

Ceci est une version en cours d'élaboration, si vous voyez des fautes d'orthographe, grammaire ou frappe bipez moi ^^

Version 1.3a

Guide de Recettes Sakatland

(par Sakat)

Préambule :

Ce guide de cuisine facile est destiné à n'importe quel nab. Les recettes que vous y trouvez sont des essais que j'ai tentés lors de mes études à l'université de Genève. A l'époque j'habitais à la Rue Daubin 14 (renommée aujourd'hui très certainement en Rue Sakat). En fait j'y suis actuellement mais, prévoyant, je me consacre dès maintenant à la rédaction de ce guide pour ne pas avoir à perdre de temps lors que je serai un réalisateur riche et célèbre. Bon appétit.

Remarque :

Très souvent je ne mettrai pas de dosages précis car évidemment la cuisine est relative au goût de chacun et les quantités par rapport à l'appétit.

Recette n°1 : Pasta al' /chicken

Historique :

Cette recette est la première que j'ai cuisinée quelques jours avant le début de l'université. J'ai été surpris en bien par le résultat.

Ingrédients :

Des pâtes en allongées mais pas trop et un petit peu large (genre 10 cm de long et 1 cm de large).

De l'huile d'olive.

Du sel.

De l'émincé de poulet, je devais en avoir 250 gr il me semble (éventuellement de dinde ça va aussi).

De la sauce soja.

2-3 bonnes carottes.

1 oignon.

Comment on fait ?

Poser tous les ingrédients sur la table, appelez votre maman et dites lui que vous mourrez de faim. Ok non ^^

Faire bouillir l'eau avec une bonne goutte d'huile d'olive et un peu de sel, puis ajouter les pâtes. Attention là faut surveiller la chaleur sinon ça va tout mousser (en général à ce moment ma mère partait téléphoner pour oublier afin que tout attache/brûle). Pendant que cela mijote couper l'oignon en morceau (mais pas trop petit non plus). Pareil avec les carottes sauf qu'il faut en faire

des sortes de fils un peu épais (genre 4-5 cm de long et 1-2 mm de diamètre). J'ai utilisé l'ustensile que l'on utilise d'habitude pour peler les légumes.

Après 3-4 minutes mettre l'émincé de poulet dans une poêle avec de la sauce soja. Suffisamment pour que tout morceau de poulet fasse trempette mais pas trop, les poulets ne sachant pas nager ils doivent garder pied. Enfin peut-être qu'ils savent nager mais là n'oubliez pas que ce sont des morceaux de poulet et donc la question est réglée. Lorsque les pâtes commencent à tout gentiment être prêtes mais pas encore il faut les retirer du feu et d'un geste habile vider l'eau qui est à l'intérieur. Lors de cette étape la coutume veut que si l'on se rate il soit dit à haute et intelligible voix « Mais quel nab ». Les laisser de côté pour le moment pour finir les carottes et l'oignon (haha là tu vas chialer). Puis les ajouter dans le poulet. Après 2-3 minutes que ça mijote il faudra bien rajouter un peu de flotte mais pas trop.

Rajouter enfin les pâtes et remarquer que la poêle est hélas trop petite (sauf si vous avez une poêle de pgm). Laisser quelques gouttes de sauce soja par-ci par-là et si besoin mettre une grosse goutte d'eau. Après 3-4 minutes que tout frémit (remuer un peu de temps en temps) c'est prêt à être mangé.

Accompagnements :

Ben j'en ai pas fait mais avec du thé vert comme boisson ça passe très bien. Et là je réalise que le mien est prêt depuis 30 minutes ^^ . Après un petit saké est aussi très agréable, si possible dégusté à la fenêtre avec une musique d'ambiance de Shamisen en arrière-plan sonore.

Astuce n°1 : Oeufs et soja

Ceci est la première astuce que j'ai découvert. Dans mon intérêt toujours plus prononcé pour le Japon je commence à devenir addict à la sauce soja. J'ai voulu faire le test d'en mettre un peu (dilué dans de l'eau) dans mes oeufs brouillés au jambon. Je l'ai donc tenté lorsque les oeufs brouillés étaient déjà solidifiés (avec le jambon dedans aussi). Et le résultat est plutôt convainquant. Bref rien de mieux que de tester et découvrir.

