C2O KING

précis de

Lyrisme culinaire

LES BONNES RECETTES DE B2O

Vol.1 LUNATIC

HATERZ FÊTE SES 2 ANS. DÉJÀ.

En général, on reçoit un gâteau pour son anniversaire mais comme on fait confiance à personne (facile de trouver du poison en 2011), et que de toute façon on se doute bien que vous allez rien nous offrir sale bande de crevards, on a décidé de vous faire un cadeau : un livre de recettes inspiré par les phases de Booba, le plus grand fan de bouffe du rap français (ex-aequo avec Shurik'N). Ce premier volume se concentre sur l'album Lunatic, et si on finit pas à l'hôpital à cause d'une indigestion de pâtes à l'oignon, un volume 2 devrait sortir avec les recettes issues de ses autres albums. Bon haineuversaire à nous.

« J'SUIS DANS LES FOURNEAUX, DANS LES JOURNAUX, L'SABRE LASER A SKYWALKER EST DANS MON FOURREAU »

«Jour de paie»

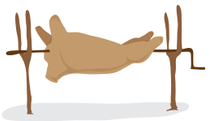
Sommaire

Page 6
Quesadillas

Page 7
Côtes de porc à la gelée

Page 8
Kebab d'agneau

Page 9
Mi-cuit au chocolat

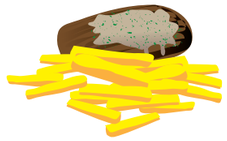


Page 10
Méchoui d'agneau rôti au thym

Page 11
Cheesecake au citron

Page 12
Glace à la banane

Page 13
Cuisse de poulet gourmande

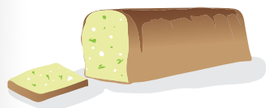


Page 14
Steak adoré et frites maison

Page 15
Côte de boeuf barbecue au gros sel

Page 16
Dinde farcie aux deux viandes

Page 17
Crème maison



Page 18
Cake courgettes et chèvre frais

Page 19
Petits pains aux raisins

Page 20
Mafé original avec des gombos

Page 21
Fettuccine arrabiata

Page 22
Suggestions de boissons

Page 23
Passez-nous la paix (sans oublier le sel et le poivre)

« JE SUIS A LITTLE HAVANA, JE MANGE DES QUESADILLAS »

«Caesar Palace»

Quesadillas

Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 paquet de tortillas
- 1 tomate
- 2 oignons frais
- 4 jalapenos (chilis mexicains, se trouvent en conserve)
- 1 mozzarella
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 100 g de cheddar ou de gouda
- 100 g de lard coupé en tranches fines, grillé et coupé en petits morceaux (optionnel)
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 50 g de beurre mou

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C (Th 6).
Mélanger les fromages râpés ou coupés en petits dés, la tomate coupée en petits dés, les oignons, les jalapenos et les épices, et éventuellement le lard.

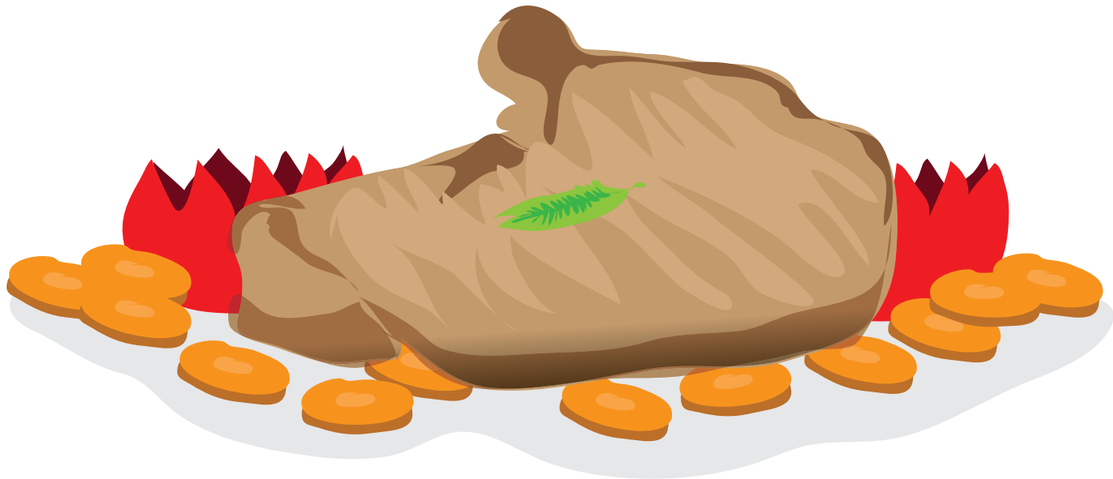
Beurrer une face de chaque tortilla. Farcir du mélange la moitié de la face non beurrée, bien étaler. Replier l'autre moitié.

