



Une soirée

FONDUE

À LA GRECQUE

Les fondues

Volume 2

www.recettesdefondue.ca



Fondue chinoise au bœuf
pour 4 personnes

- invitations (document séparé)
- recettes
- liste d'épicerie
- idées décoratives
- valeurs nutritives
- et plus encore !

Les fondues - Volume 2

Fondue chinoise au bœuf à la grecque

© 2016 Creative Communication Solutions Ltd.
Tous droits réservés mondialement

Ce livre électronique a été traduit de l'anglais et publié exclusivement pour
www.recettesdefondue.ca par Creative Communication Solutions Ltd.
Il contient des [liens affiliés à Amazon.ca](#).

Aucune partie de cette publication ne peut être mise dans un système de récupération, transmise ou reproduite de quelque manière que ce soit, y compris les copies digitales et les impressions.
Vous pouvez cependant imprimer une copie pour votre usage personnel.

Ces recettes ont été testées en cuisine et nous espérons que votre soirée fondue sera couronnée de succès, mais nous ne pouvons pas le garantir tout comme nous ne pouvons pas garantir que les informations contenues dans ce livre soient absolument complètes et exactes. Nous n'accepterons aucune responsabilité pour toute perte, dommage ou problème de santé occasionné ou présumé avoir été occasionné, directement ou indirectement, par les informations contenues dans ce livre.

Manipulez soigneusement le carburant pour la fondue, le feu et les caquelons chauds. Nettoyez bien votre surface de travail, manipulez la viande crue avec soin, gardez vos aliments au réfrigérateur avant de les servir et assurez-vous que vos morceaux de viande soient cuits avant de les manger.

Table des matières

Ce que ce guide contient :

Introduction - Comment utiliser ce guide.....	4
Ambiance et décorations grecques.....	5
L'ordre des préparatifs	6
Liste d'épicerie - nourriture et boissons.....	7
Décorations et ustensiles de cuisine.....	8
Menu pour la fondue à la grecque.....	9
Recettes et instructions.....	10
Bouillon au bœuf pour la fondue	10
Baklavas aux noix et pistaches	13
Spanakopita	16
Trempe à feta & poivrons rouges	19
Trempe à artichauts	20
Trempe Tzatziki.....	21
Patates grecques rôties au four.....	22
Salade grecque.....	23
Café grec metrio (semi-sucré)	24
Combustible pour le brûleur à fondue	25
Comment allumer le brûleur à fondue.....	26
Pour plus ou moins d'invités.....	27
Comment mettre la table.....	28
D'ici au prochain souper fondue	29

Introduction - Comment utiliser ce guide

Ce guide contient tout ce dont vous aurez besoin pour préparer un repas complet de fondue chinoise au bœuf à la grecque pour 4 personnes.



Ce guide a été conçu dans le but d'être une source d'inspiration pour votre prochaine fondue chinoise. Je vous recommande de le lire en entier, puis ensuite de le relire et d'ajuster le menu recommandé afin de convenir à votre budget, à vos goûts et à vos échéanciers.

Vous y trouverez toutes les recettes nécessaires pour préparer l'entrée, le bouillon de bœuf, les trempettes, les plats d'accompagnement et même le dessert, mais vous pouvez choisir d'acheter certains des plats si vous n'avez pas le temps de les préparer. Chaque recette inclut le temps de préparation et de cuisson (voir l'encadré bleu). Les recettes qui prennent le plus de temps à préparer sont le bouillon de bœuf maison, suivi des baklavas et des triangles de Spanakopita. Les recettes sont présentées dans l'ordre selon lequel elles devraient être préparées. Consultez « ["L'ordre des préparatifs" on page 6](#) » pour de plus amples informations.

Je serais ravie de lire vos commentaires ou de voir vos photos. Vous pouvez les partager avec d'autres amateurs de fondue sur www.facebook.com/recettesdefondue.

Si vous souhaitez être informé(e) de la publication de notre prochain guide fondue, vous pouvez vous [inscrire ici](#). Vous ne recevrez aucun autre message (seulement une annonce lorsqu'un nouveau guide est publié).

Avτίο!

Caroline Bégin

Créatrice de www.recettesdefondue.ca

Ambiance et décorations grecques



Donnez une ambiance grecque à votre salle à manger avec quelques touches simples :

- Utilisez une nappe blanche ou bleue et des assiettes blanches, des serviettes blanches ou bleues, etc.
- Décorez les verres de vin avec de [jolis petits objets vous rappelant la Grèce et la plage](#).
- Personnalisez, imprimez et colorez les étiquettes avec les prénoms de vos invités (voir ci-dessous).

Mettez-vous dans l'ambiance avec de la musique telle que ...

- [Music From Greece : Bouzoukis Et Sirtakis](#) ou la trame sonore du film [Mariage à la grecque](#).

Ah non ! Qui a volé ma viande ?

Les fourchettes à fondue sont colorées afin que chaque personne puisse reconnaître la sienne (au lieu de voler la viande d'un autre).