Recette n°2 : Le pot au feu sans le feu et avec d'autres ingrédients

Historique :

J'ai créé cette recette une fin de semaine quand j'avais faim (avant de rentrer en Valais, cette recette est donc faite pour ceux qui doivent prendre le train). Rien d'autres à ajouter sinon qu'à l'heure où je tape ces quelques lignes le plat refroidit un peu.

Ingrédients :

Des pâtes (n'importe mais pas des petites, mieux vaut des bonnes trucs larges ou celles en tire-bouchon).

De l'huile de sésame.

De la ciboulette.

Un bon morceau de fromage (là j'avais du gruyère).

De la sauce soja.

2 bonnes carottes.

1 oignon.

Comment on fait ?

Mettre un petit fond de sauce soja dans une poêle puis y rajouter de la flotte pour qu'il y ait 1-2 cm de hauteur de liquide. Une tombée d'huile de sésame dedans le tout. Fais chauffer (Marcel) puis y mettre les pâtes (pas trop de pâtes hein ^^). Ensuite il faut mettre des morceaux d'oignons, des morceaux de carottes et des morceaux de fromage. Coupez grossièrement, cette recette est faite pour ceux qui doivent prendre le train comme dit en intro). Puis saupoudrer de ciboulette (si elle est fraîche c'est mieux mais bon on peut pas toujours en avoir donc faut bien faire avec ce qu'on a). Enfin faut rajouter un peu de flotte de temps en temps et laisser gentiment cuire pour que le liquide s'évapore. Attention si vous êtes dans un petit studio (comme moi) et que vous allez jouer sur le pc en attendant que ça cuise (pas comme moi, je rappelle que je ne joue pas sur le pc mais que j'y pwn), surveillez la cuisson. Sinon d'un coup en tournant la tête vous remarquerez que toute la pièce baigne dans une brume d'évaporation ^^ Bref touillez de temps en temps aussi, de la sorte tout sera cuit de la même manière.

Accompagnements :

Cette recette est prévue pour les gens qui doivent prendre un train c'est la 3ème fois que je le dis. Donc quelqu'un qui est dans ce cas ne doit pas s'encombrer d'un accompagnement. D'autant plus qu'ouvrir une bouteille de vin puis partir pendant le week-end est un sacrilège envers le vin qui ne sera plus bon (à moins de, comme moi, tout finir)(ok non ^^). Mais un bon verre de Mugicha peut être une bonne idée pour accompagner ce repas. Allez c'est plus trop chaud now donc je vais finir de miam tout ça! Bonnes fêtes (on sait jamais t'être que quelqu'un qui lit ces lignes à l'anniversaire aujourd'hui, pour autant que quelqu'un lise ces lignes :-D).

Recette n°3 : Le lit Walliser fromagé (par Valdor)

Historique :

Voir historique de la recette n°3.

Ingrédients :

Plein de pain sec.
Du lait ou du vin.
Du fromage.

Comment on fait ?

Disposer dans un plat le pain sec en morceau. Verser du lait ou du vin (suffisamment pour imbiber). Râper du fromage dessus. Mettre au four ou four à micro-ondes. Vérifier la fonte du fromage pour qu'elle soit optimale (avant l'instant fatidique de la séparation de la matière grasse). Bon app'

Accompagnements :

D'autres lits Walliser fromagés.

Recette n°4 : La Raclonnette Genevoise !

Historique :

Ceci n'est rien qu'une blague de mauvais goût pour faire dresser les cheveux de Valdor65, Spoutnik, Morgoth, Yinameah, Hietala, tout autre compagnon qui participa un jour aux FLR's Day et les lecteurs Valaisans.

Recette n°4 bis : Le riz communiste

Historique :

Pour...découvrir l'historique de cette recette je vous conseille d'acheter l'intégralité de mon oeuvre autobiographique en édition collector (celle qui est exorbitante avec la petite statuette de moi en train de réviser mes matus ou de manger un bol de céréales).

