine aux trois chocolats247
- Tiramisu aux framboises248
- Tiramisu de Colette249
- Tiramisu design250
- Truffes au chocolat251
- Tuiles à l'orange252
- Vacherin d'Eliane de Villard253
- Verres glacés à la fraise254



foll'envie

Aujourd'hui à Foll'Envie,
je vous raconte ...

Pour commencer



Le nom de Foll'Envie a été trouvé par un ami, Michel Vincent, lors d'un repas.

Anne envisageait plusieurs nom, dont «Manière de» en mémoire à Fanchon, une amie proche que Anne avait accompagnée sur sa fin de vie.

Quand Anne a dit qu'elle avait une envie folle de créer un restaurant, le nom a surgi grâce à Michel.



Aujourd'hui à Foll'Envie, je vous raconte ...

Avocats aux anchois

2 AVOCATS
2 ŒUFS
1 POIVRON JAUNE / ROUGE
1 CÀS D'HUILE
3 CÀS DE MAYONNAISE
8 ANCHOIS
12 OLIVES NOIRES
SEL / POIVRE

Faire griller le poivron sur le gaz, passer sous l'eau du robinet, retirer les graines.

Cuire les œufs, écraser les blancs et garder les jaunes.

Ouvrir les avocats en 2. Les évider.

Mixer l'avocat + jaunes + poivrons + huile + Sel et poivre. Mélanger à la mayonnaise.

Garnir le fond de l'avocat. Poser les blancs écrasés, anchois et olives.

Servir frais.

Brocolis aux noix

600 GR DE BROCOLIS
12 CERNEAUX NOIX
1 CITRON
2 CÀS HUILE D'OLIVE
SEL/POIVRE

Cuire les brocolis.

Piler grossièrement les noix.

*Presser le citron, mélanger avec l'huile
d'olives, sel et poivre.*

Egoutter les brocolis.

Parsemer les noix.

Arroser d'huile citronnée.

Servir tiède ou froid.

Cake aux olives de Claudie

Mélanger 250 g de farine avec
4 œufs entiers, 2 dl d'huile,
1/2 dl de vin blanc, 1 pt verre
de Vermouth, 200 g de jambon
(ou lard), 150 g de fromage râpé
1/4 sachet de levure.

Bécher dans un moule à cake.

Cuire 50 min à feu doux.

Mais où sont les olives ??

Donc, il faut prévoir d'ajouter
un sachet d'olives vertes dénoyautées

*"Chaque fois c'est un vrai
plaisir de venir avec des amis".
Valérie, une cliente*

* Claudie est la belle-mère de Anne

Caviar d'aubergines

6 PETITES AUBERGINES
3 GOUSSES D'AIL
6 CÂS D'HUILE D'OLIVES
3 CÂS JUS DE CITRON
SEL/POIVRE

Chauffer le four thermostat 8.

*Piquer les aubergines de coups de fourchette,
poser les sur une grille de four.*

*Cuire 30 minutes. Couper en 2 dans la
longueur.*

Récupérer la chair des aubergines.

Passer au moulin à légumes.

Presser l'ail + citron + huile + sel et poivre.

Laisser 2 h au frais.

Chausson au bleu d'Auvergne

1 PÂTE FEUILLETÉE
100 GR DE BLEU D'Auvergne
100 GR DE FEUILLE DE BLETTES
30 GR DE RAISINS SECS
30 GR DE PIGNONS
1 JAUNE D'ŒUF
1 CÀS D'HUILE
2 PINÇÉES DE 4 ÉPICES OU CUMIN
SEL/POIVRE

Couper le vert des blettes en lamelles de ½ cm, mettre sur feu vif 2 min.

Ajouter raisins, pignons, épices, le sel et poivre.

Couper le bleu en cubes de 1,5 cm.

Chauffer le four, thermostat 6.

Découper des ronds de 8 cm de diamètre.

Poser 1 càc de blettes et 1 cube de bleu, humecter les bords. Rabattre l'un sur l'autre, former en ½ lune (dents de fourchette).

Poser sur une plaque de pâtisserie huilée.

Battre le jaune d'œuf avec 1 càs d'eau et badigeonner.

Cuire 20 minutes, gonflés et dorés.

Servir accompagné d'une salade et d'un vin des Côtes d'Auvergne blanc.

Confits d'oignons rouges

600 GR D'OIGNONS ROUGES
40 GR DE BEURRE
10 CL VIN ROUGE
2 CÂS DE SIROP DE CASSIS
THYM, SEL, POIVRE

Cuire les oignons 10 minutes à feu moyen dans le beurre.

Ajouter le vin rouge, le sirop de cassis, thym, sel et poivre.

Cuire 15 minutes.

Servir tiède ou froid.

Croustillant d'andouille de Vire

4 FEUILLES DE BRICK
3 POMMES GOLDEN
1 CÀS D'HUILE

SAUCE :
2 DL DE BOUILLON DE VOLAILLE
5 CL DE CRÈME ÉPAISSE
1 CÀS DE MOUTARDE
60 GR DE BEURRE
SEL/POIVRE

Peler-couper les pommes ainsi que l'andouille en cube de 1 cm.

Chauffer l'huile dans la poêle, cuire cubes de pommes 5 minutes. Retirer du feu, ajouter l'andouille, mélanger et assaisonner.

Allumer le four à 180°C (5).

Mettre les feuilles de brick, fermées en aumônière, attachées à l'aide d'un pique, posées dans un plat et cuire 10 minutes au four.

Faire chauffer le bouillon, ajouter la crème et la moutarde, cuire 5 minutes.

Hors du feu, incorporer le beurre en fouettant. Poser les bricks sur assiette, entourer de sauce, décorer de cerfeuil.

Effiloché de lapin aux lentilles

Faire revenir les morceaux de lapin dans un peu d'huile, mouiller avec bouillon, vin blanc et eau (si possible un pied de veau), sel et poivre.

Cuire 1h30

Enlever de lapin, et verser les lentilles, cuire 20 min environ.

Désosser le lapin. Filtrer le jus.

Monter la terrine en alternant lentilles, lapin.

Faire une gelée avec l'eau de cuisson et verser sur la terrine

Servir avec une vinaigrette à l'huile de noisette.

Céline est venue aider au service quelque temps.

Un matin, elle arrive radieuse et explique à la volée qu'elle a entendu à la radio les bienfaits d'une nouvelle huile, dénommée «Huile de coude», permettant de réussir tous les plats !

Et de demander à Anne où on peut l'acheter

Les Artis'Anne ont beaucoup ri !

Feuilles d'endive au tartare d'avocats et crevettes

CREVETTES DÉCORTIQUÉES
AVOCAT
ENDIVES
SEL/POIVRE

Hacher les crevettes, mélanger avec du tartare d'avocat (avocat mixé + sel et poivre).

Garnir des feuilles d'endives. Mettre une crevette dessus.

Gougères de Monique

¼ DE LITRE EAU
100 G BEURRE
150 G FARINE
170 G DE GRUYÈRE
4/5 ŒUFS



Sur feu : eau + beurre

Arrêter feu,

Ajouter farine, 4 œufs 1 par 1, Gruyère

Cuire à feu doux 20 mn

*“L'Amour de la cuisine, de
l'accueil a toujours émané du
lieu et des personnes”.*

Un client

* Monique, une des Artis'Anne

Houmous d'Ahmad

POIS CHICHES
YAOURT VELOUTÉ
AIL
CITRON
CRÈME DE SÉSAME (TAHINA)
HUILE D'OLIVE
OLIVES DÉNOYAUTÉES
CORNICHONS



Cuire les pois chiches.

Verser les pois chiches dans un bol avec de l'eau chaude et frotter entre les mains pour enlever la peau.

Ensuite mixer fins les pois chiches dans un mixeur avec un pot de yaourt, de l'ail, un citron pressé, du sel.

Sortir le mélange du mixeur.

Ajouter de la crème de sésame plus ou moins suivant l'épaisseur attendue.

Verser le tout dans une assiette, égaliser et ajouter de l'huile d'olives et cornichons coupés.

Compléter la partie centrale avec cornichons coupés fins plus harissa et citron.

* Ahmad Mayyas est un des gendres de Anne, il est Jordanien. Il faisait partie des cuisiniers et cuisinières très occasionnel(le)s venant préparer leurs spécialités.

Petites soupes glacées

1 BOITE DE HARICOTS COCOS
1 CUBE DE VOLAILLE
1 DL DE CRÈME LIQUIDE
HUILE D'OLIVES
PIMENT D'ESPELETTE
GASPACHO SURGELÉ KNORR
50 GR DE MOZZARELLA
BASILIC
250 GR DE COURGETTES
½ LITRE DE BOUILLON AUX HERBES

Rincer la ½ boîtes de haricots cocos.

Mixer avec 2,5 dl de bouillon de volaille et 1 dl de crème liquide.

Passer au chinois, saler et poivrer.

Réserver au frais.

Répartir dans des petits plats, ajouter l'huile d'olives.

Saupoudrer de piment d'Espelette.

Et Gaspacho surgelé Knorr, ajouter de l'huile d'olives et 50 gr de mozzarella coupés en petits dés.

Mettre dans un verre et décorer de basilic.

Et Emincer 250 gr de courgettes jaunes.

Plonger dans ½ litre de bouillon aux herbes, ajouter l'huile d'olives bouillante.

Cuire 1 min mixer, refroidir, saler et poivrer.

Servir avec des bâtonnets de courgettes.

Quatre-quarts de tomates

(POUR 4 PERSONNES)
4 TOMATES BIEN MÛRES
50 GR DE MOZZARELLA
250 GR DE CHAMPIGNONS DE PARIS
20 GR DE BEURRE
LE JUS D'UN CITRON
2 CÂS DE CRÈME ÉPAISSE
1 CÂS DE CIBOULETTE HACHÉE
50 GR DE CRABE EN BOÎTE
½ AVOCAT
3 CÂS DE MAYONNAISE
4 JAUNES D'ŒUFS DURS
16 TRANCHES DE PAIN DE MIE
16 OLIVES NOIRES
16 CERNEAUX DE NOIX

Plonger les tomates dans de l'eau bouillante quelques secondes puis les passer sous l'eau froide pour les éplucher.

Détailler chaque tomate en 4 rondelles.

Saler et poivrer la mozzarella.

Cuire les champignons avec un peu d'eau, le beurre, le sel et le poivre.

Mixer pour faire une purée.

Laisser refroidir puis verser le jus de citron, crème et ciboulette.

Egoutter le crabe et ajouter 1 cuillère de mayonnaise.

Ecraser les jaunes d'œufs, salé et poivré puis ajouter la mayonnaise restante.

Griller le pain de mie, déposer les rondelles de tomates et garnir les compartiments avec les différentes préparations.

Quiche océane

(POUR 6 PERSONNES)
250 GR DE PÂTE BRISÉE
2 ŒUFS ENTIERS
2 JAUNES
¼ LITRE DE LAIT
¼ LITRE DE CRÈME LIQUIDE
1 PINCÉE DE CURRY
2 TRANCHES DE SAUMON FUMÉ
50 GR DE CREVETTES ROSES
DÉCORTIQUÉES
50 GR DE MOULES
50 GR DE COQUE
SEL/POIVRE

Dans un saladier, mélanger tous les œufs et les battre.

Ajouter le lait, crème, curry et sel.

Tailler le saumon en grosse lanière.

Préchauffer le four à 180°C (6).

Garnir la pâte avec les fruits de mer, saumon et la « sauce ».

Cuire environ 30 minutes.

Ramequins au fromage

ŒUFS
PERSIL
BEURRE
GRUYÈRE
SEL ET POIVRE

Faire fondre le beurre dans chaque ramequin avec le persil.

Casser un œuf, saler et poivrer.

Recouvrir de gruyère râpé.

Cuire 6/8 minutes au four.

Salade d'artichaut, mâche et pamplemousse

8 FONDS D'ARTICHAUT
2 PAMPLEMOUSSES
MÂCHE
PIGNONS
CORIANDRE
3 CÀS D'HUILE D'OLIVE

Cuire les fonds d'artichaut

Peler 1 pamplemousse à vif, séparer les quartiers.

Presser un pamplemousse et réserver le jus.

Griller les pignons à sec.

Mélanger le jus de pamplemousse + graines de coriandre concassées + Huile d'olives, sel et poivre.

Couper les fonds d'artichaut en dés

Repartir la salade puis les quartiers de pamplemousse au centre et les dés d'artichaut.

"Foll'Envie, cet endroit qui changeait de thème et de couleur à chacun de mes passages, est un lieu qui me rappelle de jolis souvenirs. Encore lycéenne à l'époque, je me souviens de mes séjours lyonnais pendant lesquels je venais voir ces dames s'agiter en cuisine, afin de faire plaisir aux clients attablés. J'en profitais pour donner un coup de main à Anne et Marion en servant quelques plats et de nombreux cafés. Mais ce que je préférais par dessus tout, c'était goûter à tous ces beaux desserts une fois que nos convives avaient passé le pas de la porte".

Camille Rutimann, une amie d'Héloïse

Salade de blé à la niçoise

300GR DE BLÉ
3 TOMATES
100 GR D'OLIVES NOIRES
1 CÂS DE CÂPRES
1 ÉCHALOTE
½ BOUQUET DE PERSIL
10 FEUILLES DE MENTHE
4 CÂS D'HUILE D'OLIVES
SEL/POIVRE
½ CITRON

Cuire le blé (environ 20 minutes).

Egoutter et tiédir.

Couper les tomates en quartiers, ajouter les échalotes hachées, les olives, les câpres, le blé, le persil, la menthe.

Assaisonner le jus de citron, poivre, sel et l'huile d'olives.

Salade de brocoli, poivron rouge et crevettes

BROCOLI
POIVRON ROUGE
CREVETTES DÉCORTIQUÉES
ŒUFS DURS

Cuire le brocoli et le refroidir.

Faire revenir le poivron.

Dresser le brocoli, puis poivron, puis ½ œuf dur + crevettes.

Servir bien frais avec vinaigrette.

Salade de canard à l'orange et compote d'oignons

3 MAGRETS DE CANARD
SÉCHÉS
20 GR DE SUCRE
25 CL DE VIN ROUGE
(CANORS)
3 ORANGES
500 GR D'OIGNONS ROUGES
20 GR DE BEURRE
2 CÂS D'HUILE DE NOIX
2 CÂS DE VINAIGRE DE
XÈRES
SEL ET POIVRE DU MOULIN

*Peler et émincer les oignons. Faire revenir
3 minutes à feu moyen avec le beurre et le
sucre.*

Saler et mouiller avec le vin rouge.

*Cuire à découvert jusqu'à évaporation.
Laisser refroidir.*

*Peler les oranges à vif, les couper en
rondelles au-dessus d'un récipient.*

*Dans les assiettes, disposer les oranges, les
magrets en rosace et la compotée d'oignons.*

Salade de crevettes aux mangues

1 KG DE CREVETTES POUR 3 MANGUES
1 CITRON VERT
5 CS SAUCE SOJA
HUILE DE SÉSAME
DU GINGEMBRE À RÂPER
UN PEU DE PIMENT D'ESPELETTE
OU TABASCO
HUILE D'OLIVE
DE LA MENTHE FRAÎCHE OU SÈCHE

*Dans saladier, mettez les crevettes. Arroser
de citron vert.*

Ajouter tous les ingrédients.

Mariner 2h. Servir frais.

Ciselez de la menthe à la fin

Au bout de quelques années, Anne se faisait accompagner pour le portage des courses, par des amis de longue date, très généralement Roland, occasionnellement Pierre-Louis et très exceptionnellement moi. La première fois que je suis allé l'aider j'ai vraiment eu l'impression que l'on me prenait pour quelqu'un d'autre que son mari

Claude

Salade d'endives façon nordique

4 ENDIVES
4 PDT ROSENVAL
1 OIGNON ROUGE
4 TRANCHES DE HADDOCK
OU 4 TRANCHES DE SAUMON FUMÉ
1 CÂS DE MOUTARDE À
L'ANCIENNE
1 CÂS DE MOUTARDE
1 CÂC DE SUCRE
75 ML D'HUILE D'ARACHIDE
1 CÂS DE VINAIGRE BLANC
1 CÂS D'ANETH
SEL ET POIVRE

Cuire les pommes de terre 10 minutes, les égoutter.

Les peler et les couper en rondelles.

Mélanger les 2 moutardes, le sucre, l'huile, le vinaigre et l'aneth.

Couper les endives en rondelles.

Couper les oignons et le haddock (ou saumon) en lanières.

Verser dans un saladier, ajouter les pommes de terre, arroser de sauce, saler et poivrer.

Salade de poires, avocats et endives d'Evelyne

AVOCATS
POIRES
ENDIVES
VINAIGRE DE CIDRE
HUILE
SEL - POIVRE
CITRON
OLIVES NOIRES (POUR LA DÉCO)

*Couper les avocats et les poires en petits dés
en les citronnant.*

*Saler, poivrer, ajouter quelques endives
coupées fins.*

Mélanger, dresser en dôme sur les assiettes

+ 4 feuilles entières en gondole

+ 1 ou 2 olives noir sur le dôme.

*“Nos administrateurs parisiens
étaient toujours bluffés, par à
la fois la simplicité, le coté cosi
et les très bons plats”.*

Dominique, un client

* Evelyne, une des Artis'Anne



Salade hivernale à la mâche

MÂCHE
2 CLÉMENTINES
2 KIWIS
1 CITRON
3 CÀS D'HUILE D'OLIVE
SEL

Eplucher les clémentines et les séparer en quartier

Couper les kiwis en fine tranches, obtenir des rondelles

Emulsionner le jus de citron avec l'huile et le sel

Disposer la mâche propre, les fruits .

Arroser de vinaigrette et servir aussitôt.

On peut ajouter des moules, du haddock effeuillé ou encore des St Jacques poêlées.

Salade tiède de haricots multicolores

100 GR DE HARICOTS ROUGES
100 GR DE HARICOTS BLANCS
100 GR DE FLAGEOLETS VERTS
100 GR DE PARMESAN
200 GR DE SPECK (ITALIEN)
EN TRANCHES FINES
LAURIER, ROMARIN ET THYM
1 ÉCHALOTE
1 BOTTE DE CIBOULETTE
3 CÀS D'HUILE DE TOURNESOL
1 CÀS DE NOIX
2 CÀS D'HUILE D'OLIVE
3 CÀS DE VINAIGRE BALSAMIQUE
SEL ET POIVRE

Cuire les haricots séparément + aromates, sel et poivre. Egoutter et tenir au chaud.

Hacher les échalotes, faire la vinaigrette. Faire tiédir à feu doux.

Dorer le speck en lanières à la poêle chaude.

Arroser les haricots de vinaigrette tiède, ajouter la ciboulette ciselée, le speck et les copeaux de parmesan.

Soupe aux crevettes

300 GR DE CREVETTES ROSES
2 FINES TR. LARD FUMÉ
3 TOMATES
1 POIREAU
200 G DE HARICOTS BLANCS
AU NATUREL ÉGOUTTÉS
2 CUBES DE BOUILLON
LÉGUMES
2 CÀS HUILE D'OLIVE
SEL ET POIVRE

Peler, épépiner, hacher les tomates.

Cuire sans couvrir dans huile le poireau coupé en minces rondelles pdt 8 min.

Ajouter tomates, haricots, bouillon et 1 l d'eau jusqu'à ébullition puis cuire 10 min.

Cuire les tranches de lard dans poêle.

Puis les retirer et les remplacer par crevettes, cuire 3 min à feu vif et retirer du feu - SP.

Mixer légumes et jus (garder rondelles poireau pour la déco).

Réchauffer chaque ingrédient

Verser dans un bol légumes + crevettes + poireau + lard

Soupe de courge aux moules ou aux ceps

*Creuser la courge
Cuire les quartiers de courges
Ouvrir les moules à feu vif
Récupérer le jus de cuisson
Ajouter à la courge cuite du jus de cuisson
des moules, de la crème + sp et mixer.
Les moules sont décoquillées au dernier
moment, avant de les mélanger à la courge.
Décorer avec du persil
La courge est exposée au bar.
(variante aux ceps au lieu des moules ou
sans rien).*

A l'époque des courges, Anne me demandait d'en creuser une très délicatement tout en gardant un chapeau découpé en dents de scie. La soupe de courge était servie dans la courge ainsi évidée. Un tire-bouchon planté dans le chapeau permettait de le lever pour le service... Comme cette soupe avait beaucoup de succès, il fallait renouveler l'opération.

Claude

Soupe façon gaspacho

800 GR DE TOMATES BIEN MÔRES
2 POIVRONS (VERT ET ROUGE)
1 CONCOMBRE
4 OIGNONS FRAIS
1 TRONÇON DE CÉLÉRI BRANCHE
2 GOUSSES D'AIL
JUS D'1/2 CITRON
1 CÂS DE CAVIAR DE TOMATES CONFITES
6 BRIN DE BASILIC
1 CÂC DE VINAIGRE DE XÉRÈS
10 CL D'HUILE D'OLIVES
SEL ET POIVRE

Épépiner les tomates, les poivrons, couper-les.

Peler le concombre et le couper en tronçon.

Couper le céleri en rondelle. Peler l'ail et l'oignon.

Mettre le tout dans le robot avec le caviar, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olives, le basilic, le sel et le poivre. Mixer à grande vitesse.

Réserver au frais 4 heures.

Strudels de Saumon d'Evelyne

8 FEUILLES DE BRICK
400 GR DE FILET DE SAUMON
50 GR D'ŒUFS DE SAUMON
1 POMME
30 GR DE CÂPRES
1 PETIT OIGNON
ANETH CISELÉ
UN JUS DE CITRON
40 GR D'AMANDES HACHÉES
1 CS DE GRAINE DE PAVOT BLEU
SEL
POIVRE

Tailler le filet de saumon en lamelles.

Mélanger jus de citron, sel, poivre, huile d'olive, aneth ciselé.

Verser cette sauce sur le saumon

Laisser macérer 2h au frais puis égoutter.

Hacher les câpres au couteau.

Peler l'oignon et la pomme. Les émincer en petits dés.

Étaler les feuilles de brick.

Badigeonner de beurre fondu.

Saupoudrer d'amandes hachées.

Répartir saumon, câpres, oignons et pomme au centre.

Rouler en strudel.

Cuire 10 mn au four th 6.

*"Merci pour votre respect
des préférences et des goûts
de chacun".*

Un client

Tartare de tomates aux anchois

1 KG DE TOMATES
8 FILETS D'ANCHOIS À L'HUILE
1 CÂS DE THYM
1 CÂS D'ORIGAN SÉCHÉ
10 BRINS DE CIBOULETTE
2 BRINS DE BASILIC
1 CÂC D'AIL ET D'ÉCHALOTES
50 OLIVES NOIRES
12 CL D'HUILE D'OLIVES
4 CL DE VINAIGRE DE VIN
SEL ET POIVRE

Ebouillantez rapidement les tomates et peler-les.

Coupez la chair en petit dés.

Mettez-les dans un plat creux, ajoutez l'ail, l'échalote, le thym et l'origan.

Ajouter les anchois en morceaux, saler et poivrer.

Verser l'huile et le vinaigre, mélangé.

Décorez avec l'huile d'olive, basilic, ...

Servir frais

Terrine de chou aux foies de volaille

VINAIGRETTE :

1 C.S. DE VINAIGRE BALSAMIQUE

1 C.C. DE MOUTARDE

1 C.C. DE MIEL

2 C.S. D'HUILE DE NOISETTE

2 C.S. D'HUILE D'OLIVE

40 G DE NOISETTES CONCASSÉES

Cuire 5 minutes dans eau bouillante feuilles de chou vert. Egoutter.

Faire revenir 250 g de foies de volaille à la poêle dans l'huile d'olive, saler, poivrer.

Déglacer la poêle avec 2 c. à s. de vinaigre balsamique.

Réserver ce jus.

Préparer la gelée. Hors du feu, ajouter le jus des foies.

Chemiser un moule à cake de film. Tapisser de feuilles de chou.

Garnir de foies de volaille, puis de chou..... couler la gelée

Rabattre le film. Refroidir 12h. Servir avec vinaigrette et noisettes concassées.

*"Un petit havre de paix,
de gentillesse et
d'excellence culinaire
depuis de nombreuses années".*

Isabelle, une cliente

Terrine de courgettes

Cuire à l'huile d'olive dans une
cocotte 1,5 kg de courgettes (éplucher
une courgette sur deux). Saler.
Piper, parfumer de basilic frais
ou sec ou congelé.

Ecraser les courgettes à la fourchette.
quand elles ont cuites.

Dans saladier, battre 4 à 5 oeufs
les verser dans la purée de courgettes
ajouter des miettes de pain rassis
ou 1 ou 2 biscottes. Bien mélanger
réajuster l'assaisonnement.

Cuire 3/4 h au four. (H6) au bain-marie.

Peut se servir chaude ou froide
avec une sauce de tomates.

"Quel bonheur
de venir vous rendre visite
chaque mercredi !".

Liliane, une cliente

Terrine de foies de volaille de Jacqueline

700 G DE FOIES DE VOLAILLE
400 G DE BEURRE FIN
COGNAC
SEL

*Tremper les foies dans du cognac, à
conserver une nuit au frigo (couvert).*

Cuire 1/2h au four Th. 6.

*Retirer les foies et les mixer avec du beurre,
sel, et un peu du jus de cuisson.*

Conserver un jour au frais.

Anne dressait toujours la table pour le lendemain. Or certains soirs j'organisais des réunions pour le groupe lyonnais d'Hydraulique Sans Frontières. Quand nous arrivions pour la réunion, la première chose à faire consistait à prendre des photos de la table, afin de pouvoir la réinstaller lors de notre départ. Nous avions comme consigne que la salle avec la table devait être remise strictement dans le même état pour pouvoir continuer à en profiter. Tout le monde avait pris ce rôle très à cœur !

Claude

* Jacqueline Machetto est une amie de Anne et Claude

Terrine de légumes de Colette

DES FEUILLES DE CHOU CUITES
POUR TAPISSER LE MOULE
500 GR DE CHOU-FLEUR
500 GR DE CAROTTES
500 GR DE BROCOLI (GARDER DES
TÊTES)
50 CL DE CRÈME
6 ŒUFS

*"Merci de nous avoir sustentés
avec tant d'application et
de plaisir pour nos papilles,
des changements
de décorations aux citations,
en passant par votre accueil".*

Un client

Cuire les légumes séparément

Mixer chacun d'entre eux séparément

Ajouter 2 œufs à chacun.