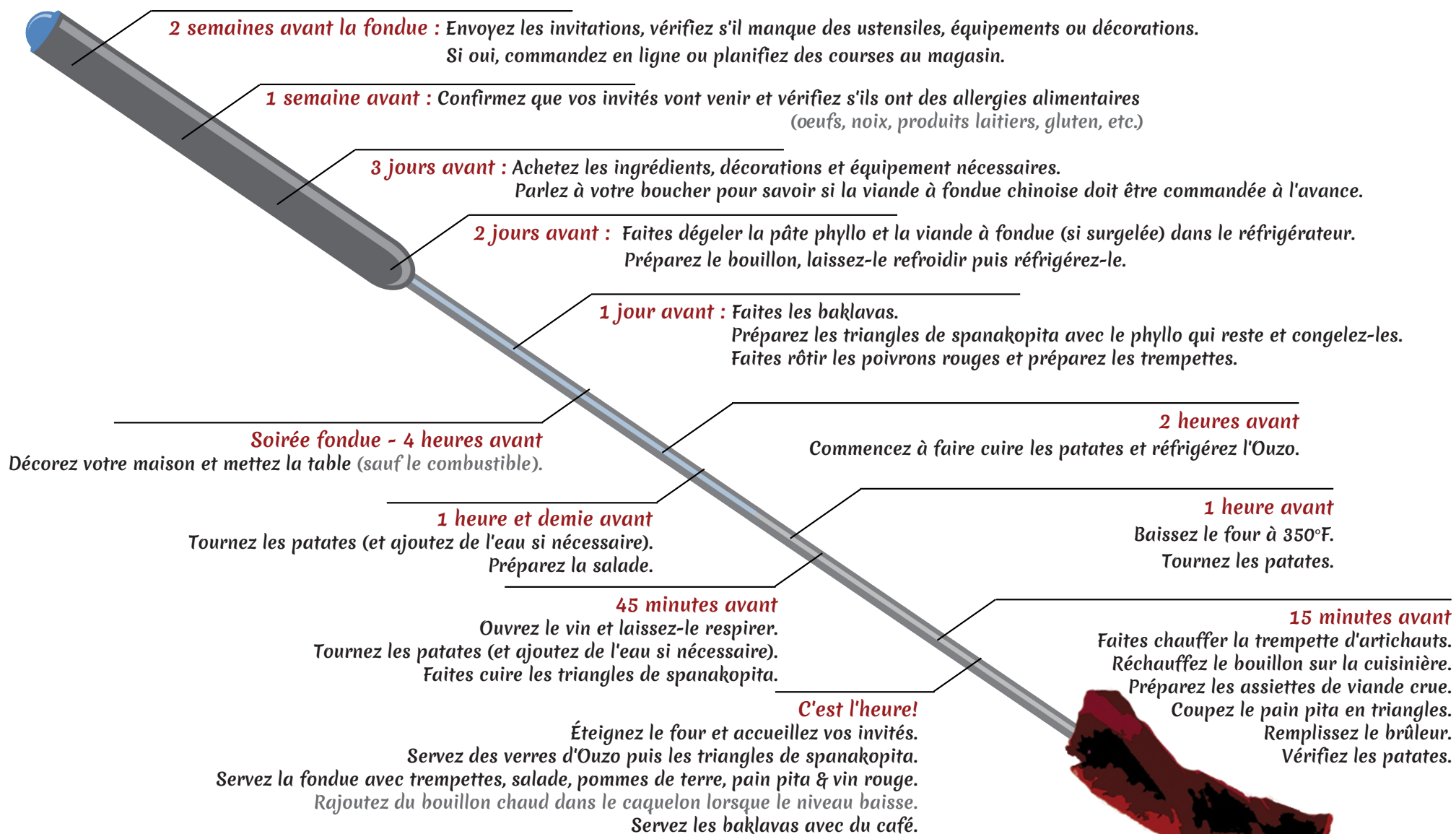


Comment utiliser les étiquettes (voir autre document séparé)

1. Inscrivez les prénoms de vos invités dans le document PDF. Sauvegardez-le, imprimez-le sur un papier épais (ou carton léger), puis colorez chacun des médaillons pour correspondre aux couleurs de fourchettes de chaque invité.
2. Coupez en suivant les lignes pointillées. Pliez chaque étiquette en deux, puis une autre fois en deux, afin de créer quatre rectangles égaux. Dépliez vos étiquettes.
3. Pliez vos étiquettes en prismes triangulaires (le premier et dernier côté seront ensemble) et mettez un morceau de ruban adhésif pour garder la forme.
4. Coupez un ou deux* petits triangles au-dessus de chaque étiquette formée (voir l'exemple Zorba ci-dessus) afin que vos invités puissent y placer leurs fourchettes.

** Je vous recommande d'offrir deux fourchettes à chaque invité, mais si vous n'en avez qu'une par invité, il n'y a pas de problèmes.*

L'ordre des préparatifs



liste d'épicerie - nourriture et boissons

Oeufs & produits laitiers

- ☐ 1 ¼ tasse (310 ml) yogourt nature grec 0% gras
- ☐ 21 oz (600 g) fromage fêta, réduit en gras
- ☐ ½ tasse (125 ml) fromage Parmesan râpé
- ☐ 1 oeuf
- ☐ 1 lb (454 g/4 bâtons) beurre non-salé

Fruits & légumes

- ☐ 1 concombre anglais (sans pépins)
- ☐ 3 carottes (moyennes)
- ☐ 1 céleri (3 branches)
- ☐ 2 grosses tomates mûres
- ☐ 2 poivrons rouges (*ou poivrons rouges grillés*)
- ☐ 6 patates rouges moyennes
- ☐ 10 gousses d'ail
- ☐ 1 petit oignon rouge
- ☐ 2 gros oignons blancs
- ☐ 1 oignon vert
- ☐ 3 citrons (pour le zeste + jus)
- ☐ 10 tasses (1.5 L) épinards frais
- ☐ 1 bouquet d'aneth frais

Boulangerie

- ☐ 1 paquet de pain pita (plat d'accompagnement)

Les viandes (*commander à l'avance ?*)

- ☐ 1 lb (450 g) cubes pour ragoût de bœuf
 - ☐ 3 lb (1.5 kg) petits os de bœuf/veau
 - ☐ 1.3 lb (600 g) viande tranchée finement pour la fondue chinoise*
- * Certaines épicerie gardent leur viande à fondue chinoise dans les produits surgelés. Si vous ne la trouvez pas, demandez à votre boucher de congeler un bifteck d'intérieur de ronde, puis de le trancher comme des tranches de roastbeef fines.*

Produits surgelés (*voir * ci-dessus*)

- ☐ 1 paquet de pâte phyllo (1 lb/454 g)

Noix

- ☐ ¾ tasse (180 ml) noix de Grenoble
 - ☐ 1 tasse (250 ml) pistaches non-salées**
- ** (environ 7 oz/2 tasses/200 g avec écaillés. Les salées peuvent suffire, mais vous devrez les rincer avant de les faire rôtir.)*

Non-comestible

- ☐ Combustible à fondue

Conserves & autres aliments

- ☐ Café grec pour 4 personnes (*ou café normal*)
- ☐ 1 tasse (250 ml) mayonnaise
- ☐ 1 pot de cœurs d'artichauts (14 oz/398 ml)
- ☐ ¾ tasse (180 ml) miel
- ☐ 1 pot/canne olives Kalamata (entières ou en tranches, avec ou sans noyaux)
- ☐ 1 c. à soupe (15 ml) farine tout-usage
- ☐ 1 tasse (250 ml) huile d'olive
- ☐ ½ tasse (125 ml) sucre blanc granulé
- ☐ sel
- ☐ poivre noir en grains + fraîchement moulu
- ☐ persil séché
- ☐ thym séché
- ☐ romarin séché
- ☐ feuilles de laurier
- ☐ flocons de chili rouge séchés
- ☐ poivre de Cayenne
- ☐ origan séché
- ☐ poudre d'ail
- ☐ cannelle moulue

Alcool

- ☐ Ouzo grec (*facultatif*)
- ☐ Vin rouge sec tel qu'un Pinot Noir ou mélange de Cabernet : 2 tasses pour la cuisson + ce que vous voulez boire !



Décorations et ustensiles de cuisine

Équipement de fondue & ustensiles

- ☐ Cuisinière, four, réfrigérateur et congélateur
- ☐ [Caquelon à fondue chinoise](#) (en cuivre, acier inoxydable ou fonte)
- ☐ [Brûleur à fondue](#) & [combustible](#) (si caquelon non électrique)
- ☐ 4 à 8 [fourchettes à fondue](#)
- ☐ 4 fourchettes normales et 4 couteaux
- ☐ 4 [assiettes à fondue](#)
- ☐ 4 coupes de vin rouge
- ☐ 4 verres à shooter (pour l'Ouzo)
- ☐ 2 bols à trempettes
- ☐ 1 plat allant au four pour la trempette aux artichauts (4 à 6" ou 10 à 15 cm de diamètre)
- ☐ 1 plat à cuisson carré de 6" ou 15 cm (2" ou 5 cm de profond) pour les baklavas
- ☐ grand plat profond allant au four (pour les patates)
- ☐ grande plaque de cuisson (pour les spanakopitas)
- ☐ [récipient pour faire le café grec](#) (ou *cafetière normale*)
- ☐ 4 petites tasses à expresso
- ☐ rôtissoire (pour les os et légumes du bouillon)
- ☐ [étamine](#) ou [filtre à thé](#) pour le bouillon (*facultatif*)
- ☐ cuillère perforée (pour le bouillon)
- ☐ passoire/tamis (pour le bouillon et tzatziki)
- ☐ chaudrons moyens et grands
- ☐ mélangeur, robot culinaire ou équivalent
- ☐ divers bols pour mélanger et servir la salade
- ☐ sacs hermétiques pour congélateur (pour les spanakopitas)
- ☐ zesteur ou râpe à fromage
- ☐ [pinceau à badigeonner](#) (pour le beurre fondu)