Disposer sur une plaque à pâtisserie. Enfourner. Au bout de 5 mn, retourner les tortillas et laisser encore 5 mn.

Retirer du four et couper en morceaux.

« AVANT QUE LES PORCS ME CONGELENT »

«Caesar Palace»



Côtes de porc à la gelée

Préparation : 30 mn
Cuisson : 10 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 côtes de porc
- 1 carotte
- 1 tomate
- 1 citron
- 1 litre de gelée
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de menthe
- Persil
- Sel et poivre

Préparation :

Faire cuire les côtes de porc dans une poêle avec l'huile d'olive chaude 4 à 5 mn de chaque côté.
Laisser refroidir.

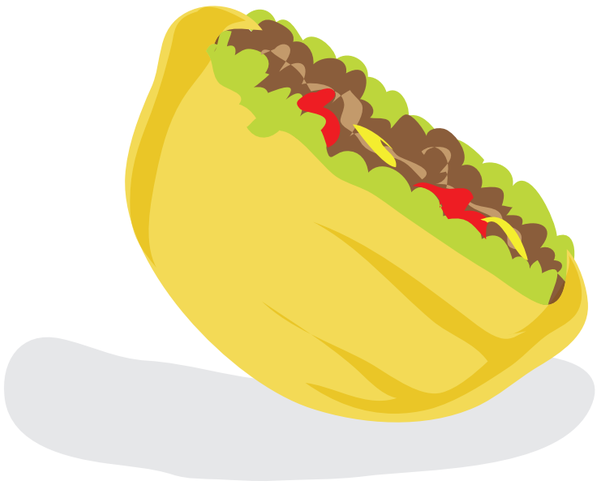
Préparer la gelée selon les indications du sachet.

Eplucher et couper la carotte en rondelles. Laver la tomate et la ciseler (couper la peau en forme de rose).

Arroser plusieurs fois la viande avec la gelée, en laissant prendre entre chaque couche. Veser le reste de liquide sur un plat. Y poser les côtes de porc, décorer avec les rondelles de carotte, la tomate ciselée, les feuilles de menthe et de la gelée du plat coupée en dés.

« SALADE TOMATES OIGNONS, JE SUIS DANS LE QUETUR »

«Caesar Palace»



Kebab d'agneau

Préparation : 15 mn
Cuisson : 6 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 750 g de gigot d'agneau désossé
- 1 oignon râpé
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 2 cuillère à soupe de persil plat ciselé
- 6 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre.

Préparation :

Ne dégraissez pas la viande. Coupez-la en cubes de 3 cm et mettez-la dans un récipient avec l'oignon, le paprika, le cumin, le persil et l'huile d'olive. Poivrez. Remuez la viande pour l'enrober de sauce, couvrez et laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.

Piquez la viande sur des brochettes et faites la cuire environ 6 minutes au barbecue, en les retournant et en les badigeonnant de marinade.

« FONDANT AU CHOCOLAT AU DESSERT, MI-CUIT, MI-CUIT »

«Jimmy 2 fois»

Mi-cuit au chocolat

Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 100 g de bon chocolat noir
- 120 g de sucre semoule
- 90 g de beurre
- 3 oeufs
- 40 g de farine

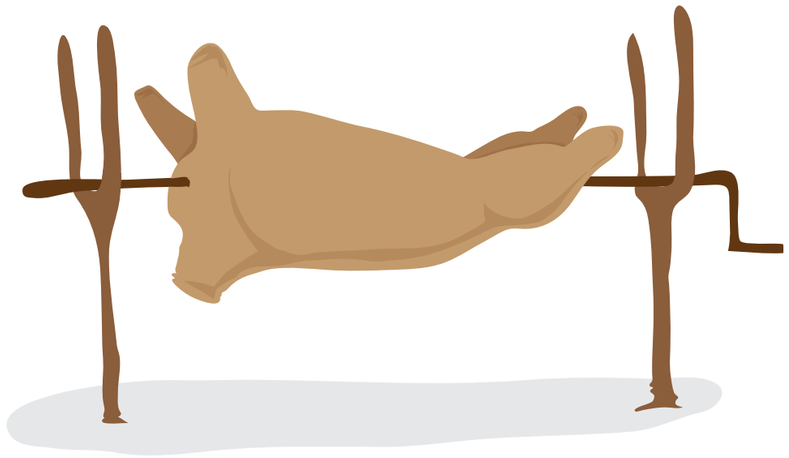
Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.
1/ Fondre le chocolat et le beurre.
2/ Blanchir les oeufs entiers et le sucre au batteur.
3/ Mélanger 1 et 2.
4/ Incorporer la farine.
5/ Beurrer des ramequins ou des moules en aluminium jetables.
6/ Verser la préparation dans les moules.
7/ Enfourner pour 15 mn.