Tapisser le moule de feuilles de chou.

Verser la purée de chou-fleur.

*Disposer les brocolis têtes en bas après les
avoir blanchis.*

*Ajouter purée de carottes, puis purée de
brocolis.*

Recouvrir de feuilles de chou.

Servir avec une sauce moutarde aux herbes

Terrine de ris de veau au poivre vert

POUR LA TERRINE :

- 500 G DE RIS DE VEAU (OU D'AGNEAU)
 - 200 G DE FARCE FINE
 - 1 RANCHE DE JAMBON BLANC
 - DE 1 CM D'ÉPAISSEUR
 - 1 CRÉPINE DE PORC
 - 3 FOIES DE VOLAILLE
 - 100 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
 - 25 G DE POIVRE VERT
 - 50 G DE PAIN RASSÉS
 - 1 C.C. D'ÉCHALOTE
 - 1 GOUSSE D'AIL
 - 1 CL DE PORTO
 - 1 CL DE COGNAC
 - 2 ŒUFS
 - THYM, SEL
- POUR LE COURT-BOUILLON :
- 2 CAROTTES
 - 2 DIGNONS
 - BOUQUET GARNI
 - SEL, POIVRE

Cette recette était réservée
pour de très grandes
occasions, compte tenu du
coût des ingrédients !

Faire le court-bouillon. le laisser cuire
30 mn. y plonger les ris de veau.

Réduire le feu, cuire 15 mn.

Égoutter, refroidir puis ôter la membrane
qui entoure les ris.

les laisser mariner 2h dans le cognac
et le porto en ajoutant le poivre vert.

Préparer la farce : mélanger farce fine +
champignons crus coupés en lamelles +
ail écrasé + mie de pain émiettée +
poivre vert + œufs + sel + pain. Mélanger

Ajouter foies de volaille en dés, et
jambon coupé en cube + échalote émincée
+ thym.

Étaler la veprime dans la terrine, Mettre
farce jusqu'à mi-hauteur, répartir
les morceaux de ris de veau, puis
continuer avec la farce. Refermer la
crépine.

Cuire au bain-marie au four (140) 1h
puis (144-5) pendant 1 h. Refroidir
Placer au moins 24 h au réfrigérateur

Verrine de betteraves

Mixer les betteraves cuites.

Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, du paprika, sel et poivre, et quelques gouttes de tabasco.

Remplir les verrines, et poser sur chacune 1 c. à c. de fromage blanc battu et assaisonner.

Décorer d'une feuilleté ou gressin, d'une feuille de persil,

“Ce n'est pas un restaurant gastronomique, mais c'est une bonne adresse pour un déjeuner simple et efficace. L'entrée du restaurant est curieuse. On ne sait pas si on entre dans une remise de manège ou dans un club privé (la porte principale du restaurant est fermée en hiver pour protéger les gorges sensibles). Mais l'accueil est chaleureux, la décoration régulièrement renouvelée (tous les trimestres) et cette fois-ci c'était une orgie de nounours. Une soupe chaude, un boudin craquant aux deux pommes et un moelleux au citron roboratif sont autant de plats simples mais bien enlevés. Le menu change tous les jours”.

Une ou un client (via le Web)

À Foll'Envie, on taillait la bavette !

Les Artis'Anne commençaient par prendre connaissance de la santé de chacune, de leur ascendants et descendants respectifs.

La discussion pouvait prendre du temps, on savait que, s'il fallait l'interrompre pour mettre un plat au four, il serait toujours possible de la reprendre très vite.

Après le service, les femmes de Foll'Envie mangeaient toutes ensemble les restes du jour, et les discussions se prolongeaient

Le nombre de petits enfants de l'ensemble des femmes de Foll'Envie atteignait le nombre remarquable de 35 ...

Chaque nouvelle naissance d'un petit enfant offrait un excellent prétexte pour quelques coupes de champagne, il ne fallait pas manquer les occasions, sans parler des mariages, des anniversaires,

A la fin d'un bon repas et dans l'allégresse d'une bonne journée, Anne faisait «péter» la Badoit (selon son expression) !



Salle du restaurant

Quelques phrases du jour

"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire. C'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles sont difficiles" - Sénèque

"Si tu veux être heureux, sois-le" - Proverbe Chinois

"La tendresse est plus forte que la dureté. L'eau est plus forte que le rocher. L'amour est plus fort que la violence" - Hermann Hesse

"L'Amour c'est plus grand que l'infini, c'est pour ça que ça ne se compte pas" - Léa fille de Maud Freydière

"L'appétit vient en mangeant, la soif disparaît en buvant"
- François Rabelais

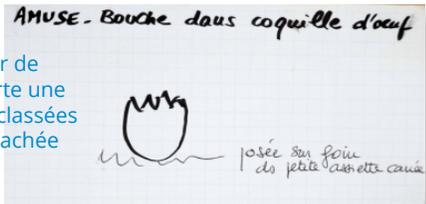
"La gourmandise commence quand on n'a plus faim"
- Alphonse Daudet

"Si vous n'êtes pas capable d'un peu de sorcellerie, ce n'est pas la peine de vous mêler de cuisine" - Colette

"Bien manger, c'est atteindre le ciel" - Proverbe Chinois

"Il faut savoir mettre du sentiment dans le quotidien"
- Jean-Michel Peyrache

Les recettes sont écrites pour la plupart à la main sur de nombreux supports, un des plus importants comporte une fiche cartonnée par recette, il y a près de 180 fiches classées dans une petite boîte rouge, dont une qui n'est pas tachée de gras comme toutes les autres !



foll'envie

Aujourd'hui à Foll'Envie,
je vous raconte ...

Plats de la mer



A 11h30 c'était la pause tant attendue pour partager un verre de blanc avec, de préférence, un peu de jambon persillé ... Y-a des habitués Avant le coup de feu, les Artis 'Anne savaient se fendre la pêche !

Y-a des fous-rires, mais voilà le premier client qui se présente, c'est là que subitement tout refait surface, t'as pas oublié le sel, on met quelle phrase au tableau, ...

et, en cuisine, chut, tu ris trop fort, pas de bruit y-a déjà du monde dans la salle.



Buvons, buvons,

Assiette du pêcheur au safran

1 LITRE DE MOULES
1 LANGOUSTE
1 COQUILLE ST JACQUES
1 MORCEAU DE LOTTE
1 FILET DE RASCASSE
1 POT DE CRÈME ÉPAISSE
3 JAUNES D'ŒUFS

Réaliser un court bouillon avec les parures de poissons, échalotes, ail, laurier, thym, vin, sel et poivre.

Puis plonger la lotte, puis la langoustine et la rascasse.

Ouvrir les moules à l'étouffée

Cuire les coquilles Saint Jacques à l'eau froide.

Pour la sauce :

Battre les jaunes d'œufs et la crème

Ajouter un peu d'eau de moules et de la réduction de bouillon puis le safran.

Dresser.

Blanquette aux deux poissons

Préparer un court bouillon et pocher des carrés de poissons divers au dernier moment.

Une sauce de blanquette était faite à l'avance avec du court bouillon poisson + vin blanc + crème et jaune d'œuf.

Disposer le poisson dans l'assiette nappée de la sauce.

Ajouter des bâtonnets de carottes et de courgettes cuits al dente avant de napper la sauce.

Une autre préparation consistait à mettre les morceaux de poissons crus dans des cassolettes à couvercles, recouverts de sauce et cuit au four, éventuellement ajouter du vin dans la sauce.

Cette recette faisait beaucoup l'objet de nombreuses adaptations selon les ingrédients disponibles. Une variante consiste à mettre les morceaux de poissons crus recouverts de sauce dans des cassolettes à couvercle et cuits au four en ajoutant une sauce au vin avant de servir.

Bouchées au crabe

CRABE EN BOITE
CIBOULETTE
BLANC D'ŒUF BATTU
FEUILLES DE BRICK

Mélanger le crabe avec la ciboulette et les blancs d'œufs battus.

Poser une c à s sur des rectangles de feuilles de brick.

Les faire revenir à la poêle.

Brandade de morue

450 GR DE MORUE

700 GR DE POMMES DE TERRE

3 ÉCHALOTES

3 GOUSSES D'AIL

200 À 250 ML D'HUILE D'OLIVE CHAUDE

SEL ET POIVRE

PERSIL

POUR LE DÉCOR :
QUELQUES OLIVES NOIRES

Dessaler la morue et la cuire dans de l'eau froide., frémir puis pocher 15 minutes feu éteint

Egoutter

Faire cuire les pommes de terre à la vapeur (pommes de terre épluchées, eau salée 40/45 minutes ou 10/12 minutes à l'auto cuiseur)

Ecraser les pommes de terre en purée + la morue effeuillée + l'ail haché

Monter avec l'huile chaude en montant comme une mayonnaise. Assaisonner

Verser dans un moule huilé

Démouler aussitôt, ajouter les olives et servir.

Cabillaud au pamplemousse de Colette

Mélanger 100g de beurre, persil haché, zeste de pamplemousse râpé, 2 échalotes.

Recouvrir les filets de cabillaud préalablement pochés 5 min dans un court-bouillon très épicé de ce beurre

Couvrir avec le reste du persil et 3 petits oignons émincés, les mélanger.

Mettre sel, poivre, laurier, champignon cuits, puis le jus et des quartiers de 2 pamplemousses. Ajouter une noix de beurre.

Passer à four modéré 20 min. Servir avec les quartiers de pamplemousse.

A l'entrée de Foll'Envie, un tableau noir permettait d'écrire, à la craie, l'info du jour.

Un jour notre jeune Marion a écrit pour l'un des 2 plats du jour : "Filets d'Aigle fin". Les clients ont bien compris l'erreur mais ne l'ont pas révélée tout de suite à Anne.

Tout le monde a bien ri !

Cabillaud rôti aux petits légumes

6 GOUSSES D'AIL
1 POMME DE TERRE CUITE
2 ŒUFS
HUILE D'OLIVES
SEL ET POIVRE
NAVETS
CAROTTES
COURGETTES
CREVETTES
TRONÇON DE CABILLAUD
TRANCHES DE PANCETTA
TOMATES CONFITES

Faire un aioli avec l'ail cuite 2 minutes dans l'eau chaude. Ecraser avec une pomme de terre, ajouter 2 jaunes d'œufs, l'huile d'olive. Réserver au frais.

Cuire les navets, les carottes entiers 5 minutes.

Cuire les courgettes (coupées en bâtonnet et avec la peau) et les crevettes : 2 minutes à l'eau chaude.

Préchauffer le four thermostat 5

Faire revenir les légumes dans une poêle à l'huile d'olives, pas de coloration.

Saisir le poisson côté peau dans l'huile d'olives

Mettre au four 5 minutes

Griller la pancetta

Dresser les légumes, puis le poisson, la pancetta, finir par le bouquet d'herbes et les tomates confites.

Copeaux de poisson à la moutarde

FILET DE POISSON
COUPÉ EN FINES ESCALOPES
2 ÉCHALOTES
20 CL DE VIN BLANC
2 DL DE CRÈME
200 GR DE BEURRE
1 CITRON
2 C À S DE MOUTARDE
CORNICIONS

Faire revenir les échalotes hachées (pas colorées)

Mouiller avec le vin blanc, poivrer et laisser réduire

Ajouter la crème et faire bouillir

Ajouter 125 gr de beurre et faire cuire à petit feu et ajouter le jus de citron et la moutarde.

Assaisonner le poisson sur les 2 faces. Cuire 2 à 3 minutes.

Dresser, napper de sauce, parsemer de julienne de cornichons.

Craquants de langoustines

16 GROSSES LANGOUSTINES
6 FEUILLES DE FILO
BASILIC
1 BLANC D'ŒUF
HUILE DE FRITURE
SEL ET POIVRE

Décortiquer les langoustines

Découper 16 carrés de 12 cm

Fouetter les blancs d'œuf

Badigeonner les bords de pâte de blanc d'œuf, mettre les queues de langoustine, sel et poivre, feuille de basilic. Poser les carrés, souder les bords.

Chauffer l'huile de friteuse, plonger les ballotins, les dorer et les égoutter.

Servir avec une salade de 50 gr de pousses de soja (ébouillantés et égouttés) + aneth, persil, 2 tomates, feuilles de chêne

Sauce : sauce soja, huile, 2 càs de vinaigre de Xérès, sel et poivre.

Crumble de saumon

400 GR DE FILET DE SAUMON SANS PEAU
1 ÉCHALOTE
½ CITRON
3 CÂS DE PERSIL ET DE CIBOULETTE
150 GR DE FARINE
125 GR DE BEURRE
25 CL DE FUMET
25 CL DE CRÈME
10 CL DE VIN BLANC
2 CÂS DE MAIZENA
PIMENT DE CAYENNE
SEL ET POIVRE

Mélanger la farine, le beurre du bout des doigts, ajouter le sel, poivre et le piment de Cayenne

Couper le saumon en lanière, arroser de vin blanc et ajouter les échalotes hachées. Laisser mariner 20 minutes.

Réduire le fumet, ajouter la crème puis la maïzena diluée à l'eau. Ajouter le jus de citron, les herbes et laisser épaissir.

Assaisonner si besoin. Egoutter le poisson.

Mettre la sauce au fond du plat. Poser les lanières puis la pâte à crumble.

Cuire 15 minutes sur grill.

Daurade panée au sésame et au confit de tomates

2 DAURADES DE 800 GR
80 GR DE GRAINES DE SÉSAME GRILLÉS
100 GR DE TOMATES CONFITES
100 GR D'OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES
20 CL DE VINAIGRE BALSAMIQUE
4 CÀS D'HUILE DE SÉSAME
5 CÀS D'HUILE D'OLIVE
1 BOUQUET DE CORIANDRE FRAÎCHE
SEL ET POIVRE

“Un jour Marie-Noëlle était au service et qui voit-elle arriver comme cliente, sa meilleure amie de pensionnat, perdue de vue depuis très longtemps. Elles se reconnaissent immédiatement. Grâce à Foll'Envie, depuis, elles se voient régulièrement. Anne l'appelait, comme Marie-Noëlle, «ma Monique». Monique a organisé son pot de retraite en 2015 à Foll'Envie”.

Marie-Noëlle – Une Artis'Anne

Lever les filets, retirer la peau

Réduire le vinaigre, sirupeux

Mélanger l'huile de sésame, le sel, le poivre et la coriandre ciselée.

Chauffer le four, thermostat 5

Hacher au couteau les tomates et les olives

Mélanger 3 càs d'huile d'olives, poivrer.

Chauffer au bain-marie.

Saler et poivrer les filets, recouvrir de graines de sésame d'un seul côté.

Dorer les filets côté sésame dans une poêle antiadhésive. Dès la coloration, retirer du feu et dresser.

Disposer les tomates-olives sur les filets de daurade et napper de vinaigre balsamique.

Escalope de saumon à l'oseille

PAVÉ DE SAUMON
400 CL DE CRÈME ÉPAISSE
4 CL DE VERMONT
8 CL DE VIN BLANC
80 GR D'OSEILLE FRAICHE
2 ÉCHALOTES
40 GR DE BEURRE
1 VERRE D'HUILE
½ CITRON
SEL ET POIVRE
FUMET DE POISSON

Sauce :

*Fumet + Vin blanc + Vermont + échalotes
ciselées, laisser réduire*

Ajouter la crème, et l'oseille.

Laisser cuire puis retirer du feu.

Incorporer le beurre en petite noisette.

*Ajouter quelques gouttes de citron,
assaisonner.*

*Assaisonner les escalopes. Les cuire dans
une poêle huilée.*

Laisser 25 secondes et les retourner,

Cuire 15 secondes sur l'autre côté.

Dresser avec la sauce.

Feuilleté au haddock et brocoli

600 GR DE PÂTE FEUILLETÉE
400 GR DE HADDOCK
300 GR DE BROCOLI
200 GR DE POMMES DE TERRE
2 OIGNONS
30 CL DE LAIT
20 GR DE BEURRE
1 JAUNE D'ŒUF
BÉCHAMEL

Cuire le brocoli 8 minutes.

Cuire les pommes de terre 20 minutes.

Pocher le haddock dans le lait + 30 cl d'eau pendant 5 minutes. Retirer la peau. Effeuiller.

Revenir les oignons hachés avec le beurre.

Mélanger avec les pommes de terre en dés, le brocoli, le haddock, la béchamel, le thym, le sel et poivre.

Préchauffer le four, thermostat 7.

Étaler la pâte en 2 rectangles. Badigeonner de jaunes d'œuf, souder et cuire 40 minutes.

Filet de poisson et couscous safrané aux légumes

4 FILETS DE POISSON
250 GR DE COUSCOUS
2 TOMATES
150 GR DE PETITS POIS
1 COURGETTE
4 CÀS D'HUILE
1CÀS DE PESTO
1 DOSE DE SAFRAN
SEL ET POIVRE

Étaler le pesto sur les filets de poisson

Roulez-les et les enveloppez-les dans du film alimentaire

Cuire 15 minutes à la vapeur

Cuire le couscous avec le safran

Cuire les petits pois

Faire revenir les courgettes émincées avec l'huile d'olives, salez et poivrez

Ajoutez les tomates épépinées et coupées

Cuire 5 minutes

Mélangez avec les petits pois

Dresser la semoule, le poisson et les légumes

Filets de poisson sur lit de poireaux

Éplucher et laver les poireaux.
Couper la partie blanche et vert clair en
fines morceaux.

Dans une poêle, fondre beurre, mettre
les poireaux, sales, poivre, couvrir.
Laisser étuver 10 min à feu très doux
sans colorer.

Verser dessus un pt de crème épaisse.
Mettre dans un plat à gratin, poser
dessus les filets de poisson salés
et poivés.

Cuire 10 à 15 min au four.

On peut les cuire en papillote.



Quelques rares clients habitués, en arrivant, venaient en cuisine saluer les cuisinières, les Artis'Anne en étaient flattées.

Filets de rascasse en barigoule

*Faire revenir 4 carottes coupées en cubes,
un ou deux oignons émincés et de l'ail haché
dans de l'huile d'olive.*

*Ajouter des lardons fumés, un jus de citron,
un verre de vin blanc, qq baies de coriandres
écrasées.*

Laisser réduire

*Ajouter des fonds d'artichauts cuits, coupés
en quatre ou six selon la taille*

Poêler des filets de rascasse.

*Servir la barigoule dans une assiette creuse
et poser le poisson poêlé par-dessus*

Ajouter de la coriandre fraîche ciselée.

*"Vous avez su pendant toutes
ces années, nous donner
"envie" de développer "le
goût"."*

Marc, un client



Rascasse pris dans le filet

Filets de sole pochés à la vinaigrette aux herbes

1 CAROTTE
1 OIGNON
THYM, LAURIER
LE VERT D'UN POIREAU
GROS SEL, SEL FIN
JUS D'1/2 CITRON
1 DL D'HUILE DE PÉPIN DE RAISIN
2 PETITS FILETS DE SOLE
1 CÂC D'ESTRAGON
1 CÂC DE CIBOULETTE
1 CÂC DE CERFEUIL
POIVRE

Préparation du bouillon :

Peler les carottes et l'oignon

Glisser le thym et le laurier dans le poireau et le ficeler

Mettre 2 litres d'eau dans une casserole, ajouter le paquet de poireau et 1 pincée de gros sel

Porter à ébullition, cuire 45 minutes

Couper en dés les carottes et l'oignon.

Réserver

Vinaigrette :

Sel fin + poivre + jus de citron + huile de pépin de raisin, Réserver

Pocher le poisson dans le bouillon pendant 8 à 9 minutes, retirer du bouillon

Mettre l'estragon + ciboulette + cerfeuil haché + dés de carottes + dés d'oignons

Déposez 2 filets dans une assiette, napper de vinaigrette

Flans de saumon

400 GR DE SAUMON FRAIS
100 GR DE SAUMON FUMÉ
50 CL DE LAIT
4 ŒUFS
20 GR DE FARINE
30 GR DE BEURRE
100 CL DE CRÈME
CIBOULETTE
SEL ET POIVRE

Préchauffer le four, thermostat 7

Mixer les 2 saumons

Chauffer le lait, sel et poivre

Battre les œufs en omelette

Verser le lait bouillant

Ajouter la purée de saumon, mélangez

Verser dans des ramequins beurrés

Cuire 25 minutes au bain-marie

Fricassée de calamars

1 KG DE BLANCS DE CALAMARS
2 CÂS D'AIL HACHÉ
2 CÂS DE PERSIL HACHÉ
3 CÂS D'HUILE D'OLIVES
1 BOITE DE PULPE DE TOMATES
2 CÂS DE WHISKY
2 CÂS DE CRÈME
TABASCO

Couper les calamars en rondelle. Eponger.

Dans une cocotte, mettre 2 câs d'huile d'olives, ajouter les rondelles

Démarrer la cuisson à l'huile froide, à feu doux en remuant.

Cuire 10 minutes à découvert.

Retirer.

Verser le reste d'huile dans la cocotte, ajouter l'ail, faire rissoler pendant 2 minutes.

Remettre les rondelles, la pulpe de tomates, le tabasco, saler et poivrer.

Cuire 10 minutes à feu moyen et couvert

A mi-cuisson, ajouter la crème et le whisky

Dresser avec du persil haché et un bol de riz

Gratin de fruits de Mer

PRODUITS TOUT FRAIS

1 KG DE COQUILLES SAINT-JACQUES

1 KG DE MOULES

(MAIS CE N'EST PLUS LE MOMENT
APRÈS NOËL)

500 G DE LANGOUSTINES

500 G DE JOUE DE LOTTE COUPÉS EN PETITS
MORCEAUX, MAIS PAS TROP PETITS.

200 G DE CREVETTES DÉCORTIQUÉES

2 BOÎTE DE CRABES CHATKA (OU AUTRES)

½ BOÎTE DE BISQUE DE HOMARD

2 VERRES DE VIN BLANC SEC.

Cette recette familiale (façon Madeleine, la grand-mère de Claude) n'a pas été réalisée à Fol'Envie, compte tenu du coût des ingrédients et de sa complexité.

*Faire égoutter les poissons, les sécher au sopalin.
Car cela rend de l'eau en cuisant).*

*Cuire 2 à 3 min les coquilles Saint-Jacques à la poêle
(peu de beurre).*

*Les moules à ouvrir, avec échalotes et vin blanc (jus à
récupérer).*

*Les langoustines à l'eau bouillante 3 min et bien
égoutter (jus à récupérer)*

Les joues de lottes à la poêle, faire juste revenir

Les crevettes, quelques minutes à la poêle

*Les pâtes de crabes (jus à récupérer) ½ boîte de bisque
de homard.*

*Bien égoutter tout ce qui a du jus, passer le jus et le
garder pour le roux blanc.*

*Mettre au fur et à mesure, l'ensemble dans un plat à
gratin.*

Attention que cela ne sèche pas.

*Faire un roux avec 3 ou 4 cuillères de farine, et
mouiller avec le jus gardé, sel, poivre et vin blanc.*

Étaler ce roux au jus de mer sur l'ensemble.

*(de préférence ne pas mettre de crème, ni de jaune
d'œuf, ni de mie de petites quenelles.*

*Mettre à cuire un peu au four, à feux doux, environ une
½ h.*

Cela rend de l'eau.

Mousse de maquereaux

1 KG DE MAQUEREAU
150 GR DE BEURRE
1 OIGNON
CURRY
LAURIER ET THYM

Cuire le maquereau vidé dans de l'eau + sel + oignon + laurier + thym.

A ébullition, éteindre le feu.

Pocher 8 minutes environ.

Oter la tête, peau et les arêtes.

Faire fondre le beurre,

Emietter le maquereau.

Ajouter ½ càc de curry, assaisonner avec sel et poivre.

Servir très frais sur des croûtons ou carottes ou légumes

Mousse de saumon fumé

300 GR DE SAUMON FUMÉ
100 CL DE CRÈME
2 JAUNES D'ŒUF
1 CÀS DE VINAIGRE
1 PETIT CONCOMBRE

Mixer le saumon

*Ajouter les jaunes d'œuf + moitié de la crème
+ vinaigre*

*Mettre dans un saladier, former un dôme et
réserver 15 minutes au frigo*

Egrainer le concombre,

*Couper le en dés, saler et mélanger au reste
de la crème*

Verser sur le dôme

Servir très frais avec une salade verte

Noix de Saint-Jacques en ravioles de chou et crème de potiron

12 COQUILLES ST JACQUES
12 FEUILLES DE CHOU FRISÉ
800 GR DE POTIRON
2,5 DL DE BOUILLON DE LÉGUMES
1 CÂS DE CRÈME LIQUIDE
60 GR DE BEURRE
FLEUR DE SEL
GROS SEL
2 TRANCHES DE PANCETTA
(FACULTATIF)

Cuire le potiron

Mixer avec la crème, saler et poivrer

Cuire 2 minutes les feuilles de chou puis plonger immédiatement dans de l'eau glacée.

Egoutter et sécher.

Sécher les coquilles St Jacques, assaisonner avec la fleur de sel et le poivre

Placer 1 noix dans chaque feuille

Cuire 5 minutes dans un cuit-vapeur (ou couscoussier)

Repartir la crème de potiron dans les assiettes

Mettre les ravioles au centre

Faire fondre le beurre en noisette

Verser sur les ravioles

Servir (on peut servir avec des bâtonnets de pancetta poêlés)

Papillotes de saumon à la tapenade

4 PAVÉS DE SAUMON
100 GR D'OLIVES NOIRES
DÉNOYAUTÉES
1 CÂS DE PÂTE D'ANCHOIS
1 GOUSSE D'AIL
90 GR DE CÂPRES
100 GR DE POIVRON ROUGE
2 CÂS DE VINAIGRE DE XÉRÈS
6 CÂS D'HUILE D'OLIVES
SEL ET POIVRE

Tapenade :

*Mixer les olives + pâte d'anchois + ail +
vinaigre de Xérès + huile d'olives*

Laver et sécher les pavés

Mettre sur des carrés de papier sulfurisé.