Ingrédients :

Du riz
Du concentré de tomates
Du ketchup
Du salami (mieux vaut le manger que le fréquenter)
De l'huile d'arachide
Du piment
Des feuilles de laitue
Du poivre
Du vinaigre
De l'huile d'olive

Comment on fait ?

D'abord on cuit du riz (avec son super autocuiseur à riz de PGM ou avec une casserole de naab). Pendant ce temps on met une bonne dose de concentré dans un bol (une ptite moitié du tube mais évidemment ça dépend la taille de votre tube, sans sous-entendu). On ajoute une giclée de ketchup (en salissant si possible tout autour), une tombée d'huile d'arachides, un peu d'eau pour fluidifier et du piment (vu que toi, lecteur assidu, est un vrai de vrai, je te conseille d'en mettre beaucoup ^^). Puis mélanger le tout. Ton riz est prêt? Non, car évidemment comme dit le proverbe « Pendant que ton riz cuit, tu as le temps de faire 5 sauces tomates/piment ». Donc tu peux disposer le salami sur ton assiette de manière esthétique et même mettre dans un bol les feuilles de laitue, y ajouter le vinaigre et l'huile d'olive (un petit fil de l'un et de l'autre qui se balade par delà l'assiette) et enfin saupoudrer de poivre. Le riz est maintenant prêt, il faut donc ajouter la sauce et brasser le tout. Voilà c'est prêt bon appétit ^^

Accompagnements :

Un bon thé vert mais il est aussi envisageable de dessiner une faucille et un marteau ou une faucille sur le riz avec des clous de girofles.

Astuce n°2 : Le plein d'énergie!

On dit que le petit-déjeuner est le repas le plus important d'une journée, et c'est vrai! C'est pourquoi je vous recommande à toutes et à tous de faire le plein d'énergie dès le réveil! Et pour ça rien de mieux que 2-3 bonnes grosses tranches de pain généreusement tartinées de saindoux.

Recette n°5 : La Procrastination Récurrente à la paysanne

Introduction :

Sakat ouvrit le frigo plein et il vit que c'était beau, Sakat posa quelques aliments sur la table et il vit que c'était beau, Sakat commença à mélanger les aliments dans la casserole et il vit que c'était beau, Sakat laissa mijoter en allant sur son ordinateur et vit que ses downloads étaient finis et c'était beau. Mais ce qui est moins beau c'est qu'il a oublié que ça mijotait ^^

Ingrédients :

Des spaghettis (mais pas vraiment rond, plutôt rectangles et très fins)
Du fromage râpé
Des oeufs
Des feuilles de laitue

Comment on fait ?

Tout d'abord cuire les spaghettis dans de l'eau. Puis les mettre dans la poêle, rajouter alors la laitue et casser 4-5 oeufs dessus. Laisser brûler le tout un petit peu et ajouter le fromage râpé. Laissez attacher à la poêle et c'est près.

Recette n°6 : Gâteau Tupperware au chocolat au micro-onde (par Spoutnik)

Nécessite :

Un Micro Plus mais une théorie non vérifiée laisse planer le doute qu'un moule à tarte conventionnel peut aussi marcher (Sakatland recherche activement un bêta-testeur pour cette expérience délicate).

Ingrédients :

1. 180 grammes de beurre fondu
2. 150 grammes de sucre (environ 150 millilitres)
3. 1 sachet de sucre vanillé
4. 30 grammes de cacao (environ 70 millilitres)
5. 3 oeufs
6. 50 millilitres de lait
6. en effet, il y a 2 fois le 6
7. 100 grammes de farine (environ 150 millilitres)
8. 1 cuillère à café de poudre à lever
8. bis : la cuillère précédemment citée

Comment on fait ?

Tout mélanger dans le MicroPlus beurré (ou le moule à tarte rincé à l'eau froide), sauf la cuillère, mettre au micro-onde, à 750 watts pendant 6-8 minutes, et ressortir.