Idées de décoration (*facultatif*)

- ☐ Nappe blanche ou bleue
- ☐ Serviettes blanches ou bleues + serviettes jetables pour s'essuyer les doigts durant le repas
- ☐ [Petits objets décoratifs pour reconnaître les coupes de vin](#)
- ☐ Papier épais (genre carton mince) pour imprimer les étiquettes (appuis à fourchettes)
- ☐ Crayons de couleur pour colorer les étiquettes

Idées de divertissement (*facultatif*)

- ☐ Jouer à un jeu meurtre et mystère
- ☐ Regarder un film avec une thématique grecque tel que [Mariage à la grecque](#)
- ☐ Écouter de la musique grecque traditionnelle telle que [Music From Greece : Bouzoukis Et Sirtakis](#)
- ☐ Vous pouvez créer vos propres règlements et demander à vos invités de faire quelque chose ou répondre à une question (possiblement gênante) s'ils échappent leurs morceaux de viande dans le caquelon où s'ils se font prendre à "voler" la fourchette d'un autre invité.



Menu pour la fondue à la grecque

Entrée

Spanakopita (2 - 3 triangles par personne)

Repas principal

Fondue chinoise au bœuf

servie avec :

Trempeuse Tzatziki

Trempeuse au feta et poivron rouge

Trempeuse aux artichauts

Pain pita

Salade grecque

Patates à la grecque rôties au four

Dessert

Baklavas aux pistaches et noix de Grenoble

Boissons recommandées

Verres d'Ouzo

Vin rouge

Café

Remarques :

L'Ouzo est normalement servi très froid dans un petit verre. Il peut être bu ainsi, servi avec un glaçon ou encore mélangé avec de l'eau. Réfrigérez votre bouteille pendant quelques heures avant de le servir.

Si vous placez votre bouteille dans le congélateur, le liquide deviendra blanchâtre. Ce changement de couleur n'affectera pas la saveur et l'Ouzo redeviendra transparent lorsque le liquide se réchauffera.

Les vins rouges secs comme le Pinot Noir ou les mélanges à base de Cabernet sont recommandés.

Ce guide inclut une recette de café traditionnel grec, mais vous pouvez servir un café "normal". Vous pourriez donc vouloir ajouter de la crème ou du lait à la liste d'épicerie si vous servez du café normal.

Bouillon au bœuf pour la fondue

Ingédients pour le bouillon

1 lb cubes de bœuf à ragoût	(450 g)
3 lb d'os de bœuf/veau, coupés en petits morceaux	(1,5 kg)
1 gros oignon blanc lavé AVEC la pelure, coupé en quartiers	
3 carottes moyennes lavées AVEC la pelure, coupées en tiers	
3 branches de céleri, coupées en tiers	
1 c. à soupe de persil séché	(15 ml)
1 c. à thé de thym séché	(5 ml)
1 c. à soupe romarin séché	(15 ml)
2 feuilles de laurier séchées	
1½ c. à soupe grains de poivre noir entiers	(22 ml)
2 c. à thé flocons de chili rouge séchés	(10 ml)
1 c. à thé origan séché	(5 ml)
2 tasses vin rouge sec	(500 ml)

Morceaux à faire cuire dans le bouillon

Bœuf en tranches très minces : 1,3 lb total (600 g total)
(environ ⅓ lb ou 150 g par personne)



Remarque : Je recommande normalement ½ lb par personne (225 g), mais avec le menu complet suggéré dans ce guide, ⅓ lb (150 g) par personne devrait suffire.

Certaines épiceries vendent de la viande à fondue chinoise (tranches fines) dans les produits surgelés. Si vous ne pouvez pas en trouver, demandez à votre boucher de congeler un bifteck d'intérieur de ronde et de le trancher très finement. Il se pourrait donc que vous auriez besoin de le commander au moins une journée à l'avance.



Bouillon au bœuf pour la fondue (...)

Instructions

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Placez la viande, les os et les légumes dans une rôtissoire.
3. Faites rôtir durant environ 90 minutes (retournez chaque 20 minutes), jusqu'à ce que les légumes et les os soient bien brunis. Certains morceaux brûleront un peu.

Remarque : Votre détecteur de fumée pourrait s'activer durant cette étape.

4. Pendant ce temps, placez le persil, thym, romarin, feuilles de Laurier, grains de poivre noir, flocons de chili et origan dans une étamine ou filtre à thé et mettez de côté.

(... les instructions continuent sur la page suivante.)



Bœuf, légumes et os rôtis

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 6 heures

Prêt dans : 16 heures

Donne : 6 litres

Le bouillon peut être gardé au réfrigérateur quelques jours ou congelé jusqu'à 4 mois.

Valeur nutritive

Une portion = 1/4 recette

Teneur	
Calories	180
Lipides	4,5 g
Saturés	2 g
Trans	0,1 g
Cholestérol	60 mg
Sodium	270 mg
Potassium	530 mg
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Protéines	27 g

Bouillon au bœuf pour la fondue (...)

Instructions (...)

5. Lorsque la viande, les os et les légumes sont bien bruns, transférez-les dans un grand chaudron avec une cuillère perforée. Le gras peut être jeté.
6. À feu vif sur la cuisinière, ajoutez le vin rouge à votre rôtissoire et grattez les morceaux collés avec une cuillère en bois. Faites bouillir durant environ 5 minutes (jusqu'à ce le vin soit réduit de moitié).
7. Transférez le liquide dans votre grand chaudron, ajoutez assez d'eau pour couvrir tout le contenu (environ 6 litres) et amenez à ébullition avant de réduire le feu.
8. Ajoutez vos épices préparées et faites mijoter à feu doux durant environ 3 heures. Enlevez et jetez toute pellicule qui se forme à la surface. Si le niveau d'eau descend plus bas que les os, ajoutez de l'eau.
9. Laissez refroidir. Filtrez votre bouillon au travers d'une passoire et jetez tous les solides.
10. Transférez à un contenant hermétique et gardez au réfrigérateur.
11. Enlevez la couche de gras avant d'utiliser. Remplissez le caquelon à fondue et réchauffez sur la cuisinière.

Du bouillon pour remplir le caquelon

Votre bouillon s'évaporerait durant le repas, donc vous devrez en ajouter à nouveau. Gardez un chaudron chaud (couvert) sur la cuisinière.



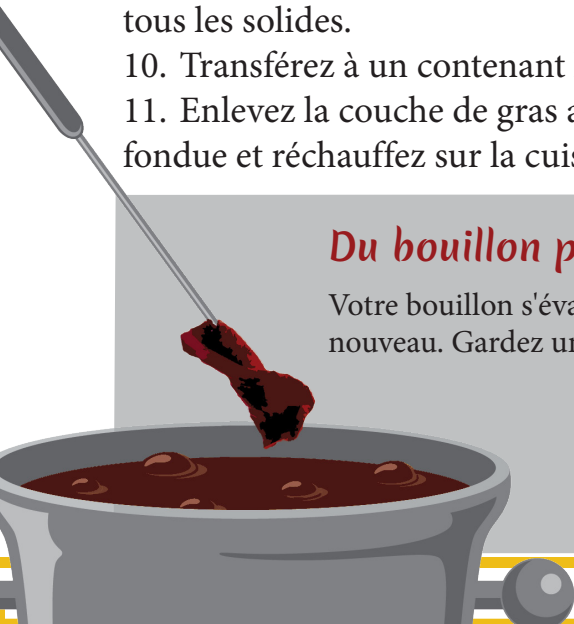
Bouillon de fondue au bœuf

Temps de cuisson

Le temps de cuisson varie de 20 secondes à 2 minutes, tout dépendant du nombre de fourchettes dans le caquelon, de la température du bouillon, de votre cuisson idéale et de l'épaisseur de vos morceaux. Chaque fois qu'une tranche de viande crue est ajoutée au bouillon, sa température baisse et doit remonter. Certaines personnes aiment leur bœuf saignant, alors que d'autres l'aiment bien cuit. Sortez votre fourchette du caquelon afin de voir si votre morceau est prêt. Si oui, transférez-le à votre assiette et laissez-le refroidir un peu. Mangez-le avec la fourchette normale et une trempette de votre choix.