*Badigeonner avec de l'huile d'olives, saler et
poivrer.*

Tartinier avec la tapenade.

*Poser les câpres et poivrons coupés en
lanières*

Fermer les papillotes.

Cuire dans un cuit-vapeur ou au four.

*Servir avec une purée de pommes de terre à
l'huile d'olives*

Papillotes de saumon aux épinards

12 GRANDES FEUILLES D'ÉPINARDS
3 PAVÉS DE SAUMON SANS PEAU
1 CÂC DE CURRY
2 OIGNONS BLANCS
8 BRINS DE CIBOULETTE
SEL ET POIVRE

Couper les pavés de saumon en petits cubes

Emincer les oignons , faire blondir dans l'huile d'olives

Ajouter le curry, mélanger 1 minute

Ajouter le saumon écrasé à la fourchette pendant la cuisson, saler et poivrer

Retirer du feu, ajouter la ciboulette ciselée

Cuire les épinards 3 minutes, les essuyer.

Garnir de saumon

Faire des petits paquets serrés par la ciboulette.

Servir froid

Papillotes de saumon aux petits légumes

4 ESCALOPES DE SAUMON
50 GR DE BEURRE
8 ASPERGES
8 CAROTTES
12 OLIVES NOIRES
1 POIGNÉE DE PETITS POIS
1 POIGNÉE DE POIS GOURMANDS
1 POIGNÉE DE HARICOTS VERTS
SEL ET POIVRE

*Laver, préparer et éplucher tous les légumes.
Saler, poivrer et ajouter une càs d'eau*

Laisser étuver 10 minutes

Préchauffer le four à 180°C (thermostat6)

*Prendre 4 feuilles de papier sulfurisé
40/50 cm*

*Beurrer les feuilles, répartir les légumes avec
du citron. Poser sur le dessus une escalope
de saumon, saler et poivrer.*

*Refermer les papillotes et cuire environ
15 minutes au four.*

Papillottes de saumon en tapenade



Poser un pavé de saumon sur
du papier sulfurisé
Verser huile d'olive, un peu de sel
piùre, tartines de tapenade
poser câpres et laouelles de poignon.
Fermer la papillotte
Cuire 15 min au four.

"De Foll'Envie en Foll'Envie, de Jeudi en Jeudi, nous avons déroulé notre vie, nos bonheurs, nos chagrins, nos ennuis, ...

Entre le flan aux légumes et la salade de fruits, ..

Purée rose (oh !), tarte au citron (holàlà !), fraises tagadi (si ! si !)

Thé parfumé, café rallongé (avec la petite vache (qui rit ?))

Dans un décor recherché et tendrement orchestré, animé de bouquets colorés, la pensée du jour reflète l'âme de nos hôtesse.

De quoi se shooter à la sérotonine ! MERCI !"

Claire, Mathilde et Silvana, des clientes

Piquillos

2 BOCAUX DE POIVRONS PIQUILLOS
500 GR DE BRANDADE DE MORUE
(PRODUIT FRAIS)
15 CL DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE
FLEURETTE
HUILE D'OLIVE
SP
PIMENT D'ESPELETTE

*“Une équipe exceptionnelle,
des talents et des sourires
pour distribuer du bonheur”.*
Serge, un client

Sortir les piquillos de leur bocal, les égoutter, mais garder le liquide dans lequel ils trempaient, en garder 3 ou 4 pour la sauce, les sécher avec un papier absorbant.

Les farcir délicatement avec la brandade de morue et tasser à l'aide d'une cuillère à café.

Les disposer dans des plats individuels de style cassolette ou petits plats à gratin.

Les piquillos farcis seront accompagnés d'une sauce. Pour la réaliser, récupérer la sauce des piquillos, couper les piquillos réservés en morceaux et les mettre dans une casserole avec un filet d'huile d'olive, la crème, du sel, une pincée de piment d'Espelette et cuire 10 min. Flamber à l'armagnac, mixer légèrement au mixer plongeant jusqu'à obtenir un coulis.

Mettre au four le plat des piquillos 10 min, puis verser le coulis de piquillos dans chaque petit plat, saupoudrez de chapelure. Remettre au four 10 min à 180 °C afin de réchauffer les piquillos farcis.

Servir bien chaud avec des épinards !

Poisson Thaï de Denise

400 GR DE FILET DE POISSON
SANS PEAU ET SANS ARÊTES
2 DL DE LAIT DE COCO
2 PETITES CAROTTES
CIBOULETTE
(OIGNONS FRAIS)
1 PIMENT OISEAU FRAIS
ZESTE DE CITRON VERT
2 PINÇÉES DE CANNELLE
1 CS DE CORIANDRE CISELÉE
1 CS D'HUILE D'ARACHIDE

Anne attachait beaucoup d'importance aux petites choses de la décoration, elle achetait toutes les semaines des fleurs au marché pour Foll'Envie en faisant les courses.

Couper en oblique les oignons blancs verts compris, ainsi que les carottes.

Laver et sécher le poisson. Le couper en lamelles. Les rouler et les maintenir avec un pic en bois.

Mettre ciboulettes, carottes, piment, sp, cannelle dans une cocotte. Mélanger et faire cuire sur feu doux.

Ajouter lait de coco et zeste.

Porter à ébullition.

Ajouter le poisson roulé. Laisser cuire 5 mn à couvert.

Ajouter la coriandre et laisser cuire 1 mn à découvert.

Servez avec du riz.

* Denise, Artis'Anne occasionnelle, la doyenne, est la sœur de Colette.

Rattes au saumon

RATTES
ANETH
CRÈME
SAUMON FUMÉ
THON

Cuire les pommes de terre

*Couper-les dans le sens de la longueur, saler
et ajouter l'aneth ciselé*

*Poser la chantilly sur les pommes de terre,
puis déposer le saumon fumé et le thym.*

Rillettes de saumon

Débarrasser le saumon de sa peau et des arêtes, et le faire cuire à la vapeur quelques minutes.

Hacher grossièrement la chair du saumon, ajouter yaourt, cerfeuil, persil, aneth effeuillé, échalote hachée, jus de citron, huile d'olive, sp.

Bien remuer et goûter.

Mettre en terrine et au frais 12h.

A servir avec tranches de pain grillés chaudes.

"C'est toujours un délice lorsque je profite de ce bel endroit un peu froufrouteux... Le service est toujours agréable, souriant et la nourriture est bonne, simple et authentique... Les desserts sont faits maison. A faire entre copines..."

Anne-Sophie, une cliente

Saumon au beurre de bordeaux

4 FILETS DE SAUMON AVEC LA PEAU
200 GR DE CHAMPIGNONS DE PARIS
25 CL DE BORDEAUX ROUGE
20 GR DE FARINE
180 GR DE BEURRE

Emincer les champignons.

Sauter à la poêle avec les 30 gr de beurre pendant 10 minutes. Saler et poivrer

Emincer les échalotes

Mettre dans la casserole avec le Bordeaux. Bouillir et attendre la réduction de 2/3 du liquide

Ecraser 30 gr de beurre avec la farine

Incorporer à la réduction de vin. Faire bouillir 2 minutes

Ajouter le reste de beurre en morceau

Tenir au chaud au bain-marie

Cuire les filets à feu vif côté peau pendant 5 minutes

Servir avec le beurre rouge en saucière

Sauté de joues de lotte à l'estragon

500 G DE JOUES
500 G PETITS POIS
ESTRAGON
½ VERRE DE VIN BLANC
2 DL DE CRÈME
60 G DE BEURRE
½ CITRON
SP

Assaisonner lotte, sp

Cuire petits pois à l'eau salée

Cuire les joues

Couvrir, laisser suer avec estragon

Déglacer avec vin blanc

Pousser à forte ébullition

Crème, sp

*Ajouter petits pois et jus de 1/2 citron
et 10 g de beurre*

*"La difficulté de cette recette
c'est de trouver de la joue de
lotte !"*

Marie-France , une
Artis'Anne

Tartare aux 2 saumons

400 GR DE SAUMON
150 GR DE SAUMON FUMÉ
1 CÀS DE MAYONNAISE
4 CORNICHONS
2 CÀS DE CÂPRES
1 CÀS DE FINES HERBES
2 ÉCHALOTES
1 VERRE DE VODKA
SALADES

Peler et hacher finement les échalotes

Couper les cornichons en petits dés, mélanger à la mayonnaise, les câpres et les fines herbes

Hacher grossièrement la chair des 2 saumons avec un couteau.

Ajouter la vodka, incorporer la sauce tartare.

Décorer de feuilles de salades, dresser le tartare

Servir frais

Pompée et Rosalie

La phrase du jour était : *“Attaquer femme ou rôti sans préambule est signe d’ignorance et de manque de goût”* de Berjanette.

Cette phrase avait été mise avec beaucoup d’hésitation de la part de Anne, mais devant l’insistance des Artis’Anne, elle fut écrite sur le tableau noir. Il avait été dit de ne surtout pas attirer l’attention des clients sur cette phrase afin qu’elle passe assez inaperçue, mais c’était sans compter Pompée et Rosalie.

Pompée et Rosalie aimaient bien, une fois tous les 2 mois, partager un repas en tête à tête, ils étaient assez âgés et venaient à pied à Foll’Envie. Pompée était très grand et maigre, alors que Rosalie était petite et plutôt très forte. Ce jour-là, ils étaient en retard sur l’horaire prévu, aussi Pompée prit les devants pour bien prendre possession de la petite table ronde qu’ils adoraient et qu’ils avaient retenue.

Rosalie courait beaucoup moins vite que Pompée et elle arriva bien longtemps après. En rentrant dans le restaurant, qui était complet, elle s’arrêta haletante devant le tableau noir. Elle prit le temps de lire la phrase, en essayant de reprendre son souffle, puis elle interpella fortement son homme, la petite table ronde étant de l’autre côté de la salle : *“Pompée, c’est quoi les préambules ?”*. Tous les clients éclatèrent de rire, et comme beaucoup finissaient par se connaître, cet épisode est longtemps revenu dans les discussions (Pompée est bien son vrai prénom !).

De façon immuable, Pompée et Rosalie commandaient l’un, un Martini rouge et l’autre, une Suze. Et de façon immuable, Rosalie prenait la parole et changeait la demande de son Pompée en argumentant, *“Tu ne vas pas prendre un Martini Rouge, on en a à la maison”*, et s’adressant à Anne, *“Mettez lui un Martini Blanc”*.

Nota : Rosalie est un prénom de substitution.

Quelques phrases du jour



Cette nature morte était située derrière le bar de Foll'Envie.

“La vie est trop courte pour être petite»
- Benjamin Disraeli

“Tout être doté d'une conscience a l'obligation de juger. Je ne communique pas mes jugements, je ne suis pas un donneur de leçons. L'observation du monde suscite un dialogue intérieur, un interminable dialogue avec soi-même” - Citation relevée par Anne dans un livre.

“Les déceptions ne tuent pas et les espérances font vivre” - George Sand

“L'ignorant affirme, le savant doute, le sage réfléchit” - Aristote

“Ne prenez pas la vie au sérieux, vous n'en sortirez pas vivant”
- Fontenelle

“Avez-vous aujourd'hui consacré assez de temps à votre bonheur ?”
- Martin Gray

“A tant faire que de choisir, crois-moi, la gourmandise est encore le meilleur péché de tous” - Maxime Lyonnaise

“L'art de la cuisine est celui de l'amour : il y faut du tact, et de la variété” - Berjanette (Les femmes, la table, l'amour)

“La table et l'amour sont encore nos deux refuges. Entretienons leur culte jusqu'au triste jour où, ne sachant plus ni manger ni boire, l'homme ne saura plus aimer” - Berjanette

foll'envie

Aujourd'hui à Foll'Envie,
je vous raconte ...

Plats des prés



Un camion de chantier s'arrête un matin devant Foll'Envie pour une livraison de matériel de travaux publics

C'était la prochaine déco de Foll'Envie ! Le chauffeur de dire : *"C'est vraiment la première fois que je livre du matériel de chantier dans un restaurant !"*.

Cette déco avait été proposée par un client de Foll'Envie.



Artis'Anne à l'œuvre ...

Aiguillette de bœuf en gelée

1,5 KG AIGUILLETTE OU GITE DE BŒUF
1 PIED DE VEAU
1 OIGNON
1 CLOU DE GIROFLE
1 FEUILLE DE LAURIER
1 BRANCHE DE CÉLERI
1 KG DE CAROTTES
1 BOTTE D'OIGNONS
250 GR PETITS POIS ÉCRASÉS
PERSIL, CERFEUIL, ESTRAGON
SEL ET POIVRE

Mettre la viande et le pied de veau dans un faitout avec l'oignon pelé et piqué d'un clou de girofle, laurier, feuille de céleri, sel et poivre. Porter à ébullition, laisser cuire pendant 2 heures.

Couper les carottes en rondelles, couper les oignons en 4, tronçonner le céleri.

Ajouter les légumes et les petits pois. Cuire encore 1 heure.

Disposer les légumes et viande dans un saladier (enlever les oignons).

Ajouter les herbes ciselées.

Réduire le bouillon pendant 15 minutes sur feu vif.

Filter. Verser dans le saladier. Réserver pendant 12 h au frais.

Andouillettes ... comme Maman

Mettre les andouillettes dans un plat à gratin.

Glisser au four (à 6) pendant 20 mn.

Verser alors sur les andouillettes la préparation suivante :

2 c. à s. de moutarde allongée
d'un verre de vin blanc sec.

Remettre au four 20 mn.

Servi accompagnées de pommes
rapées, de riz, de frites ou
d'épinards.

Un jour, Patrice, le fils d'un couple ami, est venu donner un coup de main pour la cuisine pendant le coup de feu du service, quand Anne découvre le steak, préparé par Patrice, beaucoup trop cuit mais prêt à servir au client, elle le jette naturellement à la poubelle et va prévenir le client qu'il lui faudra attendre ...

Blanquette de veau de Maman Éyé

Dans un faitout, verser un blanc sec et eau froide sur les morceaux de veau (choisis dans l'épule de préférence), ajouter un oignon piqué de clous de girofle, sel poivre, laurier et tronçons de carottes

Cuire au bain-marie à couvert. Égoutter en gardant l'eau de cuisson.

Faire fondre du beurre dans cocotte, ajouter de la farine et mouiller avec le bouillon de cuisson.

Remettre la viande dans cette sauce et les carottes. Ajouter qq champignons de Paris préalablement cuits dans une pâte avec beurre et citron.

Dans un bol, mélanger un jaune d'œuf avec 2 càs de crème et verser dans la sauce au moment de servir avec 1/2 jus de citron -

Servi avec du riz.

"On avait toujours hâte de découvrir la nouvelle déco et le nouveau diction et surtout de vous retrouver avec votre accueil toujours chaleureux et votre gentillesse".

Monique, une cliente

* Maman Éyé, nom donné à la maman de Anne, par ses petits enfants.

Bœuf au miel

1 KG 500 DE GITE, MACREUSE OU PALERON
3 CS DE FARINE
¾ DE LITRE D'EAU BOUILLANTE
8 CAROTTES
3 PATATES DOUCES
100 GR DE MIEL
200 GR DE PRUNEAUX DÉNOYAUTÉS
30 GR DE BEURRE
2 CS D'HUILE
2 CC DE SEL ET 1 CC DE POIVRE
GINGEMBRE RÂPÉ



Anne, très attentive aux autres, essayait toujours de ne pas proposer deux fois le même plat à un même client.

Mélanger sp et en frotter la viande.

La faire revenir doucement avec moitié huile, moitié beurre.

Sortir la viande.

Saupoudrer la cuisson de farine, remuer sans cesse en ajoutant l'eau bouillante, sp.

Remettre la viande, couvrir et laisser cuire lentement 1 h.

Eplucher les carottes et les patates, les couper en morceaux. Les mettre dans la cocotte autour de la viande.

Ajouter le miel et les pruneaux.

Couvrir et mettre au four à 200° (th 6) pendant 2 h.

Servir la viande découpée, entourée de légumes et nappée de sauce.

Si la sauce se caramélise, il ne faut surtout pas la rallonger.

Boeuf aux 5 parfums

800 GR DE BŒUF À BRAISER
60 GR D'IGNONS
500 GR DE CAROTTES
¼ CÂS D'HUILE
1 CÂS D'ÉPICES AUX 5 PARFUMS
1 CÂS DE SAUCE SOJA
½ CÂC DE MAIZENA
CORIANDRE FRAICHE

Couper la viande en petits dés.

Dans un saladier, ajouter le soja, la maïzena, l'huile et les 5 parfums.

Ajouter les dés de viande. Remuer. Laisser mariner pendant 10 minutes, couvrir.

Emincer les oignons. Chauffer le reste d'huile, étuver les oignons pendant 5 minutes, faire suer.

Peler les carottes (en garder 2) et couper les en petit dés.

Ajouter les oignons, cuire 5 minutes.

Verser la viande + la marinade et couvrir d'eau.

Mélanger, couvrir, laisser mijoter pendant 1 heure à feu doux. 20 minutes avant la fin, couper les 2 carottes en fine tranche.

Bœuf braisé aux carottes

1 KG DE CAROTTES
1 KG DE GÊTE
2 OIGNONS
1 GOUSSE D'AIL
1 NOIX DE BEURRE
1 CÀS D'HUILE
THYM
CIBOULETTE
CERFEUIL
CUMIN
SEL ET POIVRE

*Mettre le bœuf à rôtir dans le mélange
beurre et huile.*

*Quand la viande est saisie, ajouter les
carottes et les oignons à faire revenir
quelques minutes.*

Mouiller avec 1 verre d'eau.

Ajouter l'ail pilé, le thym et le laurier.

Assaisonner avec le sel et le poivre.

Laisser mijoter pendant 2 heures.

Chou farci

CHOU BLANC, ROND ET GROS
BŒUF CUIT OU CRU HACHÉ 400 G
CHAIR À SAUCISSE 200 G
LARD EN DÈS 200 G
TALON DE JAMBON 400 G
7 OIGNONS
2 GOUSSES D'AIL
1/3 BOUQUET DE PERSIL



Jean-Baptiste adore les choux farcis, prévenu par Evelyne sa belle-mère Artis'Anne que des choux farcis étaient au menu, il modifiait son planning pour venir déjeuner à Foll'Envie.

A préparer la veille

Couper le chou en 4, défaire chaque feuille, jeter la trognon

Laisser les feuilles 10 min dans de l'eau bouillante non salée, jeter l'eau.

Recommencer la même opération en salant l'eau légèrement, cuisson 15 min puis égoutter. Utiliser de la viande déjà cuite, prévoir 1.5 kg pour 10 personnes.

Eplucher et détailler 4 oignons, dorer à la poêle.

Eplucher et couper les 3 oignons restant.

Cuire les viandes séparément.

Hacher tous les ingrédients de la farce, mélanger, assaisonner (hachoir à viande).

Dans plat à gratin beurré, lit de feuilles, puis farce, puis chou, puis farce, terminer par chou.

Dans bol d'eau bouillante dissoudre un «bouillon de bœuf maggi» et arroser le tout.

Four 180 ° pendant 45 min, si chou colore trop sur le dessus poser un alu.

Réchauffer le lendemain à 180 ° pendant 30 min

Daube camarguaise

1,5 KG DE GITE DE BŒUF
75 CL DE VIN ROUGE
6 CAROTTES
3 CÂS D'EAU DE VIE
1 OIGNON
2 CLOUS DE GIROFLE
4 GOUSSES D'AIL
1 BRANCHE DE CELERI
100 GR DE COUENNE
100 GR DE JAMBON CRU

Piquer l'ail dans la viande. Badigeonner la viande d'huile. Mettre dans le saladier en terre, le bouquet garni, le céleri, l'oignon, les clous de girofle, le poivre, 1 càs d'eau de vie, le vin rouge. Laisser mijoter 1 nuit.

Le lendemain, placer la viande dans une cocotte sur le lit de couenne, puis la marinade, porter à ébullition, écumer.

Ajouter les carottes, couvrir et laisser mijoter pendant 3 heures.

Mettre 2 càs d'eau de vie en cours de cuisson.

Enlever le gras de cuisson, couper le jambon en dés, préalablement rissolé dans une poêle, poudrer de farine. Mouiller avec le jus de la daube, reverser dans une cocotte.

Servir.

Daube de bœuf à l'orange

1 KG800 DE BŒUF À BRAISER
2 ORANGES
2 BRINS DE THYM,
1 BRIN DE ROMARIN
6 ÉCHALOTES
1 BOUTEILLE DE VIN ROUGE
25 CL DE BOUILLON
1 CS DE FARINE
1 CS D'HUILE D'OLIVE
2 CC DE SUCRE EN POUDRE
1 BÂTON DE CANNELLE
2 PINCÉES DE CAYENNE
SEL, POIVRE

*"Difficile de dire ce qui nous
plaisait le plus à Fol'Envie :
le décor, la cuisine, l'accueil
chaleureux ?"*

Sylvie, une cliente

*Couper le bœuf en cubes. Le faire mariner
dans le vin, la cannelle.*

*Prélever le zeste des oranges en bandelettes.
Presser les fruits*

*Plonger les zestes dans l'eau froide et les
faire bouillir 2 mn. Réserver au frais.*

Faire dorer le bœuf égoutté.

*Retirer et remplacer par les échalotes
hachées. Faire dorer 5 mn.*

*Remettre la viande, saupoudrer de
farine mélangée au sucre et Cayenne.*

*Remuer, ajouter la marinade, le bouillon, le
thym et romarin, les zestes.*

Faire mijoter 2h.

Servir avec un écrasé de pommes de terre.

Estouffade de bœuf à l'anchoïade

1 KG DE BŒUF BOURGUIGNON
2 OIGNONS
5 CAROTTES
2 CÀS DE FARINE
5 CL D'HUILE
100 GR DE BEURRE
50 GR D'ANCHOIS
THYM, LAURIER
SEL ET POIVRE

Faire revenir les morceaux de bœuf.

Emincer les oignons et les carottes, ajouter quand le bœuf est coloré. Cuire 10 minutes.

Ajouter la farine, mouiller avec le vin rouge.

Ajouter le thym, le laurier et assaisonner.

Porter à ébullition, couvrir d'eau et laisser mijoter pendant 1h45.

Egoutter les filets d'anchois mixés, ajouter le beurre et mixer le tout.

Egoutter la viande. Ajouter l'anchoïade au jus de cuisson en mélangeant au fouet.

Servir avec pâtes fraîches.

Goulasch

600 GR DE BŒUF À BOURGUIGNON
250 GR DE POMMES DE TERRE
4 TOMATES
150 GR D'OIGNONS BLANCS
1 POIVRON VERT
1 POIVRON ROUGE
20 CL DE BOUILLON DE BŒUF
20 CL DE VIN ROUGE CORSÉ
10 CL D'HUILE
20 GR DE BEURRE
2 CÂS DE PAPRIKA
1 CÂS DE CUMIN
1 CÂS DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
QUELQUES BRINS DE CIBOULETTE
SEL ET POIVRE

Détailler la viande en gros cubes, peler puis émincer les oignons finement.

Faire chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte.

Mettre à revenir les oignons. Dès qu'ils commencent à blondir, ajouter la viande.

Assaisonner de paprika, de cumin et de sel. Mouiller avec le vin et laisser cuire 20 min à feu doux.

Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, couper-les en dés. Concasser très grossièrement les tomates après les avoir pelées et épépinées.

Laver les poivrons, ôter les graines et les cloisons blanches, puis détailler les en lanières.

Ajouter ces légumes dans la cocotte, mouiller avec le bouillon de bœuf et poursuivre la cuisson 45 minutes à petits bouillons.

Diluer la crème fraîche dans le jus de cuisson au dernier moment et servir bien chaud parsemé de ciboulette ciselée.

Gratin de courgettes à la viande et à la mozzarella

5 COURGETTES
2 BOULES DE MOZZARELLA
600 GR DE BŒUF HACHÉ
100 GR DE CHAIR À SAUCISSE
1 OIGNON
1 GOUSSE D'AIL
½ BOUQUET DE PERSIL
1 BRIN DE THYM
20 CL DE COULIS DE TOMATES
6 CÂS DE CHAPELURE
3 CÂS D'HUILE D'OLIVES
SEL ET POIVRE

*Colorer l'oignon haché avec l'huile d'olives.
Ajouter la viande, la chair à saucisse, l'ail
et faire rissoler 5 minutes.*

*Assaisonner avec le sel et le poivre et le
persil haché.*

Chauffer le four à 180°C (Thermostat 6).

Couper les courgettes en rondelles.

*Mettre la moitié dans un plat à gratin et 2
càs de chapelure.*

Ajouter la viande nappé de coulis de tomate.

Saupoudrer de chapelure.

*Couvrir avec le reste de courgettes et
mozzarella.*

*Saupoudrer de chapelure, assaisonner,
asperger d'huile et de thym.*

Laisser cuire 40 minutes.

Hachis parmentier

Faire une purée de pommes de terre
(PDT cuites à l'eau salée fort de 10 min
env. puis passées au moulin à légumes
en ajoutant de lait très chaud en
ajoutant à la fin d'un bon morceau
de beurre)

Hacher des restes de viande en y ajoutant
de la chair à saucisse, de l'ail,
de l'oignon, du persil.

Alterner couche de purée, de viande
mouillée avec du bouillon cub, etc...

Recouvrir de gruyère râpé.

gratiner 15 min au four.

Idéal avec un reste de purée.

"Foll'Envie, c'est la famille
comme je l'aime. On se sent
chez soi, on est accueilli
comme un parent, un ami, et
surtout, on déjeune comme
un roi, avec des attentions
à chaque fois renouvelées.
Une cuisine authentique, une
proximité sincère, un goût
prononcé pour la finesse et la
déco".

Thierry, un client

Jarret de veau de lait laqué au cidre

- 4 MORCEAUX DE JARRET COUPÉS ÉPAIS
(COMME L' OOS-BUCCO)
- 1 CAROTTE
- 1 OIGNON
- 2 CLOUS DE GIROFLE
- 4 GOUSSES D'AIL EN CHEMISE
- 4 DL DE CIDRE BRUT
- 1 DL DE VINAIGRE DE CIDRE
- 80 GR DE MIEL
- 4 DL DE FOND DE VEAU
- 1 DL D'HUILE D'ARACHIDE
- 120 GR DE BEURRE
- 4 BRANCHES DE CORIANDRE FRAÎCHE
- 1 CÂS DE NUOCMÂM
- SEL

Colorer le jarret dans l'huile, retirer.