Changer le skin du gâteau (variante 1337z0r - High lvl required)(toujours par Spoutnik) :

Donc, quand vous avez un gâteau au chocolat entre les mains, maintenant il va falloir faire en sorte que ça ait l'air classe (parce que, faut pas se leurrer, il est moche à mourir, basique à souhait). Donc voilà plusieurs idées que j'ai eu (après avoir vu ma maman les utiliser), si possible à mixer :

1. La première idée est de saupoudrer (j'aurais jamais cru utiliser ce mot un jour) le tout de sucre glace. C'est bon, et c'est joli.
2. Rajouter de la crème (pas la fraîche, celle en tube avec le N2O, la vraie), pour faire des dessins, ou n'importe quoi avec. Et éventuellement laisser quelques pincées de sucre vanillé par-ci par-là.
3. Un autre idée est de tenter de faire un truc avec des fruits dessus (sans sous-entendu). Que ça soit avec des bananes (bis), coupées en rondelles et disposées de manière harmonieuse, ou des quartiers de mandarine, de pomme, que ça soit avec du kiwi coupé en tranche, ou n'importe quel autre fruit, tout est bon. En plus, avec un bon mix on peut sans problème faire un truc qui donne genre gosu.
4. Variante assez leet, c'est la crème vanille.
5. Et pour les fans de chocolat, voilà d'autres idées en vrac : crème de chocolat, mousse au chocolat, Nutella.
6. Sakat aussi propose de saupoudrer de Mugicha.

Recette n°7 : Spout=n00b

Introduction :

Le Spout=n00b est un plat destiné à ceux qui en ont marre des spaghettis bolognaises ; un malaise trop négligé.

Ingrédients :

Des spaghettis
De la viande hachée (aliment préféré des pirates allemands)
De la sauce salade
De l'aïoli

Comment on fait ?

Tout d'abord cuire les spaghettis dans de l'eau (et une tombée d'huile d'olive pour le charme norvégien). En faire de même avec la viande hachée dans une poêle. Ensuite ajouter de la sauce à salade et aïoli dans la viande hachée. Enfin vider la flotte des spaghettis et les mettre dans la poêle. Après quelques minutes c'est prêt ^^ Voilà vous avez un plat à base de spaghettis totalement différent d'une sauce bolognaise, le plaisir gustatif est optimisé

Recette n°8 : La Recette n°8

Avertissement :

Avant de réaliser cette recette il faut être conscient que le tout risque fortement d'attacher à la casserole. Et sachant qu'il y a de la mozzarella le nettoyage s'avère plus compliqué. A déconseiller donc aux low- voir low+ (Si Sul te surveilles tu peux t'y tenter Spout). Il existe toutefois un moyen pour contourner cette situation embêtante, cf plus bas rubrique Astuce (n°3).

Ingrédients :

Des pâtes papillons

De la mozzarella

Des tomates

Comment on fait ?

Tout d'abord cuire dans une poêle des morceaux de tomates avec un bon cube de mozzarella. Posez simplement le bloc sans le couper. Et laisser mijoter le tout. Après quelques minutes mettre un fond d'eau dans une casserole et la faire bouillir. Quand c'est le cas y mettre les pâtes. Mais comme on peut le constater le niveau de l'eau est trop faible pour garantir une cuisson optimale des pâtes ; ajoutez alors un peu de jus de la poêle. A mesure que la mozzarella fond, verser dans la casserole. Et quand vous en avez marre de dégueulasser le tout à chaque fois que vous versez, vous pouvez tout mettre dans la casserole. Il est intelligent de nettoyer directement la poêle vu que la mozzarella durcie c'est un cauchemar à nettoyer. Une fois que les pâtes sont prêtes (« Les pâtes sont prêtes, je répète les pâtes sont prêtes ».), vous pouvez les mettre dans l'assiette et découvrir à quel point le fond de la casserole a attaché et quelle amusante quête vous allez faire après avoir mangé !

Accompagnement :

Il est possible d'accompagner ce plat de plusieurs choses mais une bonne idée est du salami. Et comme boisson pourquoi pas ne pas se faire plaisir avec un thé noir parfumé d'une myriade de pétales.