Éliminez les odeurs

Ce bouillon savoureux a très bel arôme, mais vous ne voudrez sûrement pas que votre maison garde cette odeur durant plusieurs jours. Gardez vos portes fermées durant la cuisson et le repas. Si nécessaire, vous pourrez vaporiser un éliminateur d'odeurs après votre repas.



Baklavas aux noix et pistaches

Ingrédients

¾ tasse noix de Grenoble	(180 ml)
1 tasse pistaches non-salées (sans écailles)	(250 ml)
¼ tasse sucre blanc granulé	(60 ml)
1½ c. à thé zeste de citron	(7 ml)
1 c. à thé de cannelle moulue	(5 ml)
8 feuilles de pâte phyllo, dégelée*	
½ tasse beurre non-salé, fondu	(125 ml/1 bâton)
¾ tasse miel	(180 ml)

Préparation : 60 minutes

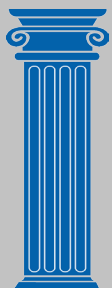
Cuisson : 30 - 40 minutes

Prêt dans : 4 heures (incl. refroidissement)

Donne : 16 morceaux

Peut être préparé quelques jours à l'avance.

Laissez refroidir complètement, puis couvrir avec une pellicule plastique et gardez à la température de la pièce.



***Remarque :** Cette recette utilise 8 feuilles de phyllo pour faire 16 baklavas. Si votre paquet contient 20 feuilles, utilisez les 12 autres feuilles pour les spanakopitas (pour faire 24 triangles).

La pâte phyllo sèche rapidement, donc vous devriez faire les spanakopitas immédiatement après cette recette (gardez les feuilles sous une pellicule plastique et serviette humide en attendant). Si vous ne pouvez pas faire l'autre recette immédiatement, enroulez à nouveau les feuilles restantes dans leur emballage d'origine en plastique, entourez le rouleau d'une serviette humide et gardez le tout dans le réfrigérateur. Utilisez-les dans l'espace de 12 heures.

Valeur nutritive

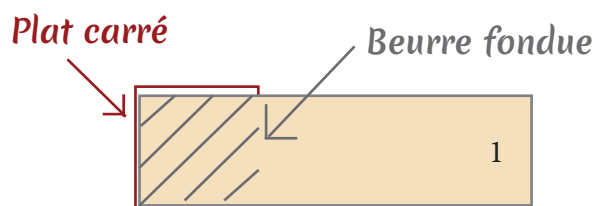
Une portion = 1/16 recette

Teneur	
Calories	219,4
Lipides	13,5 g
Saturés	4,5 g
Polyinsaturés	4,0 g
Monoinsaturés	4,3 g
Cholestérol	15,5 mg
Sodium	47,5 mg
Potassium	125,0 mg
Glucides	24,3 g
Fibres	1,5 g
Sucres	16,9 g
Protéines	3,2 g

Baklavas aux noix et pistaches (...)

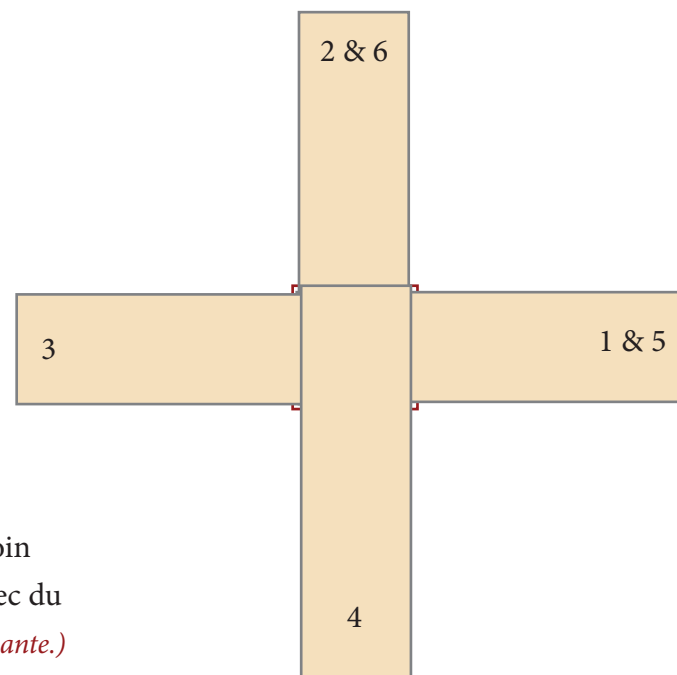
Instructions

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Étendez une mince couche de beurre fondu dans un plat carré allant au four de 6" (15 cm) de largeur et au moins 2" (5 cm) de profondeur.
2. Étendez les noix de Grenoble et pistaches sur une plaque de cuisson et faites rôtir durant 5 minutes.
3. Laissez refroidir (15 minutes), puis transférez à un robot culinaire. Ajoutez le sucre, zeste, cannelle et pulvériser en courts intervalles afin d'obtenir une texture moyenne-fine.
4. Placez 8 feuilles de phyllo à plat sur le comptoir. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur (pour obtenir 16 longues demi-feuilles). Empilez-les et couvrez-les d'une pellicule plastique, puis d'un linge humide. Les autres feuilles phyllo ne seront pas utilisées pour cette recette (voir la remarque sur la page précédente).



5. Placez la 1^{re} demi-feuille phyllo pour que son coin inférieur gauche soit dans le coin inférieur gauche du plat. Laissez pendre le reste de la feuille du côté droit. Badigeonnez la partie à l'intérieur du plat avec du beurre fondu.
6. Placez la 2^e demi-feuille phyllo perpendiculairement à la 1^{re}, avec le coin inférieur droit dans le coin inférieur droit du plat et le reste qui pend loin de vous. Badigeonnez la partie intérieure avec du beurre.
7. Placez la 3^e demi-feuille perpendiculairement à la 2^e, avec le coin supérieur droit dans le coin supérieur droit du plat et le reste qui pend du côté gauche. Badigeonnez la partie intérieure avec du beurre.

(... les instructions continuent sur la page suivante.)



Baklavas aux noix et pistaches (...)

Instructions (...)