À la place, fondre les oignons et les carottes, couper en dés, clous de girofle.

Déglacer avec le cidre

Ajouter le fond de veau, saler

Remettre la viande, mijoter à couvert 1heure

Egoutter les morceaux de viande, filtrer le jus de cuisson

Dans une casserole, cuire le miel jusqu'à obtenir un caramel, déglacer avec le vinaigre de cidre, le jus de cuisson et le beurre.

Réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Ajouter nuocmâm, coriandre hachée. Napper chaque morceau de viande avec la sauce .

Servir, accompagner d'une petite julienne de légumes (céleri, navet, pois gourmand) sautés à la minute.

Joue de bœuf mijotée aux légumes

1,5 KG DE JOUE DE BŒUF DÉCOUPÉE
700 G DE CAROTTES
600 G DE PETITS POIS SURGELÉS
3 OIGNONS UNE GOUSSE D'AIL
20 CL DE VIN BLANC
3 OIGNONS
S-P
BOUQUET GARNI
COGNAC

Janine était la préposée à l'épluchage des carottes, Anne veillait à ce que les épluchures ne soient pas trop épaisses, aussi Janine prenait son temps pour éplucher correctement chaque carotte !

Couper les carottes en rondelles, l'oignon et hacher l'ail.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre, faire revenir la viande, ajouter bouquet garni, oignons ail, sp.

Mouiller de vin blanc et d'eau en même quantité.

Mijoter à très petit feu pendant 2h30 (cuisson douce et longue, meilleure sera la viande).

Oter le bouquet garni.

Ajouter les petits pois blanchis et flamber au cognac.

Poursuivre la cuisson.

Servir avec des pommes à l'anglaise.

Matelote de veau de Tatan Marcelle

Faire revenir 3 oignons, 3 carottes
émincés et 3kg d'épaule de veau
dans une poêle.

Verser ces ingrédients dans une cocotte
et ajouter de vin rouge corsé (13°) il
en faut 1l 1/2 et 1/2 l d'eau.

Ajouter 4 gousses d'ail émincées, thym
laurier, sel, poivre.

Cuire 1h 1/2.

Faire revenir 65 ! petits oignons dans
une poêle.

Égoutter la viande en gardant le jus
de cuisson.

Faire la sauce : fondre 6 c.à.s. de
beurre, ajouter farine puis le jus de
cuisson petit à petit, verser une rasade
de cognac (qu'on aura flambé) et les
65 petits oignons.

Tatan épluchait les 65 petits oignons ... en pleurant
maintenant Picard a inventé les oignons tout épluchés

*"Tatan Marcelle adorait
cuisiner, c'était un plaisir de
déguster ses plats, mais tout
autant un plaisir de voir avec
quel plaisir elle les préparait".*

Michel et Olivier, frères de
Anne

* Tatan Marcelle, une grande-
tante d'Anne.

Rognons de veau au Noilly et à la moutarde

2 ROGNONS DE VEAU
FARINE
100 GR DE BEURRE
25 CL DE NOUILLY
2 CÂS DE MOUTARDE

Émincer les rognons

Fariner

*Revenir avec le beurre à feu vif pendant
5 minutes et assaisonner avec le sel*

*Déglacer en versant le Noilly qu'on laisse
chauffer 2 minutes.*

Flamber

Ajouter la moutarde et délayer.

Sauce au vin

Mixer deux échalotes, les faire revenir.

Délayer 2 c. à s. bombées de farine avec du vin rouge froid. - Faire chauffer ½ L de vin rouge avec 2 bouillons kub, sel et poivre. Verser la farine, faire épaissir.

Ajouter 1 c. à s. de gelée de groseilles, laisser mijoter.

En fin de cuisson, ajouter de l'ail haché.

Un jour, en l'absence d'Anne, une Artis-Anne participant au service a refusé de servir un Saint-Joseph à une table avec deux personnes, estimant qu'elles avaient déjà bu 2 apéritifs, mais surtout que le fameux Saint-Joseph n'avait pas été remonté de la cave dans la matinée, comme le faisait Anne habituellement, pour le servir à bonne température. Aussi, les clients durent se contenter de l'ordinaire pot de rouge. Ils ne bronchèrent pas....

Sauté de veau des garrigues

1 KG DE TENDRONS DE VEAU
8 C D'HUILE D'OLIVE
3 GOUSSES D'AIL ROSE DE PROVENCE
200 GR D'OIGNONS
100 GR DE LARD FUMÉ
1 KG DE TOMATES OU
1 GRANDE BOITE DE TOMATES PELÉES
ENTIÈRES AU NATUREL
150 GR D'OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES
2 VERRES DE VIN ROSÉ
S/P, THYM, LAURIER,
SARRIETTE OU ORIGAN

*Couper le veau en petits morceaux réguliers.
Les faire dorer à la sauteuse dans l'huile
chaude avec l'ail et les oignons émincés. sp.*

Mouiller avec le vin.

Ajouter les aromates.

*Laisser cuire 50 mn à 1h ¼ en versant les
tomates concassées en cours de cuisson.*

*Quand la sauce est réduite et de haut goût,
mettre les olives dénoyautées. Servir avec
des pâtes.*

"Ce restaurant mérite le détour pour ceux qui recherchent une cuisine sans chichi, mais délicieuse, autant par la fraîcheur des produits, que pour la fabrication des mets. On a l'impression de faire un retour en arrière avec nos grands-mères. Bravo à toute l'équipe".

Une cliente ou un client via le Web

Tajine d'agneau à la berbère



Une ou un tajine ?

Souvent les mercredis, Colette préparait une tajine (euh ! disons un tajine); la discussion reprenait souvent pour savoir si l'on dit un ou une tajine, mais finalement pour les Artis'Anne le masculin représentait le contenant et le féminin le contenu.

(NDLR – Le mot tajine est uniquement masculin)

Couper 1,5 kg d'agneau en morceaux. Eplucher 300 g de pommes de terre, 200 g de carottes. Les couper en bâtonnets ainsi que 200 g de courgettes.

Emincer un oignon et couper en rondelles 200 g de tomates.

Faire rissoler la viande avec 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter oignon, pommes de terre, carottes et courgettes bâton de cannelle.

Ajouter 1 c. à c. de paprika, 1 c. à s. ras-el-hanout, sel et poivre. Recouvrir d'eau, cuire à couvert 50 min

Ajouter les rondelles de tomates et 1 botte de coriandre ciselée.

Cuire à couvert encore 15 min. Réduire la sauce.

Décorer avec 150 g d'olives vertes dénoyautées.

Tajine d'agneau aux aubergines

Dans une cocotte, faire revenir dans huile d'olive 2kg de sauté d'agneau avec 3 oignons émincés. Ajouter 1,5 l d'eau, sel, poivre, thym, épices à tajine (marocaine), safran.

Cuire 2h. tout doucement à couvert.

Ajouter 4 tomates (ou boîte de tomates pelées mais sans le jus) et laisser cuire à découvert.

Dans une poêle, faire revenir de huile d'olive 4 aubergines coupées en rondelles d'1cm d'épaisseur.

mixer la $\frac{1}{2}$ des aubergines, verser dans la viande, ajouter aussi les aubergines en rondelles.

Servir avec de la semoule à tous crus.

"La chaleur, le goût, l'air de famille, ça c'est Foll'Envie".

Laura, une cliente

Veau à la hongroise

600 GR DE VEAU
1 OIGNON
2 CÂS DE PAPRIKA
1 POIVRON VERT
50 GR DE CHAMPIGNONS DE PARIS
10 CL DE BOUILLON
30 CL DE JUS DE TOMATE
NOIX DE MUSCADE RÂPÉE
1 FEUILLE DE LAURIER
4 CÂS DE YAOURTS
PERSIL HACHÉ

Faire revenir le veau pendant 5 minutes

Ajouter l'oignon et laisser cuire pendant 3 minutes.

Ajouter les champignons, le poivron, le jus de tomates, le bouillon, le sucre, le sel, le poivre, la muscade et le laurier.

Porter à ébullition puis cuire au four pendant 1h30 à 180°C.

Incorporer le yaourt avant de servir et saupoudrer de persil haché.

Veau à la provençale

Faire roussir 1,250 kg de veau coupés
en morceaux avec deux oignons
émincés de huile d'olive.

Sur une poêle, cuire en fines lamelles
un pignon rouge de huile d'olive.

Ajouter le pignon à la viande, puis
2 verres de vin blanc, un peu d'eau
sel, poivre, herbes de provence.

Cuire à feu doux sans remuer.

Au bout d'une heure, ajouter olives de noisette
et des tomates coupées en deux
posées sur la viande.

Cuire encore 1/2 heure.

Un jour, le grand patron parisien d'une importante entreprise du bâtiment vient manger avec son staff lyonnais à Foll'Envie. Au moment du départ, il remarque, accrochée à côté du bar, une carte postale avec une citation qui lui plaît, en disant voilà la citation qu'il nous faut dans notre prochain rapport annuel. Il demande naturellement à Anne de lui donner cette carte. Anne refuse très catégoriquement, lui disant que c'était à elle, au grand dam de ses collaborateurs, qui avaient sans doute l'habitude de ne rien refuser à leur grand patron !

L'homme d'à côté, fagoté comme l'as de pique

Dans le hangar attenant à la salle du restaurant de Foll'Envie, Jacques, un membre de l'association "L'Eau à Lyon et la pompe de Cornouailles" (www.eaualyon.fr), réalisait un imposant modèle réduit d'une pompe à vapeur dite de Newcomen (système de pompage à pression atmosphérique qui existait du temps de Louis XIV).

Jusque là pas trop de problème, la vapeur ce n'est pas très bruyant !

Par contre Jacques, âgé de près de 90 ans, n'était pas très photogénique. Très grand, 1,90 m au moins, en short et vieilles chaussettes, avec une très large et ancienne ceinture de cuir couleur marron, sans doute pour lui tenir le dos, contrastait beaucoup avec les petites femmes de Foll'Envie.

Sachant que le hangar et le restaurant ont le même accès, il était convenu qu'il parte avant l'arrivée des premiers clients, car Anne ne voulait absolument pas que ses clients croisent Jacques ...

Mais la mécanique cela ne marche pas du premier coup et s'il ne partait pas à l'heure dite, c'était vite la fin des haricots !

J'avais droit à des appels de Anne pour que j'intervienne d'urgence : *"Il est encore là et les clients commencent à arriver !"*.

Quelques phrases du jour



Salière/Poivrière

Anne aimait beaucoup la vaisselle originale, ayant du sens, un peu décalée, en lien si possible avec la déco du moment, par exemple : sucre en morceaux dans petite passoire ou dans un camion jouet (lors de l'expo TP) / dessert dans des verrines / salières originales / ...

"L'homme est plein d'imperfection, mais on ne peut que se montrer indulgent si l'on songe à l'époque où il fut créé" - A. Allais

"La vie doit être vécue en regardant vers l'avenir, mais ne peut être comprise qu'en se retournant vers la passé" - Kierkegaard

"Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras jamais à travailler un seul jour de ta vie" - Confucius

"Attaquer femme ou rôti sans préambule est signe d'ignorance et de manque de goût" - Berjanette.

"Le tout c'est pas d'y faire, c'est d'y penser ; mais le difficile, c'est pas d'y penser, c'est d'y faire" - Maxime lyonnaise.

"C'est pas les belles paroles qui font cuire la soupe" - Maxime lyonnaise

"Il n'y a pas de vents favorables pour celui qui ne sait pas où il va" - Sénèque

"L'humour est au mal de vivre, ce que la rampe est à l'escalier" - Grégoire Lacroix

"Oser vivre ce qu'on aspire à vivre, oser être soi dans les hauts comme dans les bas, oser suivre son chemin et le partager avec d'autres" - Marie Maygas

foll'envie

Aujourd'hui à Foll'Envie,
je vous raconte ...

Plats de la ferme



Anne, un jour, rentrant à la maison, m'interpella : *"Fenaille, nous sommes invités chez des clients pour le repas de Dimanche midi"*.

Je lui répondis que je ne les connaissais pas, et donc que je n'envisageais pas de venir. Sa réponse : *"Tu n'as pas le choix, c'est un repas d'affaire"*.

C'est arrivé plusieurs fois, dont une fois pour prendre le thé, mais, après le thé, elle ne me demanda plus de l'accompagner.

Claude



Au moment du coup de feu, chacune à ses oignons !

Blancs de poulet aux poires

4 BLANCS DE POIREAUX
2 POIRES
2 CÂS DE MIEL
1 CÂS DE VINAIGRE DE VIN
2 CÂS D'HUILE
SEL ET POIVRE

Peler et émincer les poires.

Laver et émincer les poireaux.

Mêler le vinaigre et le miel.

*Dorer les blancs de poulet pendant 3 minutes,
assaisonner.*

Ajouter les poires et les poireaux.

Napper avec le mélange miel et vinaigre.

Cuire 20 minutes

Canard aux mirabelles

1 CANARD
400 GR DE MIRABELLES
1 CITRON
40 GR DE BEURRE
2 CÀS DE MIEL
1 PIMENT
1 CÀS D'HUILE D'ARACHIDE
15 CL DE COGNAC
SEL ET POIVRE

Chauffer le four thermostat 6.

Saler et poivrer l'intérieur du canard.

Dorer le canard à la cocotte.

Laisser cuire 50 minutes au four.

Dans une poêle, faire fondre les morceaux de beurre, le miel, le jus de citron et le piment pilé.

Faire dorer les mirabelles pendant 2 minutes puis flamber avec le cognac tiédi.

Mettre les mirabelles et la sauce dans la cocotte.

Cuire 10 minutes au four.

Servir avec du riz sauvage.

Coq à la bière

(POUR 6 PERSONNES)

1 COQ
2 OIGNONS
70 GR DE BEURRE
1 CÀS D'HUILE
30 GR DE FARINE
1,5 L DE BIÈRE BLONDE
1 BOUQUET GARNI
(THYM, LAURIER, CÈLERI ET PERSIL)
250 GR DE CHAMPIGNONS DE PARIS
3 GOUSSES D'AIL
2 CÀS DE SUCRE ROUX
1 CÀC DE VINAIGRE
1 CÀC DE MOUTARDE
1 BELLE TRANCHE DE PAIN D'ÉPICES
SEL, POIVRE
MUSCADE
1 CÀS DE PERSIL HACHÉ

Cuisson 2 heures.

Accompagnement : pommes vapeur.

Couper le coq en morceaux. Le faire revenir de toutes parts à la cocotte dans 50 gr de beurre et 1 càc d'huile.

Emincer les oignons, retirer les morceaux et faire fondre les oignons.

Saupoudrez de farine, laisser blondir, remuer et mouiller avec la bière, ajouter les morceaux du coq. Amener à ébullition, couvrir la cocotte.

Faire sauter les champignons avec 20 gr de beurre et ajouter-les ainsi que les gousses d'ail pelées, le sucre roux, le vinaigre, la moutarde, le pain d'épices émietté, le bouquet garni 20 minutes avant la fin de cuisson.

Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Poursuivre la cuisson à petits frémissements.

Servir dans un plat creux, saupoudrer de persil haché.

Crumble de canard

1 CANARD
¼ DE LITRE DE VIN
¼ DE LITRE DE BOUILLON DE VOLAILLE
1 ÉCHALOTE
2 GOUSSES D'AIL
1 DL D'ARMAGNAC
500 GR DE PURÉE DE CHÂTAIGNE
25 GR DE NOIX
25 GR DE NOISETTES
75 GR D'ABRICOTS SECS
25 GR DE PISTACHES
30 GR DE DATTES
2 CÀS DE FARINE
50 GR DE BEURRE
PIMENT D'ESPELETTE
SEL ET POIVRE

Mettre les morceaux de canard dans une cocotte, saler et poivrer.

Ciseler les échalotes, hacher l'ail et ajouter à la cocotte.

Verser l'armagnac, cuire pendant 1 minute.

Verser le vin et attendre l'ébullition.

Verser le bouillon de volaille, cuire pendant 45 min.

Griller les noix et les noisettes. Hacher les pistaches.

Ajouter dans un saladier, les dattes, les abricots coupés en morceaux, la farine, le sel, le poivre et le piment d'Espelette.

Mélanger du bout du doigt.

Désosser le canard, effiloche la chair. Mettre dans un plat à gratin sur 2 cm d'épaisseur toute la viande.

Arroser de jus. Recouvrir de purée de châtaignes chaudes puis de la préparation de fruits secs.

Dorer 4 min sous le grill juste avant de servir.

Curry de volaille à l'indienne

*Découper des filets de volaille en petits cubes
(dinde ou poulet)*

*Faire revenir avec 2 oignons, 2 pommes,
2 tomates*

*Ajouter ail, cardamome, cannelle, muscade,
lait de coco, ½ citron, persil et un c. à s.
d'huile d'olive.*

Ajouter 3 c. à s. de curry.

La déco sur les appareils photos m'a laissé quelques souvenirs. Lors de la première semaine de cette déco, un client habitué de Foll'Envie me dit : "La collection en exposition comprend certains appareils qui valent une fortune ..., vous risquez de vous les faire voler".

L'expo, comme les autres d'ailleurs, étant bien en vue de l'extérieur, à travers la vitrine du restaurant, alors tous les vendredis soir, je déposais la collection que je réinstallais les lundis matin.

Claude

Estouffade de lapin à la provençale

1 LAPIN EN MORCEAUX
4 TOMATES
2 ECHALOTES
2 CAROTTES
2 GOUSSES D'AIL
1 BOTTE D'OIGNONS
1 BRANCHE CÉLÉRI
THYM
BQT GARNI
HUILE D'OLIVE
SUCRE / S ET P
50 CL VIN BLANC SEC

Emincer échalotes, oignons, carottes, céleri en rondelles.

Hacher ail

Colorer viande avec huile

Ajouter rondelles légumes + ail haché.

Verser vin blanc avec 10 cl d'eau + bqt garni + poivre + sel + sucre.

Cuire à couvert 35 à 40 min.

Couper tomates en quartiers

Les ajouter 20 min avant fin de cuisson.

Réduire le jus de cuisson

Parsemer de thym

Anne adorait le lapin, et c'était toujours elle qui le cuisinait.

Gâteau de foies de volaille

Hacher 5 foies de volaille avec
ail et persil.

Faire une béchamel assez épaisse.
Hors du feu, y incorporer le shakhs
et 6 jaunes d'œufs.

Battre les blancs d'œufs en neige
et les mélanger à la préparation.

Cuire à feu moyen environ 35 à
40 mn.

Servir avec les quenelles de
Maman Eyé.

Cette recette peut se faire aussi avec des restes
de viande à la place des foies de volaille
on peut ne pas monter les blancs
mais l'effet ne sera pas le même !

"Au début ... une petite vitrine,
dans une petite rue, ... un
peu de curiosité .. Et PUIS ON
ADHERE, Merci à vous".

Annie, une cliente

Lapin rôti au miel et à la moutarde

1 LAPIN
2 CÂS DE MIEL
3 CÂS DE MOUTARDE
1 CÂS DE VINAIGRE BALSAMIQUE
1 CÂS D'ESTRAGON HACHÉ
50 GR DE BEURRE
SEL ET POIVRE

Chauffer le four, thermostat 8.

Faire fondre le beurre au bain-marie, ajouter le miel.

Saler et poivrer le lapin, puis ajouter le beurre/ miel et mettre dans un plat creux

Mettre au four.

Cuire 20 minutes en retournant plusieurs fois les morceaux en les arrosant de jus

Baisser le four, thermostat 6.

Délayer la moutarde avec le vinaigre balsamique, badigeonner les morceaux de lapin.

Laisser rôtir 15 minutes sans toucher.

Cuire encore 10 minutes en arrosant avec le jus de viande (+ eau chaude si besoin).

Servir parsemé d'estragon haché.

Magret rôti au Chutney de melon

(POUR 4 PERSONNES)

1 GROS MELON

2 MAGRETS

4 PETITS OIGNONS BLANC

2 ÉCHALOTES

10 CL DE PORTO

2 CÀS DE SUCRE ROUX

2 CÀS DE SUCRE ROUX

2 CÀS DE VINAIGRE BALSAMIQUE

Couper la chair du melon en dés, dans une casserole avec 4 oignons blancs et les 2 échalotes, ajouter les 2 càs de sucre roux, le vinaigre balsamique, le sel, le poivre.

Sur feu doux pendant 5 minutes en écrasant le melon.

Cuire pendant 30 minutes jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Cuire les magrets côté peau et réserver.

Verser 5 cl de porto, remuer à feu vif, verser sur les magrets.

Accompagner de chutney de melon et d'une purée de pommes de terre.

Marinade de lapin aux épices

- 1 KG DE SAUTÉ DE LAPIN
- 3 PETITES CAROTTES
- 3 ÉCHALOTES
- 2 GOUSSES D'AIL
- 2 FEUILLES DE LAURIER
- 3 BRINS DE ROMARIN
- 3 CLOUS DE GIROFLE
- 1 CÂC DE POIVRE EN GRAINS
- 1/2 CÂC DE DE CORIANDRE EN GRAINS
- 1/2 CÂC DE CANNELLE EN POUDRE
- 1/2 CÂC DE MUSCADE
- 1 BOUTEILLE DE BON VIN BLANC
- 2 CÂS DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- 20 GR DE BEURRE

Eplucher et couper les carottes et les échalotes.

Mettre le lapin dans un plat, ajouter les carottes, le laurier, le romarin, les épices et le vinaigre ; mélanger.

Recouvrir de vin blanc. Couvrir et mariner au moins 4 heures.

Couper le lapin en morceaux.

Fondre le beurre dans une sauteuse et faire revenir la viande, saler et poivrer.

Faire réduire la marinade dans une autre casserole, verser sur le lapin, ajouter les gousses d'ail épluchées.

Laisser cuire à couvert pendant 45 minutes.

Mignons de porc aux abricots

(POUR 4 PERSONNES)

2 MIGNONS DE PORC

12 ABRICOTS

2 CÂS DE BAIES ROSES

50 GR DE BEURRE

1 CÂS DE FOND DE VEAU EN POUDRE

4 BRANCHES DE SAUGE

1 BOUQUET DE CIBOULETTE

SEL ET POIVRE

Ciseler la sauge, la ciboulette.

Dénoyer les abricots et couper-les en 4.

Détailler les mignons de porc en tronçon.

Concasser grossièrement les baies roses.

Roulez la viande dans les baies.

Chauffer la moitié du beurre dans une cocotte.

Dorer la viande. Egoutter et jeter la graisse.

Remettre la cocotte sur le feu avec le beurre.

Poudrer de fond de veau.

Verser 15 cl d'eau à ébullition.

Ajouter la viande, les abricots, la sauge, le sel et le poivre.

Mijoter 15 minutes.

Mignons de porc aux mirabelles

800 GR DE FILET MIGNON
600 GR DE MIRABELLES
1 MORCEAU DE CRÉPINE DE PORC
3 CÂS D'EAU DE VIE DE MIRABELLES
2 TRANCHES DE PAIN D'ÉPICES
2 CÂS DE VINAIGRE
25 CL DE BOUILLON DE VIANDE
2 CÂS DE SUCRE
2 CÂS D'HUILE
1/2 CÂC DE FÉCULE
THYM
SEL ET POIVRE

Dénoyauter 1/3 des mirabelles.

Ouvrir les mignons de porc en 2, saler et poivrer. Farcir de mirabelles. Fermer avec la crépine et ficeler. Dorer la viande dans une cocotte.

Cuire 20 minutes avec le reste de mirabelles dénoyautées. Garder au chaud.

Dégraissier avec l'eau de vie, caramel (sucre + vinaigre) dans une poêle + bouillon de viande + les mirabelles à l'eau de vie dans un plat.

Réduire pendant 15 min, mixer et faire bouillir. Dissoudre la fécule dans 1 cuillère d'eau, verser dans la sauce.

Porter à ébullition et arrêter la cuisson.

Faire revenir les mirabelles avec du beurre moussieux et le thym.

Emietter les tranches de pain d'épices.

Au dernier moment, ajouter dans la sauce.

Couper les médaillons, disposer dans les assiettes.

Napper de sauce, garnir de mirabelles.

Décorer de thym.

Parmentier au confit de canard

4 CUISSES DE CONFIT DE CANARD
800 G PDT
80 G BEURRE
1/3 LITRE LAIT
6 BRINS DE PERSIL
MUSCADE
SEL ET POIVRE

*Cuire les PdT 20 min
Ecraser à la fourchette
Ajouter 60 g de beurre puis du lait.
Essuyer cuisses de canard
Cuire 10 min, four The7
Oter la peau, désosser, effiloche
Mettre dans plat à gratin : canard, persil, PdT
Répéter, finir par purée
Noix de beurre dessus.
Colorer au four 20 min
Servir avec salade verte bien aillée.*



Dans le salon, il y avait un piano pneumatique et, de temps en temps, Anne m'appelait : "Allo, Allo, Fenaille, le piano ne démarre pas, qu'est ce qu'il faut y faire". Les touches de ce piano sont activées par dépression à partir d'un rouleau de papier perforé, en appuyant sur le bon interrupteur il démarre. Je remettais régulièrement un rouleau en place pour que le piano soit prêt à jouer, certains clients avaient bien compris comment le faire jouer.

Claude

Paupiettes forestières gratinées au parmesan

(POUR 4 PERSONNES)

4 ESCALOPES DE DINDE

300 GR DE CHAMPIGNON DE PARIS

3 ÉCHALOTES HACHÉES

2 TRANCHES DE JAMBON CRU

30 CL DE LAIT

80 GR DE BEURRE

40 GR DE PARMESAN RÂPÉ

30 GR DE FARINE

4 BRIN DE PERSIL

4 FEUILLES DE MENTHE

SEL ET POIVRE

Préchauffer le four sur thermostat 6 (180°C).

Faire fondre 40 gr beurre et ajouter la farine; remuer.

Délayer avec le lait froid puis faire épaissir à feu doux.