Astuce n°3 : Résoudre le problème des fonds de cuisson difficiles à nettoyer

Si vous êtes malin, fourbe et vil (les trois en même temps), vous pouvez proposer à un ami ou à un proche avant de cuisiner si il veut se joindre à vous (grâce par exemple à un téléphone portable, technologie idéalement adaptée à ce genre de situation). Une fois le ventre plein vous pouvez lancer un innocent « Allez j'ai fait la cuisine, toi tu fais la vaisselle ». La victime dans son élan de sympathie jouera le jeu sans se douter que tout a attaché ! Il ne vous reste plus qu'à l'encourager en buvant un café. Toutefois la prochaine fois qu'elle vous invite à venir manger un gratin, déclinez l'offre poliment ^^

Recette n°9 : La Calvinée verte dorée

Introduction :

Depuis toujours, nous avons voulu améliorer notre qualité de vie. Nous avons constamment

recherché à nous débarrasser de nos contraintes. Durant le siècle dernier, les progrès ont été considérables ; nous nous sommes libérés des barrières qui nous étaient propres. Il est possible, par exemple, de citer les tâches ménagères facilitées par l'aspirateur ou les transports publics disponibles pour les longs trajets. L'homme dispose donc de plus de temps à consacrer à lui-même. Il jouit ainsi d'une plus grande liberté dans ses choix. Toutefois il souffre de cette liberté grandissante car, à travers celle-ci, il se confine entre autre dans une solitude progressive. En effet en abusant des nouveaux systèmes de communication, il oublie qu'il lui est possible de discuter avec son voisin, face à face. D'autres, encouragés par des plates-formes telle « Second Life », abandonnent leur vraie vie pour se consacrer à une vie virtuelle. Ainsi, lorsque l'homme souffre de facteurs extérieurs, il cherche à s'en débarrasser et, lorsqu'il y arrive, devient son propre bourreau. L'homme serait-il donc, par nature, masochiste ? La question reste levée et n'a pas de rapport avec la recette suivante.

Ingrédients :

Des oeufs
De la laitue

Comment on fait ?

Mettre la laitue dans une poêle, casser les oeufs et cuire.

Accompagnements :

Charcuterie.

Astuce n°4 : Les spaghettis de l'affamé

Lorsque vous avez faim mais que vous n'avez pas de temps une astuce pour manger des spaghettis peut vous sauver la mise. Faites chauffer de l'eau. Prenez une bonne poignée de spaghettis que vous trempez dans l'eau (sans les lâcher). Après 30 secondes retirez-les et croquez la partie ramollie. Recommencer le processus plusieurs fois jusqu'à être nourri. Attention, lorsque les spaghettis font moins de 5 cm de long il vaut mieux ne plus les tenir pour les tremper. Notons aussi que cette astuce a été approuvée par Valdor qui, je le rappelle, a gagné le prix de celui qui bouffe le plus lors de la Deltalan 20 ; une référence dans le milieu.

Recette n°10 : Le risotto provencale

Introduction :

Imaginez-vous, les yeux fermés, lors d'une douce soirée du mois d'août dans le Sud de la France (par exemple dans les Vosges). Les cygales chantent autour de vous et une légère brise vient souffler dans vos longues mèches décolorées (si vous en avez pas c'est pour ça que j'ai dit « imaginez »). Alors une main se pose délicatement sur votre épaule et un doux parfum vient à vous. Tranquillement vous vous retournez en ouvrant vos paupières et David Hasselhoff est là, un risotto provencale tendu vers vous. Mais qu'est-ce donc que ce plat pour que David Hasselhoff se déplace en personne pour vous le servir dans un rêve un petit peu.. fou (avouons-le) ?

Ingrédients :

Du riz
Des carottes
De l'air de Provence en pâte à tartiner (pour pas citer de marque)
Du jambon

Comment on fait ?

Mettre le riz dans sa cuiseuse à riz de PGM avec une bonne dose d'air de Provence. Puis poser les carottes coupées très grossièrement sur le bac pour cuire à la vapeur. Si vous avez pas de cuiseuse à riz de PGM ni machine à vapeur vous pouvez mettre les carottes avec le riz directement. Laissez cuire le tout puis servir avec le jambon. Et laissez-vous emporter par les saveurs du Pas-de-Calais.

Accompagnements :

Un vin rafraichissant du Piémont pour renforcer l'ambiance du sud de la France.