8. Placez la 4^e demi-feuille perpendiculairement à la 3^e, avec le coin supérieur gauche dans le coin supérieur gauche du plat et le reste qui pend vers vous. Badigeonnez l'intérieur avec du beurre.
9. Repliez la partie qui dépasse de la 1^e feuille, puis badigeonnez de beurre. Répétez avec les parties qui dépassent des 2^e, 3^e et 4^e, en badigeonnant chaque feuille de beurre. Vous devrez répéter à nouveau avec le restant des feuilles qui dépassent encore.
10. Répétez les étapes 5 et 6 pour la 5^e et 6^e demi-feuille, et repliez les parties qui dépassent, toujours en badigeonnant de beurre à chaque fois que vous pliez, jusqu'à ce que vos feuilles soient complètement repliées à l'intérieur du plat.
11. Étendez la moitié de votre mélange de noix dans le plat.
12. Répétez les étapes 5 à 9 avec 4 demi-feuilles en badigeonnant chaque repli.
13. Étendez l'autre moitié de noix dans le plat.
14. Répétez les étapes 5 à 10 avec les 6 demi-feuilles restantes.
15. Avec un couteau bien aiguisé, coupez jusqu'à l'épaisseur de noix inférieures (ne PAS couper jusqu'au fond du plat) afin de faire 16 morceaux (comme dans l'image de droite).
16. Faites cuire à 350°F de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée sur le dessus.
17. Sortez du four et versez le miel pour qu'il se fasse absorber de façon égale. Laissez refroidir et reposer à la température de la pièce.
18. Une fois refroidi, couvrez le plat d'une pellicule plastique et gardez à la température de la pièce jusqu'à 3 jours.
19. Servez avec du café après le repas.



Spanakopita

Ingédients

2 c. à soupe huile d'olive	(30 ml)
1 gros oignon blanc, haché	
10 tasses épinards frais (non compactés)	(1 500 ml)
2 c. à soupe aneth frais	(30 ml)
1 c. à soupe farine tout-usage	(15 ml)
10.5 oz fromage féta réduit en gras, émietté et égoutté	(300 g)
1 œuf, légèrement battu	
½ c. à thé sel	(2 ml)
½ c. à thé poivre noir fraîchement moulu	(2 ml)
12 feuilles de phyllo, dégelées*	
¾ tasse + 1 c. à soupe beurre non-salé, fondu	(180 + 15 ml)

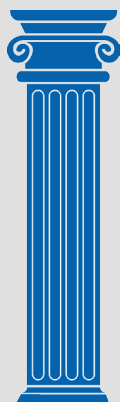
Préparation : 45 minutes

Cuisson : 35 - 45 minutes

Prêt dans : 90 minutes

Donne : 24 morceaux

Vous devriez servir 2 triangles par personne et congeler le reste (que vous pourrez manger dans les semaines suivantes.) C'est suffisant si vous servez le menu complet recommandé dans ce guide. Si nécessaire, vous pourrez en faire cuire d'autres durant le repas (voir page 18).



Remarque :

*Le nombre de feuilles pourraient varier. C'est ce qui restera de votre paquet de pâte phyllo après avoir enlevé les 8 feuilles nécessaires pour les baklavas.

Comment utiliser la pâte phyllo

Pour empêcher les feuilles phyllo de sécher, gardez-les emballées hermétiquement jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Faites-les décongeler dans le réfrigérateur durant la nuit (dans leur emballage).

Placez votre pile de feuilles phyllo à plat sur votre surface de travail et couvrez-la d'une pellicule plastique et d'un linge humide et propre afin que les feuilles ne sèchent pas pendant que vous préparez vos spanakopitas.

Spanakopita (...)

Instructions

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C), préparez une grande surface de travail propre pour vos feuilles phyllo.
2. Dans une grande poêle, sur un feu moyen, faites chauffer l'huile et puis faites cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit mou.
3. Ajoutez les épinards et l'aneth. Mélangez et saupoudrez la farine. Faites cuire jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mous et que le l'eau contenue dans les épinards soit bien absorbée.
4. Retirez du feu. Versez dans un bol moyen et laissez refroidir.
5. Ajoutez le fêta, l'oeuf, le sel et poivre et bien mélangez.
6. Placez une feuille de phyllo à plat sur votre surface de travail. Badigeonnez-la de beurre et couvrez-la d'une autre feuille de phyllo.
7. Coupez votre feuille en deux dans le sens de la longueur. Coupez chaque moitié en deux, afin que vous ayez 4 longues bandes minces (voir image de droite).
8. Placez une grosse cuillerée du mélange d'épinard sur le coin inférieur droit d'une des bandes. Pliez ce coin et votre cuillerée de mélange pour former un petit triangle (voir image de droite) en alignant le rebord inférieur de la bande avec son côté gauche. Votre cuillerée d'épinard vous empêchera que les côtés se touchent, c'est normal.
9. Répétez les plis en triangle jusqu'à ce que vous atteigniez le bout de votre bande. L'intérieur ne devrait pas être visible.
10. Répétez avec toutes vos feuilles phyllo. Si vous avez un nombre impair de feuilles, badigeonnez la dernière de beurre et pliez-la en deux avant de couper en deux verticalement pour faire 2 bandes.

(... les instructions continuent sur la page suivante.)



Spanakopita (...)

Instructions (...)

Si vous les préparez une journée à l'avance :

11. Congelez vos triangles sur une plaque de cuisson jusqu'à ce qu'ils soient durs. Transférez-les dans un sac hermétique et gardez-les au congélateur.

Si vous les préparez la journée même :

11. Gardez-en 2 par personne et congelez le reste (ci-dessus).
12. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Couvrez une plaque de cuisson avec un papier parchemin. Badigeonnez les triangles avec du beurre fondu. Espacez vos triangles car ils vont gonfler un peu durant la cuisson. Faites cuire durant 30 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



Spanakopita aux épinards et fêta

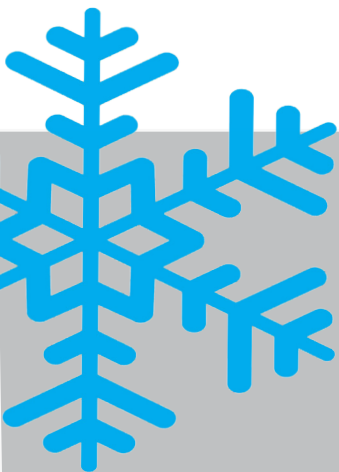
Valeur nutritive

Une portion = 1/24 recette

Teneur	
Calories	123,7
Lipides	9,6 g
Saturés	5,1 g
Polyinsaturés	0,5 g
Monoinsaturés	3,0 g
Cholestérol	27,8 mg
Sodium	260,8 mg
Potassium	82,5 mg
Glucides	5,7 g
Fibres	0,5 g
Sucres	0,1 g
Protéines	3,5 g

Pas besoin de dégeler les triangles avant la cuisson

Si jamais vos invités en veulent plus que 2 chacun, vous pourrez en préparer d'autres durant le repas. Pas besoin de les dégeler avant de les faire cuire. Badigeonnez-les de beurre. La cuisson à partir de l'état congelé prendra environ 45 minutes (jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés).



Trempelette féta & poivrons rouges

Ingrédients

- 1 poivron rouge rôti* (+ un autre poivron doit être rôti pour la recette suivante)
- 1 grosse tomate bien mûre, coupée en quartiers
- 2 gousses d'ail
- 3.5 oz fromage féta basse teneur en gras, émietté (100 g)
- ¼ tasse yogourt grec 0% gras (60 ml/2 oz)
- ¼ c. à thé poivre de Cayenne (1 ml)

Instructions

- Mélangez les ingrédients dans un robot culinaire jusqu'à ce que la trempelette soit lisse.
- Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Préparation : 5 minutes⁺

⁺si les poivrons doivent être rôtis + 30 minutes

Prêt dans : 5 - 35 minutes

Donne : 1 ½ tasse

Idéale pour y tremper votre viande cuite.