Dorer les échalotes dans 20 gr de beurre.

Faire sauter les champignons grossièrement hachés pendant 5 minutes.

Hors du feu, mélanger avec les échalotes, le jambon coupé en dés, le persil, la menthe, le sel et le poivre.

Repartir la farce sur les escalopes.

Disposer dans un plat, napper de sauce.

Parsemez de parmesan.

Enfourner et laisser gratiner pendant 20 à 30 minutes.

Poularde en sauce crémée au Riesling

1 POULARDE EN MORCEAUX
2 ÉCHALOTES
300 GR D'OIGNONS GRELOTS
1 BOUTEILLE DE RIESLING
80 GR DE BEURRE
75 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE
1 CÂS DE MAÏZENA
5 CL DE MARE
20 CL DE CRÈME
1 CÂC DE SUCRE
MUSCADE
SEL ET POIVRE

Faire bouillir et réduire le vin de moitié.

Faire dorer les morceaux de poularde dans l'huile et le beurre.

Retirer et faire dorer pendant 3 minutes les échalotes ciselées et les retirer.

Jeter le gras de la cocotte.

Remettre la poularde et arroser de marc et flamber.

Ajouter les échalotes, le vin et le bouillon.

Faire mijoter à couvert pendant 35 minutes.

Faire cuire jusqu'à évaporation les oignons.

Poulet au vinaigre

2 BLANCS DE POIREAUX
1 BRANCHE DE CÉLÉRI
4 ÉCHALOTES
1 POULET
100 GR DE BEURRE
10 CL VINAIGRE DE VIN
10 CL DE VIN BLANC SEC
SEL ET POIVRE

Couper les blancs de poireaux.

Effiler le céleri.

Emincer les échalotes.

Dorer le poulet avec le beurre, saler et poivrer.

Ajouter le vinaigre, le vin blanc et les légumes.

Cuire 1 heure et 15 minutes à couvert et à petit feu.

Retirer le poulet.

Passer la sauce au mixeur.

Remettre le poulet dans la sauce et les morceaux de beurre.

Poulet aux langoustines d'Evelyne

1 POULET
2 OU 3 LANGOUSTINES PAR PERSONNE
1 TÊTE D'AIL
CRÈME FRAICHE
GRANDE BOÎTE DE CONCENTRÉ DE TOMATES
½ LITRE DE VIN BLANC

Faire revenir les morceaux d'un poulet à l'huile. Retirer, réserver.

Dans le jus, faire revenir 3 c. à s. de farine, ajouter ½ L de vin blanc et un peu d'eau, poivre de Cayenne et une boîte de concentré de tomates.

Ajouter les langoustines (2 à 3 par personne), puis 3 têtes d'ail pilées et enfin le poulet.

Flamber au Cognac.

Juste avant le service, ajouter un pot de crème.

"Cette recette du poulet aux langoustines plaisait beaucoup à Anne et du coup, 2 années de suite, elle l'a proposée systématiquement aux groupes pour leur repas festif (notamment à Noël).

Résultat des courses, au bout du mois de décembre, après 2 semaines de poulet aux langoustines avec ses litres de sauce, parfois midi et soir, je n'en ai plus jamais refait de ma vie pas même en famille, ni elle non plus je crois !"

Evelyne, une des Artis'Anne.

Quand Evelyne préparait la sauce, Anne disait qu'Evelyne rentrait en religion et qu'il fallait faire silence

Poulet en bouillabaisse

1 POULET
75 CL DE BOUILLON
75 CL DE BLANC SEC
1 BOUQUET GARNI
2 GOUSSES D'AIL PELÉES
1 BOL DE SAUCE TOMATE
1 PINCÉE DE SAFRAN
5 CL DE GRAND MARNIER
OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES
SEL ET POIVRE

Dans une cocotte, verser le bouillon et le vin blanc.

Ajouter le bouquet garni, l'ail, le sel et le poivre.

Cuire 15 minutes à découvert.

Ajouter la sauce tomate, le safran et les morceaux de poulet.

Cuire 45 minutes sans couvrir.

15 minutes avant la fin de cuisson, ajouter le Grand Marnier.

Servir avec les olives.

Poulet rôti aux citrons et aux olives

1 POULET (OU CUISSÉS)
600 GR DE POMMES DE TERRE GRENAILLE
2 COURGETTES
2 CITRONS
5 GOUSSES D'AIL
100 GR D'OLIVES NIÇOISES
3 CÀS D'HUILE D'OLIVE
30 GR DE BEURRE
THYM
SEL ET POIVRE

Chauffer le four, thermostat 8.

Couper le citron en 2, frotter en le poulet, glisser ensuite dans le poulet avec les gousses d'ail pelées et coupées, ajouter le thym, saler et poivrer.

Couper 1 citron en rondelles et les ficeler au poulet.

Mettre le poulet dans un plat allant au four.

Arroser d'huile et mettre les morceaux de beurre.

Enfourner 20 minutes.

Préparer les pommes de terre et courgettes que l'on découpe en rond.

Mettre les pommes de terre autour du poulet.

Mélanger avec le jus de cuisson.

Cuire 20 minutes

Ajouter les courgettes et les olives. Mélanger.

Cuire 20 minutes.

Disposer le poulet sur les légumes pour servir.

Râble de lapin sauce thym, miel, gingembre

600 G RÂBLE DE LAPIN
2 COURGETTES
3 CAROTTES
200 G HARICOTS VERTS
1 CITRON
1 C.S GINGEMBRE HACHÉ
1 C.S MOUTARDE ANCIENNE
40 G DE BEURRE
1 C.S HUILE D'OLIVE
THYM, S-P.

Tailler courgettes en ½ rondelles

Couper carottes en tronçons

*Cuire ts les légumes à la vapeur 15 min
environ saler – Beurrer.*

Saler, poivrer les râbles – Thym

*Dorer 10 min dans poêle avec huile et 20 g
de beurre.*

*Ajouter jus de citron, miel, gingembre,
moutarde et cuire 5 min.*

*Disposer légumes et râbles sur assiette
Napper de sauce.*

Anne demandait toujours que les assiettes soient préparées au dernier moment, y compris l'écrasé de pomme de terre. C'était un gros soucis pour Janine, une des Artis'Anne, qui, ayant toujours peur d'oublier quelque chose, aimait préparer les assiettes d'avance.

Saucisson au vin blanc



Badigeonner un saucisson de
moutarde.

Empiler 1/2 h dans un four chaud.

Puis verser 2 verres de vin blanc.

Laisser cuire encore 1/4 h.

Servir avec des pommes vapeur ou
rissolées.



Salade lyonnaise de
Foll'Envie

Anne avait noté très peu de recettes de plats lyonnais, elle préférait aller les déguster, mais elle était très exigeante sur la qualité. Elle savait très bien où elle pouvait manger (ou se procurer) le meilleur des plats. Pour bien faire il aurait fallu manger l'entrée chez Pierre, le plat de consistance chez Paul et le dessert chez Jacques.

Sauté de porc à la sauge

*Faire revenir 800 g de porc dans
cocotte, saler et poivrer.*

Ajouter 6 feuilles de sauge.

*Verser 10 cL de vin rouge préalablement
chauffé.*

Cuire 40 min.

Ajouter persil en fin de cuisson.

Quand la sauce gribiche était à l'ordre du jour et que Marion était là pour aider au service, les Artis'Anne n'y allaient pas avec le dos de la cuillère.

Marion adorant la sauce gribiche, s'il en restait un bon petit bol, à défaut de l'emmener, Marion la finissait à l'aide de mouillettes (comme pour un œuf à la coque).

Tajine de poulet

1 POULET COUPÉ EN MORCEAU
2 OIGNONS
4 TOMATES
4 AUBERGINES
100 GR D'OLIVES VIOLETES
1 CUBE BOUILLON DE VOLAILLE
2 DOSES DE SAFRAN
1 CÂC DE CANNELLE EN POUDRE
15 CL D'HUILE D'OLIVE
½ BOTTES DE CORIANDRE
SEL ET POIVRE

Chauffer le four, thermostat 6.

Couper les tomates en 4, concasser.

Emincer les oignons.

Couper les aubergines en gros dés et les faire revenir à feu vif avec 10 cl d'huile d'olives.

Réserver.

A la place, dorer les morceaux de poulet et les oignons.

Mettre dans un plat à four (ou tajine).

Saupoudrer de safran, cumin, cannelle, sel et poivre.

Ajouter les tomates et les olives.

Mouiller avec le bouillon de volaille (préparé avec 25 cl d'eau bouillante).

Ajouter les aubergines et la coriandre dans le plat.

Couvrir et enfourner pendant 45 minutes.

Tajine de poulet aux olives et aux citrons confits

(POUR 4 PERSONNES)
800 GR DE POULET COUPÉ EN CUBES
½ CÂC DE SUCRE
16 PETITS OIGNONS
1 BOUQUET DE PERSIL
4 CITRONS CONFITS
20 AMANDES DÉCORTIQUÉES
20 OLIVES VERTES
20 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE
1 CÂS DE CONCENTRÉ DE TOMATES
½ DE RAS-EL-HANOUT
3 CÂS D'HUILE D'OLIVES

Dans une cocotte, dorer les oignons, le poulet et les amandes avec l'huile d'olives.

Ajouter le concentré de tomate puis arroser avec le bouillon de volaille.

Ajouter le sucre, les olives, les citrons confits et le ras-el-hanout, sel et poivre.

Faire mijoter 20 à 25 minutes à couvert.

Parsemer de persil ciselé et servir.

Quelques phrases du jour

"J'ai décidé d'être heureux, c'est meilleur pour la santé" - Voltaire

"L'art de la cuisine est celui de l'amour : il y faut du tact, et de la variété" - Berjanette

"Tant il est vrai que pour bien composer des salades il faut être poète, ou amoureux, ou fou" - Berjanette

"Travaille comme si tu devais vivre toujours. Vis comme si tu devais mourir le jour même" - La plaisante Sagesse Lyonnaise

"Vaut mieux avoir compris qu'avoir appris"
- La plaisante Sagesse Lyonnaise

"T'énerve donc pas ! il faut laisser du temps au temps"
- La plaisante Sagesse Lyonnaise

"Invitez les amis, parce que n'y a de plaisir que celui en commun"
- Gnafron

"Tant que le mot est dans ta bouche, tu en es le maître, dès qu'il dépasse tes lèvres, tu es son esclave" - Proverbe arabe

"Il n'y a pas d'amour, mais que des preuves d'amour"
- Pierre Reverdy



À l'entrée de Foll'Envie, j'avais installé une borne-fontaine Bayard à tourniquet. Quand on actionnait le volant de cette borne, un enregistrement vocal modifiable à volonté, permettait d'accueillir les clients, voire de personnaliser l'invitation. L'adaptation a été réalisée avec l'appui d'Alain Delore, mari de la meilleure copine de Anne.

Claude

foll'envie

Aujourd'hui à Foll'Envie,
je vous raconte ...

Comme à la maison



Le Centre Léon Bérard (Centre de traitement contre le cancer) se trouve à proximité du restaurant Foll'Envie. Des clientes y venaient régulièrement pour des chimios, même de loin, notamment du Jura, et elles déjeunaient au restaurant Foll'Envie. Beaucoup de celles-ci évoquaient leur maladie et leur traitement. Anne compatissait beaucoup, mais ne leur parlait pas de son propre cancer. Le soir elle m'évoquait toutes ces personnes qui étaient devenues un peu des amies. C'était dur pour Anne.



Tajine en préparation avec Colette et Janine

Artichauts à la turque

FONDS D'ARTICHAUTS CONGELÉS
OIGNON GRELOT
GRAINS DE CORIANDRE
JUS DE CITRON
HUILE D'OLIVE
SEL

Mettre dans une cocotte-minute les fonds d'artichauts, les oignons et du jus de citron

Ajouter de l'eau salée (pour recouvrir)

Ajouter 1 filet d'huile d'olive

*Faire cuire 10 min à la cocotte-minute
(ou 25 min à la cocotte normale)*

Servir chaque fond rempli d'oignons

*Décorer avec citrons et olives noires, plus
salade sauce citron.*

Aubergines à la provençale

AUBERGINES
BEURRE
HUILE
SAUCE TOMATE
OIGNON
AIL

Dégorger aubergines 1/2 h avec sel.

Faire revenir les aubergines, dans beurre + huile.

Faire sauce tomate avec oignon, ail écrasés (épaisse).

Mettre aubergines dans plat à gratin.

Recouvrir de sauce + persil + chapelure (+ gruyère).

Blettes à la fourme de Montbrison

900 G DE CÔTES BLETTES
80 G DE FOURME
50 G DE BEURRE
30 G DE CRÈME ÉPAISSE
2 ŒUFS

Mélanger 2 jaunes d'œuf avec crème (1 c.à.s)

Chauffer le beurre dans une cocotte

Ajouter les côtes blettes

Cuire 15 min

Ajouter le reste de la crème

Finir la cuisson pendant 10 min en feu doux

Faire fondre la fourme à part

Incorporer la fourme fondue aux blettes

Dresser dans un plat à gratin sous le grill.

Carottes à la crème

1 KG DE CAROTTES
30 G DE MARGARINE
1 OIGNON
1 GOUSSE D'AIL
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE FARINE
1 CUILLÈRE À SOUPE DE CRÈME
SEL, POIVRE, CLOU DE GIROFLE

Faire revenir l'oignon sans dorer

Ajouter carottes, ail, clou de girofle, sel, poivre

Saupoudrer de farine

Fermer la cocotte-minute

*Retirer la cocotte du feu au bout de 10 min.
puis laisser reposer avant d'ouvrir*

Ajouter une cuillère à soupe de crème avant de servir

Saupoudrer de persil.

Crêpes vonnassiennes

500 G POMMES DE TERRE
LAIT
2 C-À-S DE FARINE
6 ŒUFS
3 C-À-S DE CRÈME FRAÎCHE
BEURRE

Cuire pomme de terre à l'eau salée (purée épaisse) puis laisser refroidir

Ajouter 2 cs de farine puis les œufs 1 à 1, puis 3 cs crème

Remuer

Mettre beurre dans poêle très chaud

Verser $\frac{3}{4}$ cuillères à soupe.

Criques de pommes de terre de Mamie



Martine

Râper 3 pommes de terre, y
ajouter 1c.à s. de farine,
2 œufs, sel et poivre
Cuire de chaque côté dans une
poêle beurrée.

"Le 1^{er} décembre 2011, je suis accueillie chaleureusement par Anne au restaurant Foll'Envie. Je viens pour la première fois dans ce lieu avec deux amies, Nadine (la sœur de Claude) et Monique, pour y accrocher mes tableaux. Ils resteront exposés durant 3 semaines. Je suis d'emblée séduite par l'atmosphère du lieu, l'énergie déployée par Anne pour mener tambour battant ce projet qui lui tient tant à cœur, aux côtés de cette belle équipe de femmes sympathiques et joviales qui s'affairent aux fourneaux.

Moment délicieux à tout point de vue !"

Martine C.

Crumble de courgettes au parmesan

700 G COURGETTES
2 GOUSSES AIL
2 CUILLÉRÉES À SOUPE HUILE D'OLIVE
150 G FARINE
50 G PARMESAN
80 G BEURRE
20 G CHAPELURE
1 BRIN DE MENTHE
SP

Four th 6

Laver courgettes. Les couper en petits dés

Mélanger farine, beurre bien froid coupé en dés, parmesan râpé, chapelure

Mettre la semoule grossière ainsi obtenue au frais

Faire sauter dans l'huile, courgettes, ail haché, feuille menthe - pendant 7 minutes - S.P

Verser dans un plat à gratin - mettre pâte dessus

Cuire 15 à 20 minutes

Servir chaud

Flan de courgettes

Cuire les courgettes dans un peu de
beurre et très peu d'eau salée.

les égoutter. (on peut faire cela la veille)

Faire une béchamel épaisse avec crème
et noix muscade. Y ajouter les
courgettes et ajouter 3 œufs entiers
battus.

Verser dans un plat à gratin (ou dans
des ramequins si di'individuel) et
cuire 1/2 h. au four.



Courgette sur le flanc

*“Chaque fois c'est un vrai
plaisir de venir avec des amis”.*

Valérie, une cliente

Gratin dauphinois d'Eliane

*Pommes de terre à couper en fines tranches
dans une casserole.*

Faire cuire avec 1/4 l de lait et 1/4 de crème

Ecraser un ail, s et p.

*Cuire doucement et à mi-cuisson, transvaser
dans un plat à gratin.*

Finir de cuir au four.

“À 7 ans, Anne a cuisiné son premier plat avec moi (j'ai 4 ans de plus) en l'absence de mes parents partis pour la naissance de mon frère Guitou ... C'était du riz, mais le riz a tellement gonflé qu'il ne tenait plus dans la casserole ! Nous avons ensuite confectionné notre premier dessert consistant à créer des choco-BN, en faisant fondre du chocolat pour l'insérer entre 2 biscuits”.

Marie-Claude Fabre, une amie d'Anne à Vernand

* Eliane, une amie de vacances à Villard-Notre-Dame (38).

Gratin de courgettes de Papa Dad

Couper en rondelles fines les courgettes
Faire revenir dans huile d'olive en en
mettant feu à la fois.
Les retirer avec l'écumoire et les déposer dans
une passoire posée dans un plat à gratin
bien affuyés sur les courgettes afin
d'extraire l'huile (que l'on remet dans
la poêle) ainsi de suite.

Faire une sauce tomate (beurre + farine +
concentré de tomates + eau + SP)
Mettre du persil haché, du gingembre râpé
sur les courgettes, versez la sauce.
Cuire env. 1/2 h. au four

Plat délicieux mais long à préparer, sans
fautes de la vaisselle !

"La recette du jour est un compromis entre les restes de la veille, les courses du marché du jour et l'inspiration du moment".

Michèle, une Artis'Anne

* Papa Dad, le papa d'Anne

Gratin de macaroni de Vernand

Cuire les macaronis.
les éponger.
les étaler en couches minces en
alternant entre chaque couche
avec noix de beurre et lamelles
de courte.
gratiner le tout au four.

"Merci à toute l'équipe. Merci à vous ANNE pour tous ces moments où les valeurs de communication, d'amitié, de gastronomie familiale ont été possibles grâce à vous. Vous faites partie de nos entreprises et de nos équipes pour toujours".

François, un client

*Recette de Maman où il ne faut pas
pleurer le beurre ... ni le courte !*

* Marraine, la Grand-mère maternelle de Anne, qui vivait à Vernand (42)

Gratin de poireaux au beaujolais

POIREAUX
BEAUJOLAIS
2 ÉCHALOTES
THYM
AIL EN CHEMISE
BEURRE
SP

Préparer poireaux (2/3 blanc – 1/3 vert)

Cuire 5 min dans eau salée. Egoutter

Plier le vert sur le blanc

Hacher 2 échalotes dans plat à four

Poser poireaux – SP

*Mouiller à hauteur avec beaujolais + thym +
laurier + ail en chemise*

Recouvrir d'un papier beurré

Cuire 1 h au four à T° moyenne

Retirer poireaux, les poser dans un autre plat

*Réduire vin en ajoutant un peu de fond de
veau*

*Verser sur poireaux – Poser au four quelques
minutes*

Lentilles et carottes à l'indienne

15 CAROTTES
5 TOMATES
350G LENTILLES
1 OIGNON
1 BOÎTE DE LAIT DE COCO
2 BÂTONS CANNELLE
FEUILLE DE LAURIER
FEUILLE CURRY
POUDRE CURRY OU CORIANDRE
GINGEMBRE FRAIS HACHÉ : 1 S-À-C
SEL

Faire tremper les lentilles 3 h

Ebouillanter les tomates, les peler et les couper en morceaux

Découper l'oignon en fines rondelles

*Faire revenir, oignon, tomates, carottes -
Ajouter lait de coco et épices*

Faire cuire 10 min

*Ajouter les lentilles et cuire 15 à 30 min
suivant la qualité des lentilles*

*Tous les ingrédients cuisent dans le lait de
coco sans eau ajoutée*

Puis à la fin, ajouter la coriandre fraîche.

Papeton d'aubergines

1 KG D'AUBERGINES
1/4 L DE LAIT
4 ŒUFS
3 CS D'HUILE D'OLIVE
THYM ET ROMARIN
SP

Eplucher les aubergines.

Les couper en tranches et déposer celles-ci au fur et à mesure dans une passoire à pieds en les saupoudrant de sel fin.

Laisser dégorger 30 mn. Essuyer soigneusement. Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Verser les tranches d'aubergines. Saupoudrer de thym et de romarin effeuillés. Couvrir et laisser étuver à feu moyen, pendant 30 à 40 mn.

Battre les œufs en omelette. Ajouter le lait et mélanger. Poivrer, saler très légèrement.

Ecraser les aubergines cuites avec une fourchette. Ajouter au mélange précédent. Remuer.

Verser dans un plat en terre et faire cuire 45 mn au four moyen. Servir dans le plat de cuisson.

On peut aussi utiliser 2 cc d'huile en plus pour graisser un moule à soufflé.

Démouler ensuite la préparation cuite pour la servir avec un coulis de tomates.

"Avec des marques de sympathie comme les vôtres, comment voulez-vous que mon cœur ne reprenne pas une super forme !"

Un client

Pâtes à Gawa (Gaël Latour)

1 KG DE PÊME
4 POIVRONS DE DIFFÉRENTES COULEURS
3 OIGNONS
8 TRANCHES JAMBON CRU
HUILE D'OLIVE
50 CL CRÈME FRAÎCHE
½ VERRE DE VIN BLANC
PARMESAN

Faire cuire les pâtes

Couper oignon, poivron en tous petits morceaux

Ainsi que le jambon cru en petites lamelles

*Faire dorer les oignons puis ajouter le jambon
et les poivrons*

Laisser chauffer

*Puis verser le vin blanc quand les pâtes sont
prêtes*

Verser la crème dans la préparation

*Attendre quelques minutes puis mélanger avec
les pâtes*

Purée fine / écrasé de pommes de terre

Anne était très exigeante pour la purée, soit il la fallait très liquide, soit sous forme d'écrasé de pommes de terre.

La purée de pommes de terre se faisait à la grille très fine avec du lait très chaud et sans plaindre le beurre, sans oublier sel, poivre et muscade.

L'écrasé de pommes de terre était réalisé directement à partir de pommes de terre bouillies. L'écrasé se faisait à la fourchette avec ajout au dernier moment d'huile d'olive et de morceaux d'olives.

La purée pouvait être rose, en incorporant des carottes rouges.

Que ce soit de la purée fine ou de l'écrasé de pommes de terre, Anne les faisait toujours au dernier moment. Les nouvelles arrivantes à Foll'Envie, par exemple pour aider au service, étaient toujours très inquiètes que la purée, ou l'écrasé, ne soit jamais prêt(e) à temps !



À intervalles réguliers, Anne invitait toutes ses Arti'Anne dans un bon restaurant. Elle leur faisait alors un cadeau personnalisé. En 2014, Anne leur offrit une assiette avec au dos une phrase à l'intention de chacune d'elles.

Voir la photo jointe.

Quenelles de maman Eyé

Un jour, la sauce à la tomate annoncée avec les quenelles ne comportait pas le moindre morceau de tomate. Le client a trouvé les quenelles délicieuses et il a demandé à Anne la recette, mais Anne n'a jamais voulu la lui révéler.

En fait la sauce à la tomate était le velouté de carottes de la veille, pris par erreur Et Anne ne le savait pas quand elle lui a proposé le plat du jour.

Faire bouillir 28 cuillères de lait !!
y verser 2 tasses de semoule moyenne
sel et poivre.

Arrêter le feu, ajouter le beurre et
un œuf -

laisser refroidir.

Rouler la pâte en quenelles sur de la
farine.

les mettre ds eau bouillante, quand
elles remontent à la surface les
enlever avec une écumoire.

Faire sauce tomate et y passer les quenelles

Spaghettis bolognaise

250 G VIANDE HACHÉE
400 G CAROTTES RÂPÉES
200 G OIGNONS HACHÉS
1 GOUSSE D'AIL
125 ML DE TOMATE CONCENTRÉ
125 ML D'EAU
SEL, POIVRE, PERSIL
250 G SPAGHETTIS
100 G GRUYÈRE OU 25 G DE PARMESSAN

Faire dorer la viande dans moitié d'huile

Faire revenir oignons, ail, carottes dans le reste d'huile

Dans les légumes fondus ajouter la viande, eau, concentré de tomates, sel, poivre, persil

Mijoter 1h

Quelques phrases du jour

"Quand on voit ce que l'on voit, quand on sait ce que l'on sait, on a raison de penser ce que l'on pense" - Pierre Dac

"Au travail on fait ce qu'on peut, mais à table on se force"
- Justin Godard

"Le temps de lire comme le temps d'aimer, dilate le temps de vivre" - Daniel Pennac

"Tout le temps qui n'est pas consacré à l'amour est perdu"
- Le Tasse

"C'est le temps qui nourrit l'amour, l'amour grandit et se solidifie dans la patience" - Simone Piuze

"La mesure de l'Amour c'est d'aimer sans mesure"
- Saint-Augustin

"Les folies sont les seules choses qu'on ne regrette jamais"
- Oscar Wild

"Le temps passe, toi aussi, et demain ne sera pas long à devenir hier" - Guignol

"Qui a le temps, a la vie" - Anonyme

"Hâtons-nous de vivre, le temps fuit, et nous entraîne avec lui"
- Nicolas Boileau

"On se tient mieux à table qu'à cheval" - Madeleine Bayard

"La cuisine est le cœur d'un restaurant, le client son âme"
- Rodolphe Lecomte



Anne aimait beaucoup les tableaux de Janette, la sœur de Colette une des Artis'Anne. Plusieurs de ses tableaux ont orné le salon de Foll'Envie.

foll'envie

Aujourd'hui à Foll'Envie,
je vous raconte ...

Un peu de douceurs



Il y avait toujours une farandole de desserts dont presque tous étaient en présentation sur le bar, dès le début du repas.

Certains desserts ont acquis leur marque de noblesse (mousse au chocolat, œufs à la neige, tarte au citron, ...). Bien sûr tous les desserts, comme le reste, étaient maison. Les premiers arrivés avaient naturellement plus de choix !