Recette n°11 : Return of the Killed Tomatoes (by Valdor & Nayky)

Introduction :

Nous allons diviser la préparation en deux parties, si vous avez un invité (qui n'est pas un homme tomate, sinon allez vite chercher du fromage pour une raclette), vous pouvez donc faire du multitasking sans efforts ...

Ingrédients :

Des tomates (2 par personne)
De la viande hachée
Des oignons
Du bouillon de légume
Poivre, Sel, Herbes aromatiques (Sakat commente « et éventuellement hallucinogènes, si vous avez prévu une raveparty, pour optimiser votre emploi du temps »).

I. La préparation des tomates :

Vous prenez fermement la tomate (si elle est velue, reposez là délicatement, c'est une héroïne). Vous coupez la calotte à une hauteur de, disons un centimètre, juste pour pouvoir en faire un chapeau. Vous videz la tomate avec une cuillère à soupe (prenez un tupperware pour garder les tripes). Vous les posez dans un plat à gratin pour mettre au four après en attendant la farce.

II. La préparation de la farce :

Vous prenez un paquet cadeau, vous y mettez un joli truc qui fera BOUM et vous ... Bon d'accord ... (Sakat commente : «Haut et court! »). Vous prenez une poêle, vous y versez de la viande hachée en suffisance pour remplir vos tomates vidées après avoir mis un peu d'huile au fond (le Gras c'est la Vie !). Vous attendez que ça ait pris une jolie couleur, vous ajoutez vos gnongnons coupés tout fins. Vous mettez un peu d'jus de tomate de votre Tupperware (mais pas tout non plus hein !). Vous laissez revenir le tout, même si c'est pas parti... Vous versez du bouillon (juste pour couvrir le tout). Vous salez, poivrez, voir mentholez si vous voulez... Vous laissez cuire à feu doux pendant quelques 15 minutes.

III. La détente :

Vous buvez une bière avec votre invité (Sakat commente : « Cette recette me plaît soudainement »), ou alors seul (seul c'est presque mieux, sauf si vous avez oublié le décapsuleur, auquel cas c'est mieux d'avoir un invité). Pensez à mettre préchauffer le four.

IV. La continuation de la préparation :

Vous prenez une louche et vous remplissez vos tomates. Vous remettez le chapeau. Vous envoyez cuire ces viles guerrières 20 minutes à 220°. Vous mettez cuire du riz (1 tasse de riz, 2 tasses d'eau, tout ça par personne).

V. La continuation de la détente :

Vous pouvez ouvrir une nouvelle bière (Sakat commente : « Ou deux, il est en effet très important de ne pas négliger la cuisson du riz dent1 »).

VI. Le moment fatidique :

Vous ouvrez le four et remarquez que les tomates ont tapé à la porte durant 10 minutes... (Sakat commente : « A ce propos j'ai une bonne blague! Vous connaissez la différence entre une pizza et .. ok je sors »). Ou alors vous étalez le riz, vous posez deux tomates dessus, vous versez un peu de "jus d'intérieur de tomate" sur le riz...

Voilà ! Bon appétit !

Accompagnements :

En accompagnement Sakat recommande des bières.

Recette n°12 : Cette recette n'a pas de nom

Introduction expérimentale :

RAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAHHHHHHHHHHHHHHH!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

BAM

Il s'écrasa lourdement sur le sol, ne prit pas la peine de ramasser ses dents, ingéra beaucoup de drogues et ils vécurent heureux tandis qu'il n'était plus.

Ingrédients :

Du jambon
Du concentré de tomate en tube
Des tranches de fromage sous cellophane
Du pain à toast

Comment on fait ?

Tartiner les tranches de pain avec la tomate puis mettre une tranche de jambon (ça ne doit

pas dépasser). Poser ensuite une tranche de fromage dessus et une pointe de tomate pour la couleur. Mettre le tout au four ou au micro-onde (2 min). Voilà c'est prêt et même très chaud.

Recette n°13 : The flavorful building

Historique :

Notons tout d'abord que le premier nom donné à cette recette était « Tous les restes de cette semaine ». Toutefois il y avait une ambiguïté sur le « cette » ; de quelle semaine parle-t-on ? Celle où la recette a pris vie ou alors celle où vous voulez tenter de reproduire mon oeuvre ? De plus je n'avais pas encore donné de nom anglais à une recette, ce qui la rend encore plus attrayante et cool.