Elle peut être préparée quelques jours à l'avance et gardée au réfrigérateur.



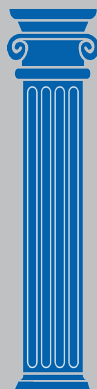
Valeur nutritive

Une portion = 1/16 recette

Teneur	
Calories	15,9
Lipides	0,8 g
Saturés	0,4 g
Polyinsaturés	0,0 g
Monoinsaturés	0,0 g
Cholestérol	2,2 mg
Sodium	84,7 mg
Potassium	33,8 mg
Glucides	0,7 g
Fibres	0,2 g
Sucres	0,5 g
Protéines	1,5 g

*Comment rôtir les poivrons Avertissement : le détecteur de fumée peut s'activer

- Faites préchauffer la grille supérieure du four (Broil) à puissance maximale.
- Lavez les poivrons et placez-les (sans les couper) sur une plaque de cuisson au centre du four.
- Surveillez-les et retournez-les à quelques minutes d'intervalle, jusqu'à ce que leurs peaux soient 60 à 80% brûlées tout autour.
- Transférez les poivrons sur une surface propre et recouvrez-les d'un bol inversé (pour continuer à cuire les poivrons dans leur vapeur) durant 15 minutes.
- Pelez les poivrons et enlevez les graines de l'intérieur. Jetez la peau et les graines. Les taches noires sur la chair des poivrons n'ont pas besoin d'être enlevées.



Trempelette aux artichauts

Ingrédients

1 tasse mayonnaise	(250 ml)
3.5 oz fromage féta basse teneur en gras, émietté	(100 g)
½ tasse fromage Parmesan, râpé	(125 ml)
1 boîte d'artichauts, drainés et coupés	(398 ml/14 oz)
1 poivron rôti (<i>*voir page précédente</i>)	
2 gousses d'ail	
¼ c. à thé poivre de Cayenne	(1 ml)

Instructions

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C).
2. Dans un bol moyen, mélangez tous les ingrédients.
3. Transférez votre mélange dans un petit plat qui va au four (carré de 6" ou 15 cm de large).
4. Faites cuire durant 15 à 20 minutes (jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée).

Utilisation des trempelettes

Afin d'éviter de contaminer la trempelette avec la salive de ceux qui trempent leurs morceaux deux fois, demandez à vos invités de mettre une petite quantité de chaque sauce dans leur assiette. Ainsi, ils pourront tremper leurs morceaux autant de fois qu'ils le désirent. Les bols contenant le reste des trempelettes devraient demeurer sur la table afin que vos invités puissent se servir à nouveau, si besoin.

Lorsque la viande est cuite, les gens devraient la retirer du caquelon pour la laisser refroidir un peu dans leur assiette et puis utiliser une fourchette normale pour tremper la viande cuite (ou légumes ou pain pita) dans leur portion de sauce (dans leur assiette).

Préparation : 5 minutes

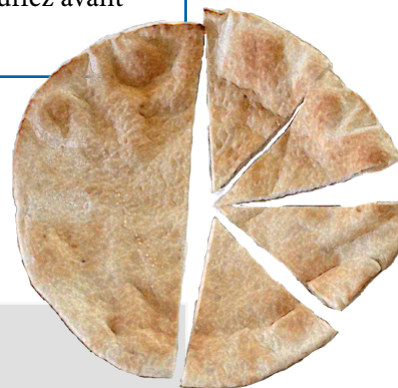
Prêt dans : 30 minutes

Donne: 2 ½ tasses

Trempelette pour la viande cuite et le pain pita. Elle peut être préparée une journée à l'avance et mise au réfrigérateur. Réchauffez avant de servir.



Trempelette aux artichauts



Valeur nutritive

Une portion = 1/16 recette

Teneur	
Calories	119,4
Lipides	11,7 g
Saturés	2,5 g
Polyinsaturés	0,0 g
Monoinsaturés	0,3 g
Cholestérol	8,5 mg
Sodium	234,8 mg
Potassium	6,1 mg
Glucides	0,8 g
Fibres	0,3 g
Sucres	0,1 g
Protéines	2,7 g

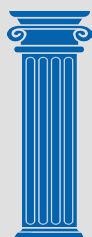
Trempelette Tzatziki

Ingrédients

- 1 tasse yogourt naturel grec* 0% gras (250 ml/8 oz)
- ¼ concombre anglais (~ ½ tasse/125 ml)
- 1 gousse d'ail, émincé
- 2 c. à thé jus de citron frais (10 ml)
- 3 tiges (~1 c. à soupe) aneth frais, coupé (15 ml)
- 1 oignon vert, coupé finement
- ¼ c. à thé sel (1 ml)
- ¼ c. à thé poivre noir fraîchement moulu (1 ml)

Instructions

1. Épluchez et râpez ¼ de votre concombre (le reste sera utilisé dans la salade.)
2. Dans un bol moyen, mélangez la chair du concombre avec les autres ingrédients.
3. Réfrigérez pendant 2 heures avant de servir pour développer la saveur.



Pas de yogourt grec ? Pas de problème !

* Le yogourt grec est plus épais que le yogourt normal, mais si vous n'en trouvez pas, utilisez du yogourt nature et laissez-le reposer pendant 2 à 4 heures dans une passoire couverte d'une étamine pour enlever l'excès d'eau (dans un bol sous votre passoire.) Vous pouvez également pousser votre chair de concombre au travers d'une passoire fine pour éliminer l'excès d'eau et ainsi obtenir une trempelette moins liquide avec un goût plus prononcé.



Trempelette Tzatziki

Préparation : 5 minutes

Prêt dans : 2 heures

Donne : 1 ½ tasse

Idéal pour tremper la viande cuite et le pain pita. Cette sauce peut être préparée plusieurs jours à l'avance (et gardée réfrigérée.)

Valeur nutritive

Une portion = 1/16 recette

Teneur	
Calories	8,5
Lipides	0,0 g
Saturés	0,0 g
Polyinsaturés	0,0 g
Monoinsaturés	0,0 g
Cholestérol	0,0 mg
Sodium	41,7 mg
Potassium	21,4 mg
Glucides	0,7 g
Fibres	0,1 g
Sucres	0,6 g
Protéines	1,3 g

Patates grecques rôties au four

Ingrédients

5 gousses d'ail, émincées
½ tasse huile d'olive (125 ml)
½ tasse eau + extra (125+ ml)
1 c. à soupe d'origan séché + extra (15+ ml)
1 citron (pour son jus)
1 c. à thé de sel + extra (5+ ml)
1 c. à thé de poivre fraîchement moulu + extra (5+ ml)
6 patates rouges moyennes, coupées en 8 demi-quartiers
(avec la peau si les patates sont nouvelles)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 90 - 120 minutes

Prêt dans : ~ 2 heures

Donne : 4 portions



Valeur nutritive

Une portion = 1/4 recette

Teneur	
Calories	395,6
Lipides	13,7 g
Saturés	1,8 g
Polyinsaturés	1,2 g
Monoinsaturés	10,0 g
Cholestérol	0,0 mg
Sodium	584,3 mg
Potassium	60,6 mg
Glucides	5,1 g
Fibres	2,0 g
Sucres	0,0 g
Protéines	0,7 g