Lorrain, tarte aux pralines, gâteau à l'ananas, crumble, gâteau meringué aux fruits rouges

Brioche mousseline de Françoise

20 GR DE LEVURE BOULANGER EN CUBE
170 GR DE BEURRE FONDU
350 GR DE FARINE
50 GR DE SUCRE EN POUDRE
1 CÂC DE SEL
4 ŒUFS

1/ La vieille à midi :

Délayer la levure dans 20 ml d'eau tiède.

Mélanger tous les ingrédients.

Mettre 6 heures minimum dans le bas du frigo.

2/ La vieille, le soir :

Fariner la pâte et l'allonger au rouleau, faire un boudin.

Couper ce boudin en 4 morceaux.

Mettre 2 morceaux dans chaque moule beurré.

Laisser lever toute la nuit à température ambiante.

3/ Le matin :

*Enfourner à four froid, cuire 30 minutes,
température : 175/200 °C.*

Bûche ou gâteau roulé(e)

Mélanger 125 g de sucre avec 4 jaunes
d'œuf jusqu'à ce que le mélange
blanchisse.

Petit à petit, ajouter 50 g de farine
et 50 g de féculé, puis 1/2 sachet
de levure.

Battre les blancs d'œuf en neige.
Mélanger délicatement.

Beurrer une tôle plate. Verser.

Enfourner à feu très chaud pendant
5 min environ.

Démouler sur un torchon mouillé.

Garnir rapidement de chocolat fondu
avec du beurre ou de la crème,
de crème de mûron, de confiture...

Rouler avec le torchon.

"Endroit paisible et convivial
où l'on aime déguster « avec
nos papilles en folie » lorsque
l'on voit tous ces bons
desserts !"

Véronique, une cliente

Cake d'Annie Vernat

200g farine
100g maizena
1 pqt levure
150g sucre
150g beurre
3 gros œufs

2 sachets raisins secs
trempés dans rhum
100g raisins non trempés
150g fruits confits
reste d'un citron

Malaxer beurre ramolli + sucre + sel
Travailler vigoureusement → aérer + être
Ajouter les œufs entiers un par un.
Ajouter farine + maizena + levure
+ raisins + fruits confits + reste
Répartir dans le moule à cake au 3/4.
Mettre à four chaud Hx6 pqt 10 min
Hx4 pqt 45 min

"Bravo pour votre imagination, votre sens de l'esthétique et pour ces excellents mets toujours renouvelés".

Un client

* Annie Vernat, une des Artis'Anne

Charlotte au chocolat-café

4 POIRES
8 CARRÉS DE CHOCOLAT
25 CL DE LAIT
3 ŒUFS
70 GR DE SUCRE
60 GR DE FARINE
SUCRE GLACE

Four thermostat 6.

Battre les œufs avec le sucre puis la farine, et le lait.

Peler et épépiner les poires et les couper en tranche.

Mettre $\frac{1}{2}$ poire dans un ramequin, les morceaux de chocolat et la pâte.

Cuire 15 minutes.

Saupoudrer de sucre glace.

Servir tiède ou froid !

Clafoutis aux fruits d'Annie Freydière

poires ... abricots ... cerises ... pommes

Mélanger 150g de sucre
3 œufs
150g farine
150g beurre
1/4 l. lait
1 pqt levure

Mettre les fruits lavés, confis si
besoin

Verser dans plat à tarte et mettre
au four 30 à 40mn ... Surveiller !



Clafoutis

*"Merci de nous avoir fait
passer de bons moments de
déjeuner, dans un esprit si
convivial".*

Un client

* Annie, une copine de Anne, depuis longtemps

Cocotte de fruits aux épices

400 GR DE MIRABELLES
8 QUETSCHES
4 FIGUES
4 PÊCHES
200 GR DE SUCRE ROUX
50 CL DE VIN D'ALSACE
1 CITRON
2 GOUSSES DE VANILLE
4 BÂTONS DE CANNELLE
4 GRAINS DE POIVRE CONCASSÉS
CARDAMONE
4 GRAINS DE CORIANDRE

Râper les zestes de citron dans une cocotte, fendre les gousses de vanille, gratter les graines dans la cocotte.

Ajouter la cannelle, le poivre, la cardamome, le sucre et le vin.

Porter à ébullition.

Couper les pêches en 4.

Couper les mirabelles, les figues et les quetsches en 2.

Mettre les fruits dans la cocotte et cuire 20 minutes.

Servir tiède ou frais.

La préparation peut se faire la veille.

Coulis de fruits

150 G DE FRAISES
4 PÊCHES BLANCHES
200 G D'ABRICOTS
150 G DE PRUNES
SUCRE EN POUDRE
SIROP DE CANNE
CITRONS

Mixer 150 gr de fraises avec 50 gr de sucre en poudre, le jus d'un citron, poivrer et réserver au frais.

Eplucher 4 pêches blanches, couper en 2. Mixer avec 0,5 cl de sirop de canne et un jus de citron et réserver au frais.

Couper 200 gr d'abricots, mixer avec quelques gouttes d'extrait d'amandes amères, 50 gr de sucre en poudre et un jus de citron. Réserver au frais.

Couper 150 gr de prunes, mixer avec 10 dl de sirop à la vanille et un jus de citron.

Couper les pommes, melon, abricots en quartier. Piquer sur brochettes et tremper dans le coulis de fruits.

Crumble

*Je ne sais pas le raconter
Je ne sais que le faire !*

Extrait intégral de l'un des cahiers de recettes d'Anne.

La clientèle du vendredi à midi différait un peu des autres jours, beaucoup plus de tables de couple. Certaine fois des clients pouvaient s'exprimer même un peu fort, telle la phrase que Anne a clairement entendue d'une cliente, un vendredi : *"Tu es toujours prêt à me sauter ... Mais quand il s'agit de payer, il n'y a plus personne"*.

Crumble

POUR 6 PERSONNES :

800 GR DE POMMES

UN JUS D'1/2 CITRON

70 GR DE BEURRE

1 CÂS RASE DE CANNELLE EN POUDRE

POUR LA PÂTE :

150 GR DE FARINE

80 GR DE CASSONADE

80 GR DE BEURRE

COUPÉ EN PETITS MORCEAUX

1 PINCÉE DE SEL

Peler et épépiner les pommes. Couper les en petits cubes et arroser les d'un jus de citron.

Faire fondre 50 gr de beurre, y délayer la cannelle. Bien mélanger les pommes.

Beurrer le plat à gratin. Etaler les pommes.

Pâte sablée :

Mélanger tous les ingrédients du bout des doigts pour obtenir une sorte de sable.

Saupoudrer cette pâte sableuse sur les pommes. Tasser légèrement.

Enfourner à 180 °C (thermostat 6) pendant 30 minutes.

Servir tiède avec crème fraîche ou Chantilly.

Crumble aux fruits d'automne et épices

150 GR DE FARINE
100 GR DE BEURRE MOU
100 GR DE SUCRE
30 GR DE CASSONADE
50 GR DE NOISETTES CONCASSÉES
3 POMMES
3 POIRES
½ CÀC DE CINQ ÉPICES

Chauffer le four, thermostat 6

Mêler le sucre, le farine, le beurre et les noisettes ; obtenir une pâte sableuse

Réserver au frigo

Eplucher les poires et les pommes. Couper les en gros morceaux et les mettre dans un plat allant au four

Étaler la pâte sur les fruits

Enfourner et cuire 20 à 25 minutes

Servir avec crème fraîche épaisse à part

(on peut ajouter : quelques écorces d'oranges confites ou raisins secs macérés au rhum).

Crumble aux fruits frais

500 GR DE FRUITS ROUGES
100 GR DE FARINE
90 GR DE BEURRE
80 GR DE SUCRE ROUX
2 SACHETS DE SUCRE VANILLE

(VERSION ÉCONOMIQUE :
250 GR DE FRUITS ROUGES
2 POMMES COUPÉES EN DÉS)

Chauffer le four à 180 °C

Équeuter les fruits et mélanger avec le sucre vanillé

Répartir dans un plat à gratin (individuel ou non)

Mélanger la farine, le sucre, le beurre ; sable grossier

Étaler sur les fruits

Enfourner 15 à 20 minutes

Servir tiède ou froid avec une glace vanille

Délice surprise à l'orange

POUR 8 PERSONNES :
270 GR DE FARINE + 10 GR
5 ŒUFS
1 BLANC D'ŒUF
250 GR DE BEURRE + 10 GR
100 GR DE SUCRE EN POUDRE
1 SACHET DE LEVURE
20 GR DE SUCRE GLACE
5 ORANGES

Préchauffer le four à 150 °C (thermostat 5)

Battre le beurre mou avec le sucre, incorporer les œufs entiers les uns après les autres. Ajouter la farine et la levure

Presser le jus des oranges en ajoutant $\frac{1}{4}$ à la pâte + 1 zeste d'orange.

Verser dans un moule beurré et fariné et cuire 45 minutes

Démouler et arroser aussitôt du reste des jus d'oranges

Laisser refroidir

Battre le blanc d'œuf avec le sucre glace pour obtenir un mélange épais.

Glacer le gâteau et garder 2 heures au réfrigérateur

Flan aux œufs

Mettre dans une casserole,
1 litre de lait avec 14 morceaux de sucre
et un sachet de sucre vanillé

dans un saladier,
battre 6 œufs battus (!) en omelette

Faire un caramel soit de la moule
soit dans une casserole que l'on
verse alors de la moule

Mélanger dans le saladier le lait et
les œufs en battant bien, verser sur
le caramel

Mettre dans un plat avec bain-marie
cuire au four env. 30 mn.

(planter un couteau pour voir la cuisson)

(trop longtemps, flan devient épave
pas assez longtemps, flan trop mou)

En cuisine, il arrivait que les clients soient désignés "les patients". Il faut savoir que la plupart des femmes de Foll'Envie ont, plus ou moins, exercé un métier en rapport avec le milieu médical, ceci explique cela

Flan d'Evelyne

4 SUCRE CARRÉ (OU 2 MORCEAUX)

1/2 L DE LAIT

3 ŒUFS

4 sucre carré (ou 2 morceaux)

1 peu d'eau pour le caramel (10 minutes, puissance max)

Chauffer ½ litre de lait et la vanille

Battre 3 œufs avec 1 càs de sucre

Verser le lait sur les œufs

Verser sur le caramel

12 minutes aux micro-ondes (puissance minimum)

Fondant aux marrons

500 GR DE CRÈME DE MARRON VANILLÉE
100 GR DE CHOCOLAT À 70%
100 GR DE BEURRE + 15 GR POUR LE MOULE
3 ŒUFS
CRÈME ANGLAISE

FACULTATIF :
100 GR DE BRISURES DE MARRONS GLACÉS

Fondre le chocolat et le beurre

Lisser

Incorporer la crème de marron

Fouetter

Battre les œufs

Incorporer au chocolat

Beurrer un moule carré d'environ 18 cm

*Cuire la préparation 45 minutes environ,
thermostat 5 (180 °C)*

Refroidir puis démouler

Facultatif : Servir avec une crème anglaise

Gâteau à l'ananas de Maryvonne

pour la pâte, mélanger

- 100 g sucre
- 100 g farine
- 100 g beurre
- 3 oeufs entiers
- 1/2 sachet levure

Dans un moule acier, faire le
caramel avec gros morceaux de
beurre et sucre, dès coloration
ajouter les tranches d'ananas*
Cuire 30 à 40 mn. Démouler
laisser refroidir, verser le jus d'ananas

* Verser la pâte

*"Un endroit agréable où
l'accueil est très chaleureux.
La cuisine est gérée de main
de maître par un personnel
100 % féminin, une cuisine
authentique, fraîche et
renouvelée chaque jour".*

Gustoso, un client
(via le web)

* Maryvonne, amie de toujours de Anne

Gâteau à l'orange de Colette

Mélanger 160 gr de beurre mou avec 160 gr de sucre.

Ajouter 3 œufs entiers en battant entre chacun.

Ajouter 175 gr de farine + 1/2 paquet de levure + 1 jus d'orange + zeste de 2 oranges.

Cuire à 160°/180° pendant 40 mn.

Pendant ce temps, chauffer le jus de 5 oranges avec 150 gr de sucre.

Quand le gâteau est cuit, verser ce sirop dessus.

Décorer avec des zestes.

Certaines Artis'Anne avaient leurs clients préférés
Quand Mr. G. entama un régime sans alcool et sans dessert, il eut droit à un petit accompagnement avec le café, dans une petite assiette rouge en forme de cœur !

* Colette, une des Artis'Anne

Gâteau au chocolat d'Annick rapporté par Kouroche

Fondre 125 g beurre et 200 g chocolat noir avec un peu d'eau.

Battre 3 œufs avec 175 g de sucre jusqu'à faire mousser.

Ajouter 2 grosses c à s de farine, 1 c à c de levure, puis le chocolat fondu.

Verser dans moule beurré.

Cuire à 180 ° (20 à 30 mn).

Ne pas démouler à l'envers.

Pour réussir ce gâteau, couramment dénommé par les Artis'Anne, gâteau de Kouroche, il faut surveiller de très près le temps de cuisson.

La question classique : "Est-ce qu'il branle encore ?"

En effet, il fallait ouvrir le four et vérifier que le gâteau soit bien à la limite de ne pas bouger si on le secouait ... Janine savait très bien y faire !

* Kouroche, ami de théâtre et de chorale d'Anne

Gâteau au chocolat d'Annie Vernat

20 MINUTES DE PRÉPARATION
ET 35 MINUTES DE CUISSON

125 GR DE CHOCOLAT NOIR

125 GR DE BEURRE

125 GR DE SUCRE EN POUDRE

3 JAUNES D'ŒUFS

4 BLANCS

80 GR DE POUDRE D'AMANDES

50 GR DE FARINE

1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ

3 CÂS DE SUCRE GLACE

Faire fondre le chocolat en morceau avec 2 càs d'eau tiède au bain-marie

Mettre le beurre ramolli dans une jatte et verser le chocolat fondu dessus et mélanger

Ajouter les jaunes d'œufs un par un en remuant vigoureusement, puis verser petit à petit le sucre. Diluer la poudre d'amandes dans 4 à 5 càs d'eau et mélanger à la préparation précédente. Verser la farine en pluie et le sucre vanillé.

Badigeonner le moule avec le beurre à moitié fondu et tamiser de farine.

Monter les blancs en neige ferme et en mélanger 1/3, puis ajouter le reste délicatement.

Verser dans un moule et cuire 30 à 35 minutes dans un four préchauffé à 180 °C

Gâteau aux amandes de Kicou

LA GARNITURE

200 G SUCRE POUDRE
125 G AMANDES EFFILÉES
125 G BEURRE FONDU
LAIT : 2 CUEILLÈRES À SOUPE

LE GATEAU

280 G FARINE
200 G SUCRE POUDRE
1 PAQUET DE LEVURE
1 PAQUET SUCRE VANILLÉ
2 ŒUFS ENTIERS
25 CL CRÈME FRAÎCHE

*Mélanger sucre + sucre vanillé + œufs.
Ajouter farine + levure + crème liquide : battre
pour obtenir un mélange homogène.
Beurrer et sucrer la plaque du four.
Verser la pâte. Enfourner 10 mn à 180° (th 6)
Au bout des 10 mn de cuisson, déposer sur le
gâteau brûlant la garniture :
Faire fondre le beurre + sucre, puis mélanger
+ amandes effilées, puis mélanger + lait, puis
mélanger
Régler le four sur grill/gratinage. Laisser 5mn
(les amandes doivent être dorées).
S'accompagne de glaces à tout parfum, mousses à
tout parfum, crème anglaise ou autre
Peut se manger seul ou avec un thé.
Remarque : si le moule n'est pas la plaque du four,
mais en pyrex ou porcelaine, rajouter au temps de
cuisson.*

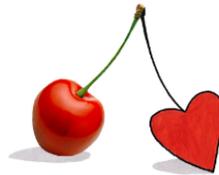
*"Merci pour tous ces déjeuners
si agréables et bravo à votre
équipe".*

Marc, un client

* Kicou, ami de théâtre de Anne, Artis'Anne des premiers moments

Gâteau aux cerises de Claudie

Mélanger 180 g sucre avec 4 jaunes
d'œufs → blanchissant. Ajouter
150 g beurre ramolli, puis 180 g farine
puis 1/2 paquet de levure.
Monter les 4 blancs en neige.
Mélanger avec la pâte.
Ajouter les cerises.
Cuire 45 mn à four doux (150°)



Cerises sur le gâteau

*"J'ai adoré. La cuisine est
simple et fraîche, les desserts
délicieux et le décor un peu
comme à la maison. J'y
retournerai avec plaisir".*

Un client, via le Web

Gâteau de Mamie Budin

5 ŒUFS

SUCRE : MÊME POIDS QUE 3 ŒUFS

FARINE : MÊME POIDS QUE 1 ŒUF

FÉCULE : MÊME POIDS QUE 1 ŒUF

Monter blancs en neige

Ajouter jaunes, sucre, farine, fécule

Cuire 20 mn à feu doux

Décorer avec amandes grillées, confiture, pâte d'amande

"Wow ! Un restaurant sans chichi, où on apprécie ce qui est dans l'assiette tout simplement parce que c'est frais, c'est bon et en plus c'est fait maison ! Le poisson était délicieux, l'accompagnement impeccable et le personnel d'une gentillesse qui se fait rare ! Et je ne parle pas des desserts, sous peine de ne plus trouver de place la prochaine fois que j'y retournerai ! Un vrai bon moment idéal pour couper de la routine du travail !"

Une ou un client via le Web

* Mamie Budin, belle-mère de Fanchon

Gâteau de Savoie de Maman Éyé

6 œufs
6 c. à s. sucre
3 c. à s. farine
3 c. à s. féculle

Mélanger les 6 jaunes avec le sucre
jusqu'à ce que la pâte blanchisse.

Ajouter farine et féculle petit à petit.

Monter les blancs en neige.

Mélanger doucement.

Cuire 20 mn à 30 mn à four pas trop chaud.

Ne pas ouvrir le four en début de cuisson.

"Allo, Allo, Allo Fenaillou,
vite, vite, très vite du"

Souvent, je n'avais pas
compris ce que Anne voulait,
elle avait déjà raccroché.

Très, très souvent, c'était du
pain mais pas toujours. Cela
pouvait être des aromates
du jardin, mais je lui
apportais du pain !

Claude

* Maman Éyé, la maman de Anne

Gâteau des "un an"

Fondre 125 g de chocolat avec
100 g de beurre -

Dans saladier, mélanger

125 g de sucre avec 3 jaunes d'œufs
quand mélange blanchit, ajouter

2 c. à s. fécula

1 c. à s. farine

Ajouter chocolat fondu.

Battre les blancs en neige.

Mélanger.

Mettre au four 10 mn.

Ce gâteau a été réalisé pour le premier anniversaire des petits enfants de Anne et de Maryvonne (sa copine de toujours), le nom gâteau des "un an" est resté, c'est un gâteau que Anne faisait très souvent lors d'un anniversaire.

Gâteau léger Financier

100 GR DE BEURRE
100 GR DE FARINE
200 GR DE SUCRE
6 BLANCS D'ŒUFS
VANILLE OU CITRON

Faire fondre le beurre doucement.

Mélanger le beurre et le sucre, mélanger jusqu'à obtenir une texture mousseuse

Ajouter la farine et la pluie et mélanger

Battre les blancs d'œuf en neige ferme

Ajouter au mélange délicatement

Parfumer avec le zeste de citron râpé ou de la vanille en poudre

Verser dans un moule et enfourner thermostat 6

Après 10 minutes de cuisson, baisser le thermostat à 4 et cuire 15 minutes.

Servir avec une crème ou fourré de confiture

Gâteau meringué aux fruits rouges (presque) de Monique

Mélanger 1 œuf avec 50 g sucre : le mélange blanchit.

Ajouter ensuite 50 g de beurre en pommade

Incorporer 50 g de farine + 1 pincée de levure (pas trop remuer).

Poser un cercle sans fond sur plaque à pâtisser.

Verser la pâte.

Cuire env. 4 mn.

Verser groseilles ou mûres ou framboises (ou sachet de fruits rouges congelés).

Monter 2 blancs en neige, incorporer 180 g de sucre.

Recouvrir. Glisser 15 mn dans four à 180°.

On peut aussi incorporer les fruits à la meringue et cuire.

Gâteau presque de Monique car Anne avait adapté la recette.

Au lieu de mélanger des morceaux de fruits avec la meringue, la meringue est posée à plat sur les fruits, ce qui permet ainsi de donner du volume, en faisant par exemple un dôme au milieu du gâteau.

Gâteau moelleux au citron

125 GR DE FARINE
75 GR DE SUCRE
100 GR DE BEURRE
2 ŒUFS
1 SACHET DE LEVURE

POUR SIROP :
3 CITRONS
2 ZEST

75 GR DE SUCRE
6 CÂS DE RHUM

Mélanger le sucre et les œufs

Ajouter la farine, le beurre ramolli, la levure et le zest râpé

Moule à manqué

Cuire 15 à 20 minutes

Faire le sirop et arroser à chaud

Gâteau renversé aux abricots

120 GR DE SUCRE
1 KG D'ABRICOTS
4 ŒUFS
150 GR DE SUCRE
180 GR DE BEURRE FONDU
150 GR DE FARINE
UN PEU DE VANILLE EN POUDRE

Chauffer le four, thermostat 6

Faire un caramel avec 120 gr de sucre et de l'eau

Napper le moule à manqué

Poser les abricots dénoyautés face bombée sur le caramel

Battre 4 œufs avec le sucre, le beurre, le farine et la vanille

Verser sur les abricots

Enfourner 30 à 40 minutes

Attendre 10 minutes avant de démouler

Gâteau suave

150 GR DE FARINE
150 GR DE SUCRE
SEL
½ PAQUET DE LEVURE
2 PAQUETS DE SUCRE VANILLÉ
½ TASSE DE CRÈME
1 CÀS DE RHUM
1 OU 2 ŒUFS

Méler les ingrédients

Mettre dans un moule beurré, y enfoncer des quartiers de pommes, cerises, prunes, poires et abricots

Saupoudrer de sucre en poudre

Four chaud (180 °C), cuire pendant 25 minutes

Laisser colorer

Gâteau tout chocolat

200 GR DE CHOCOLAT

4 ŒUFS

150 GR DE SUCRE

80 GR DE FARINE

200 GR DE BEURRE

(6 ŒUFS,

180 GR DE BEURRE,

300 GR DE SUCRE,

100 GR DE FARINE)

Préchauffer le four, thermostat 6 (200 °C)

Fondre le chocolat

Ajouter le beurre, bien mélanger

Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre puis la farine

Verser le chocolat

Moule à manqué beurré

Cuire 25 minutes environ

Gratin d'agrumes aux pralines roses

POUR 6 PERSONNES :
2 PAMPLEMOUSSES
3 ORANGES
100 GR DE PRALINES ROSE

POUR LA CRÈME :
25 CL DE LAIT
2 JAUNES D'ŒUFS
60 GR DE SUCRE
30 GR DE FARINE
20 CL DE CRÈME LIQUIDE
1 CÂS D'EAU DE VIE

Préparer la crème

Chauffer le lait dans une petite casserole. Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre à blanchiment puis ajouter la farine. Verser le lait chaud peu à peu et mélanger bien pour lisser la préparation.

Verser la dans la casserole et laisser cuire 3 minutes en remuant. Laisser refroidir

*Peler les agrumes à vif et réserver-les au frigo
Fouetter la crème en chantilly, ajouter l'eau de vie, incorporer la délicatement dans la crème pâtissière*

Pour servir, disposer la crème par petites touches sur les morceaux d'agrumes et parsemer de pralines concassées

Glisser les plats quelques minutes sous le grill du four et déguster sans attendre.

Gratin de litchi à la vanille

4 JAUNES D'ŒUF
30 GR DE SUCRE EN POUDRE
1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
20 CL DE CRÈME LIQUIDE
1 CÀC DE MAÏZENA
350 GR DE LITCHIS AU SIROP

Dans une casserole, fouetter 4 jaunes d'œuf avec le sucre, ajouter le sucre, le sucre vanillé et la maïzena

*Epaissir 4 minutes sur feu doux en remuant
Egoutter 350 gr de litchis*

Repartir dans un plat à gratin bien beurré

Verser la crème vanillée dessus

Dorer sous grill du four

Servir tiède ou frais

Île flottante et crème anglaise

3 ŒUFS
100 G SUCRE
10 PRALINES

Battre blancs en neige

Ajouter sucre (+ 1 sachet sucre vanillé) + pralines écrasées;
Faire un caramel dans le moule, bien l'étendre tout
autour. Verser les blancs.

Cuire à four modéré au bain-marie environ 30 à 35 mn.
Refroidir avant démoulage.

on peut monter les blancs en neige en les
sucrant, puis les cuire au micro-
onde par petits tas et env. 30 s.
de chaque côté, puis les poser sur
la crème, les arôser de caramel

Crème anglaise

Chauffer 1 l de lait avec un sachet
de sucre vanillé et 15 morceaux
de sucre.

Battre 6 œufs en séparant le jaune
des blancs.

Verser le lait chaud sur les jaunes
Remettre sur le feu en remuant sans
cesse jusqu'à ce que la crème épaississe

Les îles flottantes étaient
toujours faites quand des
amateurs étaient annoncés
(dont je faisais partie).
Claude

Incroyables

2 ŒUFS
2 CÀS DE FARINE
1 CÀS DE SUCRE
1 PINCÉE DE BICARBONATE
LAIT
RHUM
HUILE

Faire une pâte avec tous les ingrédients (+ épaisse qu'une pâte à matefaims)

La verser dans un plat à gratin graissé et mettre au four pour la faire prendre et la couper en bandelettes

Faire frire à la friteuse pas trop chaude

Saupoudrer de sucre

Juste cuit au chocolat

Faire fondre 100g de bon chocolat
avec 90g de beurre,liner,
retirer du feu.

Dans saladier, fouetter 3 oeufs et 120g
de sucre jusqu'à blanchiment.
Verser dessus le chocolat, puis
40g de farine. Remuer longuement

Beurrer et fariner des petits moules
4 répartir la préparation (pas jusqu'au
bord) et mettre 1h au frais.