Avertissement :

Cette recette comporte deux étapes délicates. Elle ne devrait donc pas être réalisée par n'importe quel low lvl. Mid++ requis.

Ingrédients :

Du jambon en tranches.

Des tomates.

Des oeufs.

De la salade verte (ça rend mieux les couleurs).

Comment on fait ?

D'abord cassez vos oeufs (sans sous-entendu) dans une poêle qui est déjà très chaude. Ensuite y déposer une couche de tranches de tomates (équitablement réparties, ceci est très important pour la suite). Vous pouvez attendre un petit moment (en buvant une bière par exemple). Ensuite déposer 2-3 tranches de jambon. Et enfin quelques feuilles de salade (c'est juste pour la couleur et la bonne conscience de manger des légumes). Laisser cuire le tout en contrôlant que le tout n'attache pas au fond de la poêle. Puis, étape risquée, d'un mouvement magistral de PGM, retourner le tout dans la casserole. Si vous n'oubliez pas à cette étape n'oubliez pas de dire à haute voix « Mais quel nab » ou alors vous aurez 1337 ans de malheur. Laisser mijoter encore un peu et d'un même geste de PGM retourner le tout. Une fois que vous l'avez fait avec succès vous devez téléphoner immédiatement à un ami pour lui dire que votre compétence en retournement de bouffe dans une poêle a augmenté de 2 points sinon les deux points ne sont pas validés. Voilà, vous venez d'accomplir un magistral flavorfull building il ne vous reste plus qu'à le manger.

Astuce n°5 : Gâcher le flavorfull building d'un ami

Si par hasard vous recevez un coup de téléphone d'un ami qui veut se vanter que sa compétence en retournement de bouffe dans une poêle a augmenté de 2 points vous pouvez lui gâcher son repas. En effet il y a de fortes chances pour qu'il ait fait un flavorfull building. Prenez le temps de lui demander des détails techniques sur la réalisation de son geste et lui poser plein de questions. Après 10 minutes d'interrogation vous pourrez lui dire en rigolant que maintenant son flavorfull building est tout froid et donc que vous pouvez raccrocher.

Commentaire : Merci à Patricia qui a corrigé un bon nombre de fautes et gagne un exemplaire dédicacé de ce guide lors de sa parution.

Astuce n°6 : Se ramollir les miches

Vous vous rendez compte que vous avez faim et que vous voudriez bien un peu de pain pour accompagner votre salade ou n'importe quoi d'autre. Seulement scénario catastrophe le pain est tout sec et vous ne voulez/pouvez aller en acheter. Faire simplement bouillir de l'eau et poser la miche au dessus pour la ramollir avec la vapeur. Voilà, vous pouvez manger votre salade désormais.

Recette n°14 : Fromagère tu me casses les oeufs!

Historique :

Cette recette est ma dernière création réalisée en terre Genevoise. Je devais liquider quelques restes de nourritures qui étaient dans mon frigo.

Ingrédients :

Un fromage à pâte molle.
Des oeufs.

Comment on fait ?

On allume une plaque après avoir posé dessus une poêle. Puis on dépose au milieu le fromage. Ensuite on casse les oeufs autour du fromage et on laisse cuir tout simplement.

Remarque (sans lien avec la recette précédente) :

Je ne suis plus à Genève pour créer ces recettes incroyables mais ça ne change rien au fait que je dois toujours me nourrir tout comme vous. Donc cette remarque est useless, c'est pour cela que je la note quand même. Au passage je vous recommande de visionner mon premier clip de Casserolecore, un courant alternatif, qui vous immergera dans la poésie culinaire par une approche underground. Cette vidéo dictatielle vous fera ressentir l'essence même que je veux vous transmettre au travers de ce guide de recette:

<http://www.sakatland.com/videos/Casserolecore.rar>

(Forcément là si vous avez acheté la version sur papier plutôt que la version numérique ça ne sert à rien d'appuyer sur le lien, il faut aller sur un ordinateur relié à l'Internet.)