Instructions

1. Arrangez vos grilles de four afin que vous puissiez faire cuire vos patates, spanakopitas et réchauffer la trempette d'artichauts. *(Les spanakopitas et la trempette iront au four plus tard, avant l'arrivée de vos invités.)*
2. Préchauffez le four à 420°F (215°C).
3. Dans une rôtissoire ou sur une plaque de cuisson, combinez tous les ingrédients et mélangez avec vos mains pour distribuer également. Il y aura du liquide dans le fond.
4. Faites cuire durant environ 30 minutes. Tournez les patates lorsqu'elles ont un côté doré, afin de rôtir les autres côtés. Si nécessaire, ajoutez 1 à 2 c. à soupe d'eau pour que votre rôtissoire ne s'assèche pas totalement. Ajoutez un peu de sel, poivre et origan.
5. Faites cuire durant un autre 30 minutes.
6. Réduisez la température à 350°F (175°C). Tournez les patates, ajoutez un peu d'eau si nécessaire et continuez la cuisson. *(Consultez la page 6 pour l'ordre des préparatifs. Dans 15 minutes vous devrez faire cuire les spanakopitas, et, 30 minutes plus tard, vous ferez réchauffer la trempette aux artichauts.)*
7. Durant les prochaines 45 à 60 minutes, gardez l'œil sur vos patates *(ainsi que sur les spanakopitas et la trempette)* et retournez-les au besoin/ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Les patates devraient être prêtes en même temps que les spanakopitas et la trempette. Sinon, faites-les cuire un autre 15 minutes à 350°F (175°C).

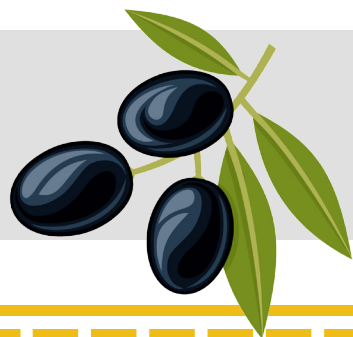
Salade grecque

Ingrédients

2 c. à soupe d'huile d'olive	(30 ml)
2 c. à thé de jus de citron	(10 ml)
1 c. à thé d'origan	(5 ml)
¼ c. à thé de poudre d'ail	(1 ml)
¼ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu	(1 ml)
1 grosse tomate mûre, coupées	
¾ concombre anglais, coupé en gros morceaux	
½ petit oignon rouge, tranchée finement	
3.5 oz fromage fêta basse teneur en gras, émietté	(100 g)
8 petites olives noires Kalamata*	

Instructions

1. Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan, la poudre d'ail et le poivre noir et laissez reposer durant 30 minutes.
2. Mettez le reste des ingrédients dans un grand bol à salade, ajoutez la vinaigrette et mélangez le tout.



Remarque: * Les olives "entières", "tranchées", "avec noyaux" ou "sans noyaux" peuvent être utilisées. Si vous servez les olives entières avec noyaux, pensez à avertir vos invités pour ne pas qu'ils croquent dans les noyaux !



Préparation : 15 minutes

Prêt dans : 45 minutes

Donne: 4 portions

Cette salade peut être préparée quelques heures avant que vos invités arrivent. Elle peut être servie avant ou durant le repas principal.

Valeur nutritive

Une portion = 1/4 recette

Teneur	
Calories	150,9
Lipides	10,0 g
Saturés	2,7 g
Polyinsaturés	0,6 g
Monoinsaturés	5,0 g
Cholestérol	8,8 mg
Sodium	1 000,8 mg
Potassium	199,5 mg
Glucides	3,6 g
Fibres	1,2 g
Sucres	2,2 g
Protéines	5,2 g

Café grec metrio (semi-sucré)

Ingédients

4 c. à thé débordante de café grec, moulu finement (24 ml)

4 c. à thé sucre blanc granulé (20 ml)

Eau froide

Préparation : 10 minutes

Donne : 4 portions

Instructions

1. Remplissez une de vos tasses à café (dans laquelle vous servirez le café) avec de l'eau et versez cette quantité 4 fois dans votre cafetière (donc vous aurez assez de café pour 4 personnes.)
2. Ajoutez le sucre et le café dans votre cafetière grecque et mélangez bien. Faites chauffer sur un feu moyen. Lorsque le sucre et le café sont dissous, arrêtez de mélanger.
3. Faites chauffer en observant la couche mousseuse qui se formera à la surface juste avant que le café atteigne le point d'ébullition.
4. Lorsque la mousse atteindra le rebord, retirez la cafetière du feu. Utilisez une cuillère pour répartir une quantité égale de mousse dans chaque tasse. Versez lentement le café également dans les 4 tasses, en faisant attention de ne pas détruire la mousse.
5. Servez-le lorsqu'il est chaud, avec un verre d'eau et le dessert.



Café grec ou café normal ?

Le café grec nécessite une cafetière spéciale, des petites tasses genre espresso et une sorte de café spécifique qui pourrait être difficile à trouver. Le café grec n'est *pas* normalement servi avec de la crème ou du lait et, parce que le sucre a été inclus durant la préparation, vous n'aurez donc pas besoin d'inclure une petite cuillère pour vos invités.

Ceci étant dit, sentez-vous libre de servir des cafés "normaux" à vos invités, avec crème, lait et sucre qu'ils pourront ajouter et mélanger à leur goût.

Combustible pour le brûleur à fondue

Combustible liquide (alcool)



Si votre brûleur ressemble au mien (à droite) et s'il contient un matériel à l'intérieur, vous devriez utiliser du combustible liquide pour obtenir une chaleur maximale. Le matériel sert à régulariser la vitesse à laquelle le combustible brûle.

Ce type de combustible n'est pas vendu sur Internet. Vous devrez l'acheter dans les épiceries ou les quincailleries (section BBQ/camping/cuisine).



Regardez à l'intérieur du brûleur pour voir s'il contient un matériel absorbant ou s'il est vide.

Combustible en gel

Si la partie inférieure de votre brûleur est vide et que celui-ci peut se séparer (ATTENTION : plusieurs ne se séparent pas, alors ne brisez pas le vôtre !), vous pouvez utiliser une cartouche de combustible en gel et la mettre dans le fond du brûleur OU vous pouvez verser du combustible en gel directement dans la base de votre brûleur.

Le combustible en gel peut s'acheter sur Internet (chez Amazon) et il dure plus longtemps, mais il ne crée pas autant de chaleur que le combustible liquide. Le gel est un peu plus sécuritaire (moins de dégâts et si vous le renversez, il est plus facile à nettoyer).



Comment allumer le brûleur à fondue

Comment allumer le brûleur

- Déplacez le brûleur loin de la nourriture et de vos invités. Si vous le remplissez à nouveau, attendez que le brûleur refroidisse complètement.
- Remplissez la base de votre brûleur avec un **maximum** de 3 oz de combustible à fondue (gel ou liquide).
- Apportez prudemment le brûleur à la table (non allumé) et placez-le sur une surface qui résiste à la chaleur, sous votre caquelon. Essayez-bien l'extérieur (et tout dégât, s'il y a lieu). Assurez-vous que les serviettes et autres matériels inflammables soient bien loin du brûleur.
- Tournez la poignée pour ouvrir les trous au maximum (chaleur maximale). Apportez une allumette allumée près d'un des trous et il s'allumera.



Ne JAMAIS remplir le brûleur lorsqu'il est chaud
Ne JAMAIS déplacer le brûleur lorsqu'il est allumé.
Ne JAMAIS trop remplir le brûleur.