Préchauffer le four (th 6-7) 15 min
avant la cuisson.

Enfourner les crêpes 10 à 15 min.

"Bravo pour votre imagination,
votre sens de l'esthétique
et pour ces excellents mets
toujours renouvelés".

Un client

La cuisson est la grande inconnue de
cette recette et le "juste cuit" peut
devenir le "trop cuit" ou le "pas du
tout cuit" ...

Langues de chat

80 GR DE BEURRE MOU
80 GR DE SUCRE
½ SACHET DE SUCRE VANILLÉ
2 ŒUFS
80 GR DE FARINE
SEL

Four thermostat 5/6

Mélanger le beurre, le sucre, le sucre vanillé et obtenir une pâte lisse

A jouter 1 œuf puis l'autre en fouettant fort

Puis la farine et le sel

Faire des bâtonnets sur tôle beurrée et farinée

Cuire 5 à 7 minutes

Lorrain de Marraine

Peser 4 oeufs entiers , il
faudra le même poids de sucre

Enlever 1 œuf , peser les 3 autres
il faudra le même poids de
farine . (de préférence 1/2 farine
1/2 féculé)

Battre les 4 œufs entiers avec
le sucre → blanchiment

Ajouter farine ou farine (leurre ,
puis 1/2 sachet de leurre .

Cuire environ 1/2 h. feu moyen

*"Lors de la préparation d'une
tarte tatin, mais cela aurait
pu être un autre dessert,
sans le savoir, j'ai mis du sel
(qui se trouvait dans un bol)
pour faire le caramel et ça ne
marchait vraiment pas..... et
j'ai très fortement insisté !
Les Artis'Anne ont toutes éclaté
de rire !"*

Marie-France,
une Artis'Anne

* La marraine de Anne est sa grand-mère de Vernand

Macarons d'Héloïse de retour d'Angleterre

Fondre 200g de chocolat au bain-marie.
Mélanger 250g de sucre, 150g de poudre
d'amandes, 4 blancs d'œufs.
Ajouter le chocolat fondu.
Sur une feuille de papier sulfurisé, beurrée
former de petits tas de pâte, les aplatis
légerement.
Cuire 8 min à feu chaud.
Préparer une ganache : fondre 100g
de chocolat, y ajouter 2c.à.s. crème.
Soudes les macarons 2 par 2 avec un
feu de ganache.

*"Merci d'avoir sustenté avec
tant d'application et de
plaisir pour nos papilles, des
changements de décorations
aux citations en passant par
votre accueil".*

Yves, un client

Madeleines

3 ŒUFS
130 GR DE SUCRE
150 GR DE FARINE
125 GR DE BEURRE
5 GR DE LEVURE
1 PINCÉE DE SEL
ZESTE D'1/2 CITRON OU ORANGE

Faire fondre le beurre au bain-marie

Hacher finement le zeste de citron

Battre les œufs entiers, le sel et le sucre

Ajouter la farine tamisée, la levure, le beurre fondu et le zeste de citron

Faire reposer la pâte au frigo

Préchauffer le four à 220 °C, thermostat 7

Beurrer et fariner une plaque

Remplir les moules au 2/3

Faire cuire 8 à 10 minutes

Les madeleines se conservent très bien dans une boîte au frigo

Madeleines de Paule

Joseph était un bel italien en beau costume trois pièces, un peu bavard.

Il habitait vers Nice et quand il venait manger à Foll'Envie, il apportait de l'huile d'olives de la propriété de sa femme.

S'il venait seul, il s'installait naturellement à la table d'un autre client ou à la table d'hôte et il faisait abondamment la conversation.

Il aimait beaucoup les desserts et demandait que le Tiramisu soit plus fort en café.

Mélanger 2 œufs avec 150g de sucre jusqu'à blanchiment.

Ajouter petit à petit 150g de farine puis 125g de beurre fondu et le zeste d'un citron.

Verser dans un moule à madeleine. Le beurrer et fariner chaque alvéole.

Cuire 10 min à feu chaud (H7)

* Paule, la maman de France, Bernard et Véronique Mouterde, la tante et les cousins de Claude

Marquises

100 GR DE BEURRE
150 GR DE SUCRE
250 GR DE FARINE
½ SACHET LEVURE
2 JAUNES D'ŒUFS + 1

*Sur feu doux, travailler le beurre et le sucre
Ajouter, hors du feu, farine et levure puis les
2 jaunes d'œufs*

*Dorer avec 1 autre jaune d'œuf et mettre une
creuse au milieu*

Cuire au four

Mousse à l'orange

3 ORANGES (1/4 L DE JUS)
3 ŒUFS
2 CÀS DE MAÏZENA
100 GR DE SUCRE EN POUDRE
1 ZESTE D'ORANGE

Dans une casserole, mélanger la maïzena et les jaunes d'œufs avec 75 gr de sucre, le jus et le zeste d'oranges

Faire chauffer en remuant à la spatule

Retirer du feu après quelques secondes d'ébullition et remuer

Battre les blancs en neige avec le reste du sucre et mélanger délicatement

Servir frais

Mousse au chocolat de Papa Dad

La mousse au chocolat était servie dans un pot de conserve.

Une fois une dame, tombée en pamoison, s'adresse à Anne en lui disant combien il était dommage qu'elle n'ait pas fait la mousse au chocolat comme la dernière fois, avec des morceaux qui craquaient sous la dent.

Il est arrivé plusieurs fois que, dans la précipitation, Anne oublie les jaunes d'œuf dans la mousse au chocolat et que le chocolat ne soit pas assez bien lissé !

Séparer jaunes et blancs de 7 œufs.

Monter les blancs en neige très ferme.

Faire fondre une tablette de chocolat (70%) avec qq gouttes d'eau. Remuer.

Ajouter les 7 jaunes. Remuer. Rebattre quelques instants les blancs. Y ajouter le chocolat et remuer très doucement.

* Papa Dad, le papa d'Anne

Mousseux tout chocolat

BISCUIT :

4 ŒUFS
10 GR DE BEURRE
80 GR DE SUCRE
75 GR DE FARINE
30 GR DE CACAO AMER + 1 CÀS

MOUSSE :

180 GR DE CACAO
2 CÀS DE CACAO AMER
60 GR DE SUCRE
2 GROS BLANC D'ŒUF
60 GR DE SUCRE
10 CL DE CRÈME

*Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre ; blanchir
Ajouter la farine et le cacao, puis les blancs d'œufs
en neige. Verser sur une plaque tapissée de papier
sulfurisé beurré*

Four thermostat 6/7. Enfourner 8 à 10 minutes

*Décoller la pâte du papier, découper un disque de
22 cm à l'aide d'un cercle de pâtisserie.*

Poser le biscuit et son cercle sur un plat

Mousse : Fondre le chocolat au bain-marie

*Hors du feu, ajouter le beurre mou, fouetter la crème
en chantilly. Monter les blancs en neige*

Faire bouillir le sucre avec 5 cl d'eau pendant 2 min

*Verser sur les blancs en fouettant et attendre le
refroidissement total*

*Au fouet, mélanger cette meringue avec le cacao et le
chocolat fondu. Incorporer à la chantilly*

Verser sur le biscuit

*Le lendemain, enlever le cercle en le chauffant avec
les mains*

Saupoudrer de cacao. Mettre au frais

Nougat glacé d'Annie Vernat

Chauffer 100g de pistaches non salées dans une poêle. Lorsqu'elles sont dorées verser 1 c. à s. de sucre, caraméliser. Faire de même avec 50g d'amandes.

Casser 4 œufs en séparant blancs et jaunes (on n'utilisera que 2 jaunes), monter les blancs en neige en incorporant 1 c. à s. de sucre.

Chauffer 120 g de miel, le laisser cuire 1 min puis le verser en filet sur les blancs, en fouettant. Fouetter encore 3 min.

Mélanger les 2 jaunes avec 80 g de sucre, mélange moussieux.

Incorporer les blancs et 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger.

Incorporer les pistaches et les amandes concassées, ainsi que 75g de fruits confits.

Faire une chantilly avec 5 dL de crème fleurette et l'ajouter à la préparation.

Laisser prendre 24 heures au congélateur.

Servir avec un coulis de fruits (framboises + groseilles + 150g de sucre.

Les Artis'Anne n'avaient pas toujours le temps de préparer la Chantilly, c'est alors que Anne demandait "Le coup de pouette" (la bombe à Chantilly dans le langage de Foll'Envie).

Pain d'épices aux pommes

1 CITRON
3 POMMES
6/8 NOISETTES
TRANCHE DE PAIN D'ÉPICES
BEURRE SALÉ

Presser un jus de citron

Râper les pommes (comme les carottes râpées)

Les arroser de jus de citron

Casser grossièrement les noisettes et les ajouter

Oter les croûtes du pain d'épices

*Beurrer les tranches, couvrir de pommes puis
poser une nouvelle tranche (beurre au-dessus)*

Passer sous le grill

Servir tiède ou froid

Palets aux raisins

125 GR DE BEURRE
125 GR DE SUCRE
125 GR DE FARINE
125 GR DE RAISINS SECS
3 ŒUFS
2 CÂS DE RHUM

Frotter les raisins avec la farine

Mettre à macérer dans le rhum

*Faire ramollir le beurre, le travailler afin
d'obtenir une consistance crémeuse*

Ajouter le sucre

*Ajouter les œufs un par un puis la farine puis
les raisins*

*Faire des palets (grosueur d'une noix) sur une
plaque beurrée*

Cuire à feu moyen

Papillotes aux fruits épicés

12 FEUILLES FILO
3 POMMES
2 POIRES
4 GOUSSES DE VANILLE
100 GR DE BEURRE
2 CÂS DE CRÈME
50 GR DE SUCRE ROUX
½ CÂC DE 4 ÉPICES

Peler les fruits

Couper les en dés

*Rissoler dans une poêle avec du beurre,
consistance tendre des fruits*

Ajouter la crème, le sucre et les 4 épices

Laisser refroidir

Fondre le reste du beurre

Superposer 3 feuilles en les badigeonnant de beurre

*Au centre, étaler compote. Fermer comme un bû
bun, lier avec la gousse de vanille fendue en 2*

Badigeonner de beurre fondu

*Poser sur une plaque à pâtisserie tapissée de
papier sulfurisé*

Enfourner 10 minutes

*Servir tiède avec de la crème anglaise à la
vanille ou à la cannelle ou avec une glace à la
vanille (en chaud froid)*

Pastilla ananas pruneaux

6 FEUILLES DE BRICK
250 GR DE PRUNEAUX
¼ D'ANANAS FRAIS OU 1 PETITE BÔTE
50 GR DE SUCRE
80 GR DE BEURRE
1 CÂC DE CANNELLE
10 CL DE COGNAC

Chauffer le four, thermostat 5

Hydrater les pruneaux 5 minutes dans le cognac allongé à l'eau tiède

Egoutter, dénoyauter et hacher

Faire sauter l'ananas coupé en dés avec 40 gr de beurre, ajouter le sucre et la cannelle

Laisser caraméliser, attendre

Badigeonner 3 feuilles de brick du reste du beurre fondu

Tapisser une tourtière. Etaler les fruits

Saupoudrer de cannelle

Couvrir de 2 feuilles de brick et badigeonnée en entrants les bords de la tourtière

Poser la dernière feuille en la froissant

Enfourner

Cuire 15 à 20 minutes

Servir tiède dans un plat de cuisson, poudrer de cannelle

Pâte à baba

120 GR DE FARINE
50GR DE BEURRE + 15 GR POUR LE MOULE
150 GR DE SUCRE
2 CÀS DE LAIT
1 CÂC DE LEVURE CHIMIQUE
3 ŒUFS
1 PINCÉE DE SEL

POUR LE SIROP :
1/2L D'EAU
1 PAQUET DE SUCRE VANILLÉ
250 GR DE SUCRE
6 CÀS DE RHUM

Travailler le sucre et les jaunes

*Ajouter le lait chaud puis la farine puis le
beurre fondu*

*Battre les blancs en neige et les incorporer
Ajouter la levure*

Enfourner 25 minutes, thermostat 6

Arroser avec le sirop

Pâte à choux d'Arlette et profiteroles

100 G BEURRE
2 MX SUCRE
¼ L EAU
125 G FARINE
3 À 4 ŒUFS

*Bouillir ¼ l d'eau avec 100 g beurre + sel +
2 mx sucre*

Retirer du feu.

Ajouter farine. Remuer.

Incorporer 3 à 4 œufs, 1 par 1.

Faire boule sur plaque

Four chaud au début (ne pas ouvrir). Baisser

Pour faire des profiteroles :

Ajouter glace et chocolat chaud

*"Merci encore pour tous ces
moments enchantés, 100 fois
(et bien plus) renouvelés, pour
la convivialité et ces petits
plats divinement mijotés, que
j'ai bien des fois tenté d'imiter,
mais sans grand succès. Bravo
pour cette belle aventure !"*

Marion, une cliente



Pavé aux noix

100 GR DE FARINE
150 GR DE SUCRE
50 GR DE NOIX EN POUDRE
2 ŒUFS
½ SACHET DE LEVURE
2 CÀS D'EAU

GARNITURE :
20 GR DE MAÏZENA
130 GR DE SUCRE
130 GR DE BEURRE
50 GR DE NOIX EN POUDRE
30 CL DE CRÈME LIQUIDE

GLAÇAGE :
100 GR DE CHOCOLAT NOIR
50 GR DE BEURRE

Chauffer le four à 160 °C, thermostat 5/6

Battre les jaunes, le sucre, eau ; jusqu'à obtenir une consistance mousseuse

Ajouter les blancs en neige ferme

Mélanger les noix, la farine et la levure

Mettre dans un moule beurré garni d'un papier sulfurisé

Enfourner 30 minutes et laisser refroidir

Garniture :

Délayer la maïzena dans la crème liquide et cuire à feu doux, laisser épaissir

A part, mélanger le beurre, le sucre et les noix

Étaler sur le gâteau refroidi et laisser reposer

Glacer avec le chocolat fondu et le beurre

Petits croissants de lune

280 GR DE FARINE
125 GR DE NOISETTES EN POUDRE
210 GR DE BEURRE
70 GR DE SUCRE EN POUDRE
30 GR DE SUCRE VANILLÉ
SUCRE GLACE

Mélanger la farine, les noisettes, le sucre en poudre et le sucre vanillé, le beurre mou coupé en morceaux

Travailler en mélangeant à la main pour obtenir une pâte molle

Prendre des petites boules de pâte et leur donner la forme de croissants

Disposer sur une plaque de four et faire cuire 6 minutes

Rouler dans le sucre glace

Surveiller la cuisson selon la grosseur des biscuits

Petits fours

250 GR DE FARINE

125 GR DE SUCRE

125 GR DE BEURRE

2 PETITS ŒUFS

ZESTES DE CITRON

Mélanger la farine et le beurre, obtenir une pâte sableuse

Ajouter le sucre, les œufs et le citron

Faire une boule

Etendre au rouleau

Découper avec un emporte-pièce

Dorer et décorer avec ½ amande, ½ cerise, raisin sec

Cuire au four chaud

Petits pots de crème aux pomeles

6 POMELOS
3 GROS ŒUFS
125 GR. DE SUCRE
1 CÀS DE MAÏZENA
4 CÀC DE CASSONADE

Presser les pomeles, obtenir 30 cl de jus

Le verser dans une casserole avec le sucre

Chauffer 2 minutes à feu doux et laisser refroidir

Fouetter les œufs, ajouter la maïzena

Ajouter le jus tiédi

Verser dans des ramequins

Poser dans un cuit-vapeur

Couvrir de feuille aluminium

Cuire 25 minutes et laisser refroidir

Saupoudrer de cassonade

Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures

Servir avec des tranches de pamplemousses et des zestes posés dessus

Quatre-quarts pomme orange

100 GR DE SUCRE
2 ŒUFS
60 GR DE FARINE
½ CÀC DE LEVURE
½ ZESTE D'ORANGE
100 GR DE BEURRE FONDU
MIEL / AGRUMES / CANNELLE

Mélanger le sucre, les œufs ; blanchir

Ajouter 60 gr de farine, la levure et le zeste de citron râpé et le beurre

Remplir les caissettes en papier aux 2/3

Cuire four préchauffé 15 minutes

Râper les pommes vertes pelées, poser le gâteau

Saupoudrer mélange d'agrumes, de cannelle

Roulé à la crème de marron chocolatée

300 GR DE FEUILLES FILO (OU BRICK)
250 GR DE BROUSSE
250 GR DE CRÈME DE MARRON
100 GR DE BEURRE
50 GR DE SUCRE
2 CÀS DE CACAO
2 ŒUFS

Faire fondre le beurre

Ecraser la brousse à la fourchette et ajouter la crème de marron, les jaunes d'œufs, le sucre et le cacao

Monter les blancs et les incorporer

Badigeonner les feuilles filo avec le beurre, les superposer (environ 4), former un rectangle

Battre la farce sur un côté, rouler sans serrer

Rabattre, fermer hermétiquement

Beurrer le feuilleté

Four thermostat 7

Cuire 25 minutes puis couvrir d'un papier sulfurisé

Cuire encore 15 minutes

Tiédir, puis saupoudrer de sucre glace

Servir avec une crème fraîche bien froide

Sabayon au citron

4 CITRONS
6 ŒUFS
300 GR DE SUCRE EN POUDRE

Râper le zeste d'un citron lavé

Fouetter 4 jaunes et le sucre

Dans le mélange mousseux, incorporer le jus des citrons

Sur le feu doux, faire épaissir la crème

Battre les blancs en neige et les incorporer à la crème

Servir très frais et saupoudrer de zestes

Sablés au chocolat

250 GR DE FARINE
1 CÀC DE LEVURE
80 GR DE SUCRE GLACE
1 CÀS DE CACAO NON SUCRÉ
1 JAUNE D'ŒUF
100 GR DE BEURRE MOU
10 CL DE CRÈME FRAÎCHE

Mélanger la farine, la levure, me sel, le sucre glace, le cacao, les jaunes d'œufs, le beurre, la crème et faire une boule de pâte

Mettre au frais 30 minutes dans un film alimentaire

Chauffer le four, thermostat 6

Étaler la pâte sur le plan de travail fariné

Couper avec un emporte-pièce

Cuire 10 minutes sur papier sulfurisé

Refroidir sur grille

Saupoudrer de sucre glace avant de servir

Sablés pur beurre aux pommes et caramel de cidre

PÂTE SABLÉE :

150 GR DE BEURRE

2 GR DE SEL

160 GR DE SUCRE

4 JAUNES D'ŒUFS

225 GR DE FARINE

8 GR DE LEVURE CHIMIQUE

LES POMMES :

6 GRANNY SMITH

100 GR DE BEURRE

150 GR DE SUCRE

1 DL D'EAU

1 GOUSSE DE VANILLE

CRÈME :

5 CL D'EAU

2 JAUNES D'ŒUFS

100 GR DE SUCRE

250 GR DE CRÈME FOUETTÉE

CARAMEL :

100 GR DE CASSONADE

1 DL DE CIDRE

Biscuit : Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre, faire blanchir

Ajouter le beurre en pommade, puis la farine, la levure et le sel

Mettre en boule, filmer et laisser reposer 2 h au frais

Eplucher les pommes, couper les 2, colorer avec le sucre et le beurre, mettre à cuire au four avec l'eau et la vanille fendue en 2

Étaler la pâte, couper 12 cercles, cuire au four sur une plaque antiadhésive 8 minutes, thermostat 6/7

Crème : Travailler les jaunes d'œufs et le sucre. Blanchir puis mousser

Placer au bain-marie

Laisser refroidir. Et ajouter la crème fouettée

Caramel : Caraméliser le sucre à sec et décuire avec le cidre

Dresser 1 couche de pommes, de la crème, un sablé et entourer de caramel

Salade d'oranges orientale de Marie-France

Eplucher à vif 3 kg d'oranges. Les couper en rondelles.

Arroser avec un sirop fait d'1/2 litre d'eau et de 350 gr de sucre (jusqu'à 500 gr).

Faire bouillir.

Ajouter une gousse de vanille, 1 bâton de cannelle, 3 ou 4 badianes, quelques baies roses, quelques grains de poivre.

Laisser bouillir 5 mn.

Vider sur les oranges et fermer hermétiquement.

Une recette était dite "divisée" à la demande de Anne, lorsque la quantité des ingrédients les plus chers était réduite, en vue notamment d'en diminuer le coût.



Soufflé glacé au Grand Marnier

100 GR DE SUCRE POUDRE
50 GR DE SUCRE GLACE
2 VERRES DE GRAND MARNIER
40 CL CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE
6 ŒUFS
CACAO AMER VAN HOUTEN
PAPIER SULFURISÉ

"Anne n'était pas très dessert, mais le soufflé glacé au Grand Marnier lui convenait bien pour ses Noël en famille car c'était le préféré de son frère Michel.

Elle l'a réalisé très souvent à Foll'Envie et savait la recette par cœur, mais chaque année, deux jours avant Noël, elle me téléphonait pour avoir la recette qu'elle avait perdue et écrivait sous ma dictée en style télégraphique pour aller plus vite. Cela nous prenait 2 minutes puis nous passions une heure à papoter pendant qu'elle commençait à monter la chantilly.

Evelyne, une Artis'Anne

Mélanger 100g de sucre avec 6 jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter 2 verres à liqueur de gd Marnier, puis les blancs d'œufs que l'on aura monté en neige avec 50g de sucre glace.

Monter 40 cl de crème en chantilly et l'ajouter à la préparation

poser dans un plat chemisé de papier sulfurisé (il faut que la préparation dépasse du plat peu donner le côté "soufflé" !)

Mettre 2h au congélateur

Saupoudrer de cacao amer avant de servir.

pour la chantilly : mettre la crème, le plat, les batteurs 1/4 d'heure au congélateur avant de battre la crème.

Soufflé glacé aux fruits rouges

pour 14 ramequins petit modèle

250 GR DE FRUITS ROUGES MÉLANGÉS
25 CL DE CRÈME LIQUIDE TRÈS FROIDE
200 GR DE SUCRE EN POUDRE
3 BLANCS D'ŒUFS

Anne tenait beaucoup à trancher les desserts elle-même, estimant que les parts seraient plus égales si c'était la même personne qui les coupe. C'était surtout l'occasion pour elle de servir le dessert aux clients et de savoir s'ils avaient été satisfaits de la cuisine.

Garder quelques fruits rouges pour le décor. Réduire le reste en purée avec 100 gr de sucre avec un mixer ou à la fourchette. Réservez.

- Pour préparer une meringue italienne :

Dans une casserole, faire chauffer le sucre restant avec 5cl d'eau pour que le sucre fonde. Sortir du feu dès les premiers frémissements.

Monter les blancs d'œufs en neige puis verser en filet le sirop de sucre bouillant sans cesser de battre, environ 10 mn. La préparation doit avoir complètement refroidi.

Incorporer délicatement la purée de fruits rouges à la spatule.

Monter la crème très froide en chantilly. L'incorporer délicatement à la préparation précédente. Remplir les moules.

Placer au congélateur au moins 3h.

Environ 1/2 h avant de servir, mettre les soufflés au réfrigérateur pour qu'ils s'assouplissent et au dernier moment, décorer avec quelques fruits rouges.

Tarte amandine aux fruits rouges

PÂTE SABLÉE
250 GR DE FRUITS ROUGES
100 GR DE SUCRE
100 GR DE POUDRE D'AMANDE
2 ŒUFS
80 GR DE BEURRE FONDU
1 CÂC DE VANILLE (OU SUCRE VANILLÉ)
AMANDES EFFILÉES

Faire une pâte sablée

Verser les fruits frais ou congelés

Dans un saladier, mélanger le sucre, les amandes, les œufs, le beurre fondu et le sucre vanillé

Verser sur les fruits et parsemer d'amandes effilées



POUR LA PÂTE :

150 GR DE FARINE

1 PETIT ŒUF

80 GR DE BEURRE MOU

2 CC SUCRE SEMOULE

1 PINCÉE DE SEL

POUR LA GARNITURE :

3 PAMPLEMOUSSES

(2 ROSES ET 1 JAUNE)

250 GR DE SUCRE SEMOULE

2 ŒUFS

50 GR DE BEURRE

Les Artis'Anne adoraient ce gâteau toujours fait avec beaucoup d'amour, par Colette, s'il en restait, elles avaient pour habitude de se le partager.

Tarte aux deux pamplemousses de Colette

Préparer la pâte.

Laver un pamplemousse et retirer un grand ruban de zeste.

Couper ce zeste en fins bâtonnets. Les blanchir 5 mn.

Les rincer. Les blanchir encore 5 mn.

Verser 100 gr de sucre dans une casserole. Ajouter

1 cs d'eau et les zestes. Les faire cuire 12 à 15 mn à

feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.

Peler 2 pamplemousses à vif et détacher les en quartiers.

Eplucher les quartiers à vif.

Presser le dernier pamplemousse et filtrer en le jus.

Préchauffer le four th 6 (180°). Faire cuire la pâte à

blancs 15 mn.

Terminer la garniture : Battre 150 gr de sucre avec le jus de pamplemousse et le beurre.

Ajouter les œufs en fouettant. Verser cette préparation sur le fond de pâte.

Glisser le tout au four et faire cuire 12 à 15 mn.

Laisser refroidir et démouler.

Répartir dessus les quartiers de pamplemousses réservés.

Parsemer de zestes, napper du sirop de cuisson.

Server aussitôt.

Tarte aux noix de Marie-France

150 GR DE CERNEAUX DE NOIX

150 GR DE SUCRE

1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ

3 ŒUFS

1 POT DE CRÈME FLEURETTE

Mixer en gros les noix, ajouter tous les ingrédients (ne pas trop mixer fin)

Cuire normalement, surveiller la coloration

*On peut décorer avec du blanc d'œuf+ sucre et
ou des noix caramélisées*

Tarte aux poires en douceur chocolatée

Couper en lamelles 5 poires épluchées. Les arroser de jus de citron.

Faire une pâte sablée et l'étaler. La piquer et la saupoudrer de poudre d'amandes.

Poser les poires. Cuire 10 à 15 mn.

Battre 2 œufs avec 30 gr de sucre + 2 cl de crème. Verser sur les poires. Cuire 20 à 25 mn.

Dans une casserole, porter 20 cl de crème à ébullition et y casser 150 gr de chocolat.

Mélanger, laisser tiédir et verser sur la tarte encore tiède.

Servir froid ou tiède.

"J'ai mangé votre superbe gâteau au chocolat et vous m'avez donné très gentiment la recette. J'ai essayé de faire le gâteau avec mes enfants. Naturellement votre gâteau est bien meilleur".

Un client

Tarte aux pralines (version Anne)



Faire une pâte sablée .
Mélanger 2 œufs entiers battus avec
un gros pt de crème (250g) et
200g pralines concassées
Étaler la pâte , la piquer.
Verser la préparation.
Cuire au four th 6 pendant 30 mn.

Anne consacrait beaucoup de temps à sa famille et à ses amis, et elle cherchait toujours à gagner du temps, pour être disponible, en comptant beaucoup sur elle pour limiter les imprévus.

Elle aimait que je l'emmène en scooter, elle était bien et avait une forte tendance à s'endormir ! Une fois je l'ai déposé devant une superette et elle fit ses courses sans quitter le casque. Une autre fois je la surpris attaquer la cuisine avant même de quitter son casque, sans doute dans l'attente que je vienne l'aider pour l'enlever.

Claude

Tarte aux prunes

PÂTE :

250 GR DE BEURRE

500 GR DE FARINE

EAU

SEL

GARNITURE :

1,5 KG DE QUETSCHES

80 GR DE SUCRE ROUX

50 GR DE BEURRE

1 PINCÉE DE FARINE

Mettre la farine dans le saladier avec le sel, ajouter le beurre ramolli, travailler du bout des doigts en ajoutant l'eau

Mettre la pâte en boule dans un film

Laisser reposer pendant 2 heures

Laver et sécher les prunes, les ouvrir en 2

Allumer le four, thermostat 7

Beurrer le moule, le fariner

Étaler la pâte, piquer et saupoudrer le sucre roux, déposer les fruits peau en dessous

Cuire 45 minutes

Tarte bon accueil

POUR LA PÂTE :

200 GR DE FARINE

80 GR DE BEURRE

2 CÀS D'HUILE

1 PINCÉE DE SEL

1 PEU D'EAU

POUR LA GARNITURE :

100 GR DE FARINE

80 GR DE BEURRE

100 GR D'AMANDES EN POUDRE

VANILLE

CANNELLE

POMMES

Faire la pâte

Garnir de pommes crues coupées

Parsemer de la préparation

Faire cuire au four moyen pendant 30 à 40 minutes

Peut se servir chaude ou tiède avec de la crème fraîche ou de la crème anglaise

Tarte meringuée au citron



"C'était délicieux !! Comme d'habitude, le paradis des papilles et des délices.

Tout est parfait, de l'entrée au dessert ... (surtout les desserts ... on est gourmande ... et surtout la tarte au citron !!)"

Un groupe de 6 clientes

*Faire une pâte sablée. La faire cuire doucement
Mélanger 3 jaunes d'œufs, 100 g de sucre, le zeste d'un citron, jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.*

Ajouter 1 c à s de fécule, le jus de 2 citrons et un verre de lait froid.

Cuire jusqu'au premier bouillon sans cesser de remuer au fouet. La crème doit épaissir.

Verser sur la pâte.

Battre les blancs en neige et étendre sur la préparation.

Saupoudrer de sucre et faire dorer quelques minutes au four.

Tarte tatin aux pêches

8 PÊCHES JAUNES
80 GR DE BEURRE
50 GR DE SUCRE
250 GR DE PÂTE FEUILLETÉE

Peler les pêches jaunes (trempier dans l'eau chaude) Couper en 2

Chauffer le four thermostat 7

Cuire 80 gr de beurre et 50 gr de sucre.

Quand le mélange mousse, poser les pêches sur le côté bombé, cuire 8 à 10 minutes à feu vif

Dans un moule «à manqué», poser les pêches caramélisées, côté bombé vers le fond. Laisser tiédir

Étaler la pâte feuilletée, piquer-là et la poser sur les pêches

Réduire le thermostat à 6, cuire 30 à 35 minutes

Sortir la tarte du four et attendre 10 minutes avant de démouler

Terrine aux trois chocolats



Terrine aux trois chocolats

Lorsqu'une des Artis'Anne était invitée à un mariage, Anne lui disait que c'était l'occasion de faire sa formation.

Mélanger 100 g de sucre et 125 g de poudre d'amandes. Fouetter 4 blancs d'œufs en neige et y incorporer ce mélange. Beurrer une plaque à pâtisserie, verser la pâte et cuire 15 mn.

Démouler et laisser refroidir.

Verser 10 cl de crème et 150 g de chocolat au lait, faire fondre.

Verser 10 cl de crème et 150 g de chocolat blanc, faire fondre.

Verser 15 cl de crème et 150 g de chocolat noir, faire fondre.

Tapisser un moule à cake de film, découper le biscuit en 4 rectangles, et couler chaque chocolat entre deux bandes de biscuits. Mettre au frais 12 h et servir avec de la crème anglaise.

Pour le service, à couper de préférence au couteau électrique.

Tiramisu aux framboises

500 GR DE FRAMBOISES SURGELÉES

500 GR DE FROMAGE À 0%

100 GR DE MERINGUES

75 GR DE SUCRE

3 ŒUFS

2 CÂS DE MENTHE SURGELÉE

COPEAUX DE CHOCOLAT NOIR

Mettre les framboises congelées une nuit au frigo

Fouetter le sucre et les jaunes d'œufs, le fromage, ajouter la menthe hachée

Monter les blancs en neige très ferme et incorporer les à la préparation précédente

Egoutter les framboises, en réserver 24 grosses

Disposer dans un verre, 1 couche de fruits, puis la préparation, étaler les meringues en éclats, fruits, préparation, fruits réservés. Ajouter quelques copeaux de chocolat

Tiramisu de Colette

POUR 6 À 8 PERSONNES
375 GR DE MASCARPONE
100 GR DE SUCRE
5 ŒUFS
30 BOUDOIRS ENVIRON
1 PINCÉE DE SEL
6 C À SOUPE DE MARSALA
2 TASSES DE CAFÉ TRÈS FORT
POUDRE DE CACAO AMER

Préparer le café.

Battre 5 jaunes d'œufs avec le sucre au fouet électrique pendant 3 minutes.

*Monter 3 blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel.
Délayer le mascarpone avec 3 ou 4 cuillerées de marsala.*

Mélanger la préparation (œufs + sucre) au mascarpone

Ajouter délicatement les blancs d'œufs battus

Ajouter au café 2 c à s de marsala

*Tremper un à un les boudoirs dans le café refroidi, en faire une couche au fond du plat
La recouvrir de la moitié de la préparation.*

Faire une deuxième couche de boudoirs

Recouvrir du reste de la préparation

Mettre au réfrigérateur.

Au moment de servir recouvrir de cacao.

Message de Anne à une des
Artis'Anne, une semaine
avant son décès le 2 Juin
2017 :

*"Que j'ai aimé, moi aussi, ces
heures dans nos casseroles".*

Tiramisu design

30 BISCUITS À LA CUILLÈRE
200 GR DE MASCARPONE
25 CL DE CRÈME LIQUIDE
150 GR DE CHOCOLAT À 65% DE CACAO
3 JAUNES D'ŒUFS
100 GR DE SUCRE
3 FEUILLES DE GÉLATINE DE 2 GR
20 GR DE BEURRE

SIROP :
30 CL JUS D'ORANGE
1 CÀS DE SUCRE
1 CÀS DE RHUM BLANC

Tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau et les égoutter

Faire fondre le chocolat au bain-marie, ajouter les feuilles de gélatine et incorporer les 3 jaunes d'œufs, le sucre et fouetter. Ajouter la mascarpone

Fouetter la crème liquide en chantilly et ajouter le sirop (sucre fondu + jus d'orange + rhum)

Beurrer le moule à cake ou mettre un papier sulfurisé

Imbiber les biscuits

Tapisser le fond des biscuits puis disposer une couche de mascarpone puis de biscuits etc... terminer par les biscuits

Réserver 2 heures au réfrigérateur (+ c'est au frais mieux c'est !)

Démouler, saupoudrer de cacao tamisé

Idée décor : au dernier moment, beurrer 2 feuilles de brick, ajouter du sucre glacé. Couper de large rubans et les dorer au four 2 minutes à 180 °C

Disposer le ruban sur chaque tiramisu

Truffes au chocolat

250 GR DE CHOCOLAT NOIR

½ VERRE D'EAU

3 JAUNES D'ŒUFS

100 GR DE BEURRE

Faire fondre le chocolat avec l'eau en remuant bien

Retirer du feu

Ajouter les jaunes

Remettre à feu doux

Arrêter le feu

Ajouter le beurre

Rouler des boules

Tuiles à l'orange

PRÉPARER 24 H À L'AVANCE

INGRÉDIENTS POUR 35 TUILES :

100 GR DE SUCRE

50 GR DE BEURRE

2 CÀS DE JUS D'ORANGE

40 GR DE FARINE

60 GR D'AMANDES HACHÉES ET GRILLÉES

Faire fondre le beurre

Dans un saladier, ajouter le miel, les amandes, le sucre, le jus d'orange, la farine et le beurre fondu

Laisser reposer au frigo pendant 24 heures

Sur une plaque avec du papier sulfurisé, cuire 10 minutes, thermostat 6

Décoller et mettre sur un rouleau à pâtisserie

Vacherin d'Eliane de Villard

à préparer la veille

Mélanger 2 jaunes d'œufs avec
un sachet de sucre vanillé
→ mélange blanc

Battre 20cl de crème liquide très
froide en chantilly (voir recette
page précédente).

Mélanger aux œufs/vanille.

Battre les blancs en neige. Mélanger.

Concasser 2 grosses meringues dans
cette préparation.

Mettre au congélateur soit en ramequin
individuel, soit dans un moule
à cake.

Une variante plus rapide à faire et souvent proposée les dernières années de Foll'Envie, est le vacherin minute réalisé à partir d'un assemblage de meringues, de glace et de chantilly.

Verres glacés à la fraise

500 GR DE FRUITS ROUGES
(FRAISES, FRAMBOISES, GROSEILLES)
GLACE PISTACHE
GLACE VANILLE
PISTACHES NON SALÉES

Répartir les fruits au fond de 6 verres hauts

Ajouter 2 càs de glace à la pistache puis des fruits, puis 2 càs de glace à la vanille

Terminer par des fruits

Parsemer de pistaches concassées

Quelques phrases du jour

"Il n'y a pas de bonne cuisine, si, au départ, elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée" - Paul Bocuse

"On ne peut pas faire de cuisine si l'on n'aime pas les gens" - Joël Robuchon

"Le principal ingrédient pour toute une bonne cuisine familiale est l'amour : l'amour envers ceux pour qui vous cuisinez" - Sophia Loren

"Á tant faire que de choisir, crois-moi, la gourmandise est encore le meilleure péché de tous" - Maxime lyonnaise

"La table est l'endroit de détente et de convivialité par excellence... C'est pourquoi, il faut également utiliser son imagination pour venir compléter les efforts de la cuisine" - Bernard Loiseau

"La cuisine c'est un art qui, pour ne pas s'abâtardir, a besoin de fantaisie, d'un petit grain de folie" - Yves Courrière

"Pour la cuisine, y faut bien prendre du souci car les belles paroles, ça ne fait pas cuire la soupe" - Diction Lyonnais

"Il faut dire aux gens qu'on aime, qu'on les aime" - Anne

Suite à la cessation d'activité de Foll'Envie puis de Foll'Events, Anne a vendu l'ensemble des équipements de la cuisine (vaisselle, tables, four, évier, hotte, ..) à Sabine et Antonio qui ont créé début 2018 un restaurant dans la Drôme, où l'on retrouve un peu l'esprit de Foll'Envie.

Sabine est la fille de Jacques et Françoise Thibaud, des amis.



La Table d'Aimer

Sabine et Antonio

Les Buffières, Route de Crest

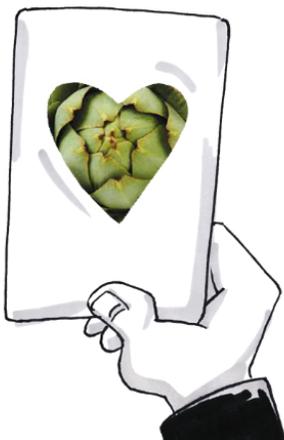
26460 BOURDEAUX

04 26 51 74 52

foll'envie

Aujourd'hui Foll'Envie,
c'est tellement de souvenirs ...

Et encore...



Les décors de Foll'Envie



Pour une nouvelle déco, Anne lançait l'idée et ensuite , .. , les Artis'Anne, les amis, la famille, voir les clients apportaient l'expo ou l'objet insolite qui allait enrichir l'expo

Les thématiques des décors successives ont été :

- Le pain – le vin (2005)
- Le blanc (1^{er} T 2006)
- Les robes de mariée des Artis'Anne (2^{ème} T 2006)
- La rentrée des classes (4^{ème} T 2006)
- Les Prix littéraires (Nov 2006)
- Les travaux féminins (1^{er} T-2007)
- Les chapeaux de cérémonie (2^{ème} T 2007)
- Les étiquettes de fromages (4^{ème} T 2007)
- Les bébés (1^{er} T 2008)
- Les hommes (2^{ème} T 2008)



- Les pots de Banania (4^{ème} T 2008)
- Les anciens ustensiles de cuisine (1^{er} T 2009)
- Le jardin (2^{ème} T 2009)
- Les appareils photos (4^{ème} T 2009)
- Les soupières (1^{er} T 2010)
- La plage (2^{ème} T 2010)
- Les carafes (4^{ème} T 2010)
- Les vieux jouets (1^{er} T 2011)
- La montagne d'été (2^{ème} T 2011)
- Les travaux publics (4^{ème} T 2011)
- Les nounours (1^{er} T 2012)

- La musique mécanique (2^{ème} T 2012)
- Le parfum (4^{ème} T 2012)
- Le ski (1^{er} T 2013)
- Les sacs à main (2^{ème} T 2013)
- Le rose (4^{ème} T 2013)
- Le temps qui passe (1^{er} T et 2^{ème} T 2014)



La Foll'envie d'Anne Frangin

Après avoir été mère au foyer pendant 20 ans, la Lyonnaise tient le restaurant «Foll'Envie» dans le 8^e

Elle a 20 ans et vit avec sa mère « dans ce petit village perdu dans la montagne. » Lui n'aime pas trop y venir en haute saison. Pourtant, ce jour-là, il a bien fait...

Aujourd'hui, leurs quatre enfants sont grands et le temps où Anne restait à la maison pour s'en occuper, est révolu. Un quotidien qu'elle révise vers la fin des années quatre-vingt-dix.

Rattrapée par sa formation de secrétaire médicale, elle accepte d'exercer quelques heures, ci et là, pour les besoins de médecins et pour l'Institut Européen des Génomutations. Et puis, en 98, son mari réinvestit la maison dans laquelle il monte son affaire. « Pendant 20 ans, mon usine à moi, c'était la maison. Ça chamboulait un peu tout », se souvient-elle.

« En 2002, j'apprends que j'ai un cancer du sein. Ca a été

très dur, bien sûr. De là, est née l'idée qu'il fallait que je fasse quelque chose. » Alors, il y a cette envie un peu folle... Elle commence à retaper un local, acheté avec des amis à deux pas de chez elle, « sans bien savoir au début vers quoi j'allais ».

L'air de rien, se croquent les esquisses d'un projet sans préméditation, jusqu'à ce jour d'automne 2004 où son restaurant, le « Foll'Envie », ouvre ses portes.

Depuis, tous les midis de la semaine, Anne est au service et cinq de ses amies se relaient, au gré des jours, en cuisine.

Toutes sont mères au foyer ou retraitées. Les lient une amitié de longue date, la volonté et le plaisir communs de faire comme à la maison. Pour la suite : « Je vis ça comme une aventure, on verra où ça nous mènent ».



« Une maladie comme le cancer ça tourne pas mal dans la tête. Avec le restaurant, ça tourne peut-être, mais je n'ai pas le temps de m'y attarder » / Photo J.D.

Le Progrès - 10 septembre 2006

LAENNEC « Foll'Envie » d'une déco de chantier

Non « Foll'Envie », le petit restaurant de la rue du Transvaal n'est pas en chantier. Mais depuis début de septembre, Anne Frangin et ses amies présentent sur les étagères, vestiges de l'ancienne pharmacie qui occupait les lieux autrefois, une collection d'objets de chantier.

Casques, chaussures de sécurité, marteau-piqueur, appareils de mesures, bottes et autres objets enrobés de rubalise, occupent l'espace ; Un ensemble hétéroclite qui offre une déco originale où même le sucre est apporté dans un camion benne. Si le

menu change tous les jours au gré des produits frais trouvés sur les marchés du quartier, la déco est renouvelée environ trois fois dans l'année.

De nombreux thèmes ont déjà été abordés comme la vigne, les bébés, les travaux féminins, l'école, les chapeaux. Mais Anne pense déjà au suivant ; la montagne en hiver ou les parfums.

Ces expositions sont l'occasion de créer des liens avec les clients qui apportent souvent leurs propres objets. ■

Foll'envie 3 rue du Transvaal
Tél 04 72 78 61 09

Le Progrès – 3 Nov. 2011



Déco chantier dans le restaurant. Photo Evelyn Giudice

LE RESTO DU JOUR

Lyon 8^e : une «foll'envie»

Elles ont leurs secrets culinaires et mijotent joyeusement des plats à base de produits frais.

On aurait envie de manger tous les jours chez Anne Frangin, aidée en cuisine d'Evelyne, d'Annie, de Marie-France, Colette, Janine, et au service de Marion.



/ Photo Christel Reynaud

Ces copines préparent des mets savoureux et légers, dans un esprit maison raffiné. Au choix, une entrée ou une salade, deux plats, un éventail de desserts.

Ce jour, hachis parmentier, escalope de veau poêlée et champignons, tartes à l'orange meringuée, aux amandes et fruits rouges, charlotte au chocolat ...

Ces dames ont aussi des idées côté déco, renouvelée trois fois par an. Après l'école, les chapeaux, les fromages, le mariage, l'univers des bébés, elles déclineront le thème de l'homme.

C.R.

> foll'envie, 3 rue du Transvaal Lyon 8e. Tél : 04.72.78.61.09. Déjeuner, du lundi au vendredi (13,50 et 16 €). Le soir, pour groupes (sur réservation).

Coupures de presse

7 Avril 2008

Le Petit Paumé - 2014

FOLL'ENVIE

Anne est à la tête d'une équipe de cuisinières bien particulière. Tous les midis de la semaine, elle et ses copines partagent leurs recettes et proposent une carte aux airs de dimanche midi et de repas de famille. Et pour cause, toutes les cuisinières sont grands-mères. Et si les plats font le bonheur de leurs petits-enfants, vous ne devriez pas être en reste. Un lieu idéal pour un déjeuner convivial, qui vaut le déplacement dans ce coin reculé du 8^e arrondissement.

- ♥ La décoration, qui change trois fois par an
- ☕ Un café offert

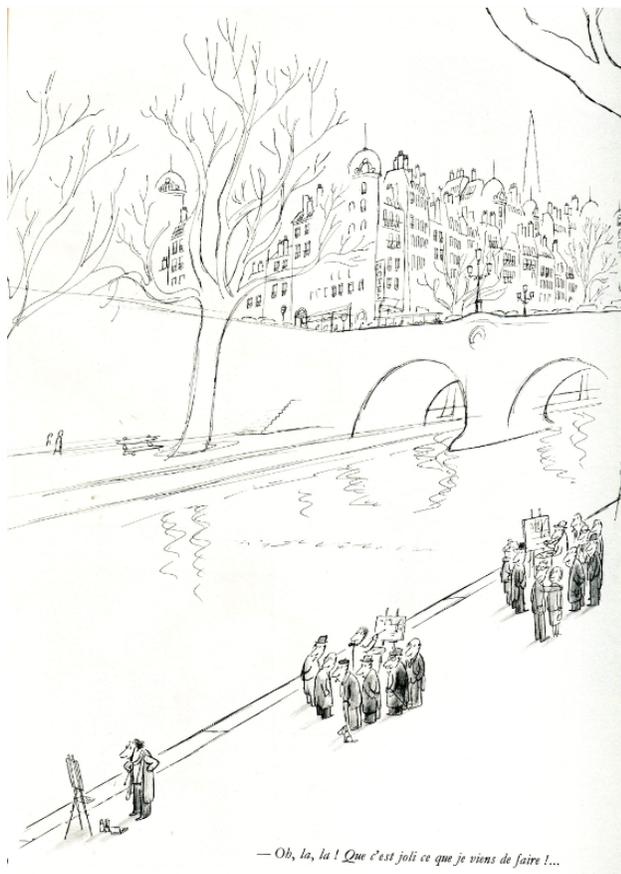
LYON 8

3. rue du Transvaal
04 72 78 61 09

Entrée, plat, dessert : 20 €
Entrée, plat : 15 €

M^e Grange Blanche
lun-ven : 12 h 00 - 14 h 00

*"Voilà le dessin de Sempé
affiché derrière la porte de la
cuisine pendant dix ans. C'était
la phrase qui nous faisait du
bien lorsqu'on avait réussi une
belle présentation d'assiette !"*
Evelyne



— Oh, là, là ! *Que c'est joli ce que je viens de faire !...*

Quelques conseils de Foll'Envie

- Présentation des assiettes** Les assiettes doivent toujours être impeccables et colorées. Tout plat chaud est toujours servi dans une assiette préchauffée.
- Présentation de la table** Chaque table doit être impeccable, verre de vin à droite, avec toujours une petite touche pour la personnaliser (fleurs, salières ou pots d'eau originaux, ...).
- Terrine** Quelle que soit la terrine, Anne la goûtait toujours crue avant de la faire cuire. Cela permet de bien contrôler les aromates, sel notamment.
- Accompagnement des viandes** Toujours un fruit avec le rôti de porc.
- Pain pour Foll'Envie** Le pain pas trop cuit, coupé de biais pour une plus belle présentation.
Le pain n'est servi qu'avec le premier plat, jamais avant.
- Dégustation d'un fromage** Toujours utiliser un couteau sans dent pour couper le fromage, car la qualité d'un fromage commence à s'examiner à la coupe de celui-ci.
Un bon fromage se déguste avec un bon vin blanc.
- Choix du vin** Pour Anne, on ne met pas un très bon vin dans une vilaine bouteille, aussi privilégiait-elle toujours des vins dans de jolies bouteilles.
Le vin était servi soit en pot lyonnais soit en bouteille, mais les clients consommaient très peu de vin et presque uniquement en pot (le fameux pot lyonnais de 46 cl).
- Les desserts** Tous les desserts sont du jour, ou plutôt du matin ! C'est une règle d'or.
- Service du café** Ne servir le café qu'après avoir desservi les assiettes, les couverts et surtout les verres qui ont contenu du vin.

Remerciements

Pour tous les amis qui ont tant aidé Michel Vincent qui a suggéré le nom Foll'Envie à Anne.
Pierre-Louis Freydière pour les travaux de Foll'Envie.
Roland Guillard pour le portage des courses.
Pierre Jacquot qui a veillé à la comptabilité et à régler les salaires.
Solange Bouchamp, sa pharmacienne adorée.
Christian Dacquin, ami médecin toujours prêt à passer même très tard le soir pour requinquer Anne.

Pour toutes les Artis'Anne sans qui Foll'Envie n'aurait pas existé
Marie-France Berchoud, Janine Flacsu, Marion Fossati, Kicou, Héléne Lambert, Marie-Noëlle Moncorgé, Monique Perrin, Michèle Peyrache, Evelyne Pugeat, Colette Touboul, Annie Vernet.

Et bien sûr
Pour ceux qui ont soutenu Anne dans son projet : Bénédicte Bidart, Marie Jo Dacquin, Maryvonne Delore, Annie et Pierre-Louis Freydière, Pierre-Marc Gusmann, Maud Hugon, Jean-Michel Peyrache, ...
Pour ses 4 enfants et leurs morceaux choisis, et ses petits-enfants.
Pour Héloïse (sa fille benjamine) qui a réalisé les logos de Foll'Envie (premier logo à 14 ans).
Pour ceux qui ont contribué à donner des idées et/ou à réaliser ce livre : Philippe Bouvet, Marcello Cavallucci, Jérôme Collomb, Baptiste Delatre, Philippe Denys, Marion Fossati, Jean Lambert, Pascale et Jean-Michel Livecchi, Guy Mignot, ...

Pour tous ceux qui ont partagé leur collection d'objets pour la déco de Foll'Envie, notamment :
Vincent Bourgogne pour les appareils photos.
Jocelyne Daviron pour les soupières.
Myriam Fabre pour les pots blancs.
Pierre-Louis Freydière pour la musique mécanique et le temps qui passe.
Jacques Gautier pour les jouets anciens et les pots de Banania.
Jacques Thibaud pour les étiquettes de fromage.
Société VINCI pour le matériel de chantier.

Pour tous les fournisseurs bienveillants de Foll'Envie, notamment :
Xavier et Pascale Cauquil de la Maison du Vin à Claix (38).
Catherine Crapon, la petite productrice des marchés Laennec et Mermoz.
Patrick Buffet, son poissonnier attiré des marchés.
La boulangerie ROBIN de l'avenue Mermoz.
Justine Grandjean pour l'affichette de Foll'Events.

Et surtout pour les clientes et clients tant aimés.

Chez foirenvie

Anne et ses copines - cuisinières sont heureuses de vous
accueillir dans une ambiance chaleureuse pour déguster
une cuisine joyeusement mijotée



Plus de 200 recettes accessibles grâce à ce livre.

Édité en 2020 par Claude FRANGIN
10, rue Pdt Kruger, 69008 - Lyon
06 07 37 40 25 - claudefrangin@gmail.com
Mise en page : Philippe Bouvet - 09 66 93 01 75
Impression : Digitprim - 18 rue de Condé - 69002 Lyon
06 88 91 76 91 - www.digitprim.fr



9 782956 926504
ISBN : 978-2-9569265-0-4