Comment éteindre le brûleur

- Le brûleur s'éteindra tout seul lorsque le carburant sera complètement utilisé.
- Si vous devez l'éteindre sans attendre, tournez la poignée pour fermer les trous et placez le couvercle pour éteindre le feu par-dessus votre brûleur. Alignez les deux poignées et attendez quelques minutes.
- Laissez votre brûleur refroidir complètement avant de le déplacer.

La chaleur maximale pour la fondue chinoise

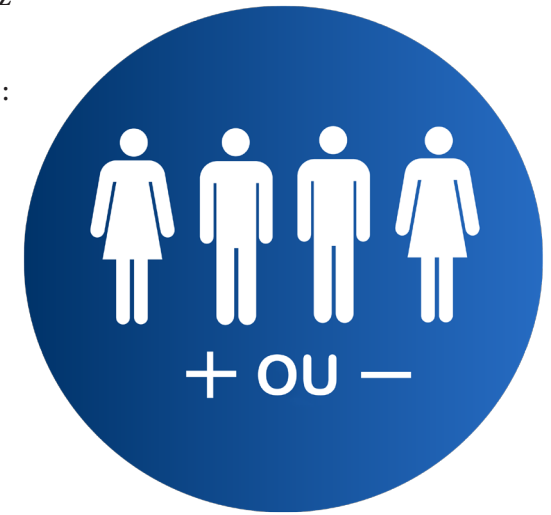
La fondue chinoise nécessite la chaleur maximale (trous grands ouverts ou la plus haute température sur votre cadran électrique). Le bouillon doit être très chaud pour que votre viande cuise rapidement. Chaque fois qu'un nouveau morceau est ajouté, la température du bouillon baisse et doit remonter. C'est la raison pourquoi un maximum de 3 à 4 personnes devraient partager un caquelon, surtout si chacun utilise deux fourchettes.



Pour plus ou moins d'invités

Si vous avez plus d'invités

- Le plus important sera le nombre de caquelons (voir l'encadré ci-dessous). Si nécessaire, vous pourriez demander à l'un de vos invités d'apporter son caquelon, son brûleur et ses fourchettes à fondue.
- Les recettes incluses dans ce guide peuvent convenir à 8 personnes en faisant les ajustements suivants :
 - ▷ Ajouter plus d'eau et d'os lorsque vous faites votre bouillon (afin d'en avoir assez pour 2 caquelons, y compris les ajouts qui seront nécessaires durant le repas).
 - ▷ Faire cuire de 16 à 24 triangles de spanakopita (2 à 3 par personnes).
 - ▷ Vos invités pourraient vouloir plus de 2 morceaux de baklava. Pensez à doubler la recette ou à offrir une crème glacée en accompagnement aux baklavas.
 - ▷ Doubler les recettes de patates grecques et salade grecque.
 - ▷ Acheter plus de vin et de viande.



Si vous avez moins d'invités

- Vous pouvez suivre les recettes telles qu'incluses dans ce guide, mais garder vos restes pour plus tard
- Vous voudrez probablement acheter un peu moins de viande (1/3 lb par personne) et congeler le reste des triangles de spanakopita.
- Les restants de trempettes peuvent être gardés et utilisés pour tremper des légumes crus, comme condiment dans une sandwich ou dans votre pain pita avec votre viande à sandwich préférée.

Combien de personnes par caquelon?

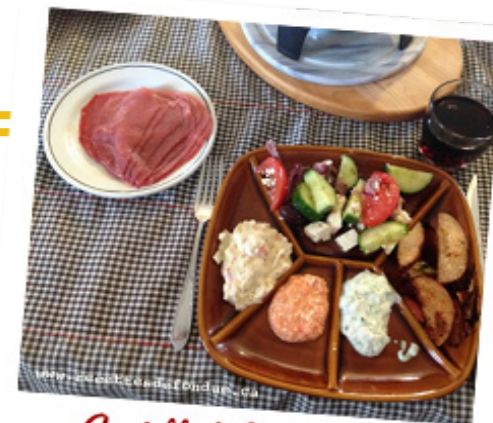
4 personnes par caquelon est idéal. Votre viande cuira relativement rapidement car le caquelon n'est pas trop utilisé. Techniquement parlant, un maximum de 6 personnes pourraient utiliser le même caquelon, mais je recommande plutôt l'utilisation de 2 caquelons si vous êtes de 6 à 8 personnes (de 3 à 4 personnes par caquelon).



Comment mettre la table

Il existe bien des façons de mettre la table pour une fondue chinoise. Voici ce que je suggère:

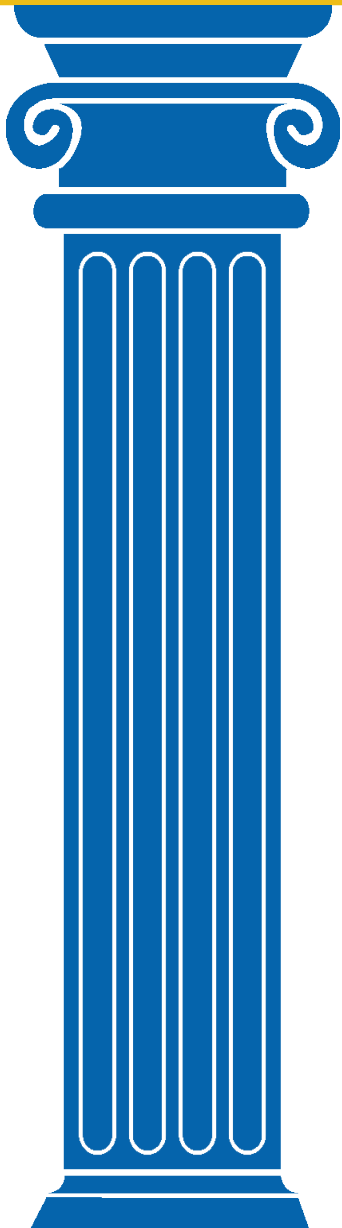
- Placez la viande crue entre les invités (pour partager) et utilisez un plateau rotatif (*Lazy Susan*) au centre de votre table pour les trempettes. Le caquelon à fondue devrait être au centre de la table.
- Donnez à vos invités des fourchettes à fondue, fourchettes (normales) et couteaux, coupes de vin, verre d'eau et serviettes.
- Servez la salade et les patates à chacun de vos invités et laissez les grands plats (avec ce qui reste de votre salade et patates) dans la cuisine où vos invités pourront se servir s'ils en veulent plus (pour laisser plus de place sur votre table.)



Assiette à fondue avec plusieurs compartiments



D'ici au prochain souper fondue ...



J'espère que vous et vos invités avez passé une très belle soirée ensemble.



Je vous remercie encore d'avoir acheté ce guide.

J'ai passé beaucoup de temps à perfectionner les recettes et à m'assurer que mes informations soient aussi claires que possible. Si vous voulez partager ce guide avec vos amis, j'apprécierais que vous leur demandiez d'[acheter leur propre copie ici](#). J'apprécie votre compréhension et collaboration.

J'espère créer d'autres guides comme celui-ci. Si vous avez une demande spéciale (comme thématique ou type de fondue), envoyez-moi un message à info@recettesdefondue.ca et je considérerai votre suggestion. Vous pouvez également vous abonner à [cette liste](#) où vous serez informé dès l'instant où un autre guide fondue comme celui-ci sera publié.

D'ici à la publication du prochain guide, visitez RecettesdeFondue.ca et consultez les recettes que j'y offre gratuitement.

Restez prudents près des flammes nues et passez de très belles soirées fondue !

Caroline Bégin

Créatrice de www.recettesdefondue.ca