Le dessus de chaque mi-cuit doit former une croûte et l'intérieur doit être coulant.
Servir dès la sortie du four démoulé ou pas.

**« LE RAP FRANÇAIS EST SUR LE GRIZILL,
J'FAIS MECHOUI, MECHOUI »**

«Jimmy 2 fois»



Méchoui d'agneau rôti au thym

Préparation : 10 mn
Cuisson : 3 à 4 h

Ingrédients (pour 20 à 30 personnes) :

- 1 agneau
- Huile
- Thym
- Sel et poivre

Préparation :

Vider et assaisonner l'agneau de thym, d'huile, de sel et de poivre.

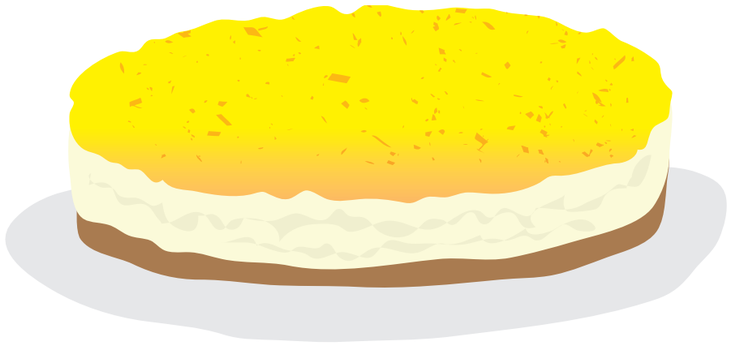
Préparer un feu de bois dans une fosse et embrocher le méchoui à 50 cm du sol.

Faire cuire pendant 3 à 4 h en tournant la broche régulièrement
afin que la viande soit cuite uniformément.

Servir avec des pommes de terre en robe des champs.

**« BOSS DU RAP GAME,
J'VEUX LE CHEESE A MICKEY MOUSE »**

«Abracadabra»



Cheesecake au citron

Préparation : 35 mn
Cuisson : 1 h 15

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes) :

- 250 g de petits-beurre
- 60 g de beurre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
- 1 kg de fromage frais (type St moret, carré frais, Kiri ou Samos)
- 2 oeufs
- 250 g de sucre
- 1 citron non traité

Préparation :

Cassez les petits-beurres et mettez-les dans le bol du mixer avec le beurre ramolli préalablement découpé en petits morceaux et l'extrait de vanille liquide.

Mixez-les jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Répartissez le mélange dans le fond d'un moule à manqué souple de 22 cm de diamètre. A l'aide d'un verre, pressez la pâte qu'elle soit bien réparti. Couvrez avec un film plastique et placez au réfrigérateur environ 1 h.

Préchauffez le four à 150°, thermostat 5.

Lavez et essuyez le citron. Prenez une cuillère à soupe de son zeste en le frottant avec une râpe fine.

Pressez le citron, recueillez son jus dans un bol et enlevez les pépins. Réservez.

Dans un grand saladier, avec un batteur électrique, mélangez fromage frais et sucre jusqu'à obtention d'une préparation lisse et crémeuse.

Ajoutez les oeufs légérement battus, zeste et jus de citron. Battez à nouveau.

Sortez le moule du réfrigérateur, versez la préparation au fromage frais sur la pâte de petits beurre. Enfournez environ 1 h 15 jusqu'à ce que le gâteau soit légèrement doré sur les côtés. Après la cuisson laissez refroidir le cheescake dans le four.

« PUIS-JE T'OFFRIR UN ICE CREAM POUR QUE TU LECHES, LECHES ? »

«Abracadabra»

Glace à la banane

Préparation : 15 mn

Ingrédients :

- 4 bananes
- 25 cl de sirop de sucre
- 25 cl de crème fraîche
- 1/2 jus de citron

Préparation :

Passer tout ça au mixer, et faire prendre en sorbetière, c'est délicieux !

« DANS L'ESTOMAC J'AI DES MCS, DES JUGES, DES CUISSES DE POLLOS »

«Abracadabra»

Cuisse de poulet gourmande

Préparation : 10 mn
Cuisson : 1 h

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 cuisses de poulet
- 4 cuillère à soupe de moutarde aromatisée
- 8 fines tranches de lard fumé
- 2 oignons
- 200 g de crème fraîche
- sel et poivre du moulin
- 1 grosse boite de petits pois
- un grand paquet de chips

Préparation :

Eplucher les oignons. Les couper en deux.
Les poser à plat sur la planche et les couper en rondelles.
Mettre les rondelles dans le fond d'un plat allant au four.

Tartiner chaque cuisse de poulet d'une cuillerée à soupe de moutarde.
Ajouter du sel et du poivre du moulin. Enrouler chaque cuisse de 2 tranches de lard fumé.

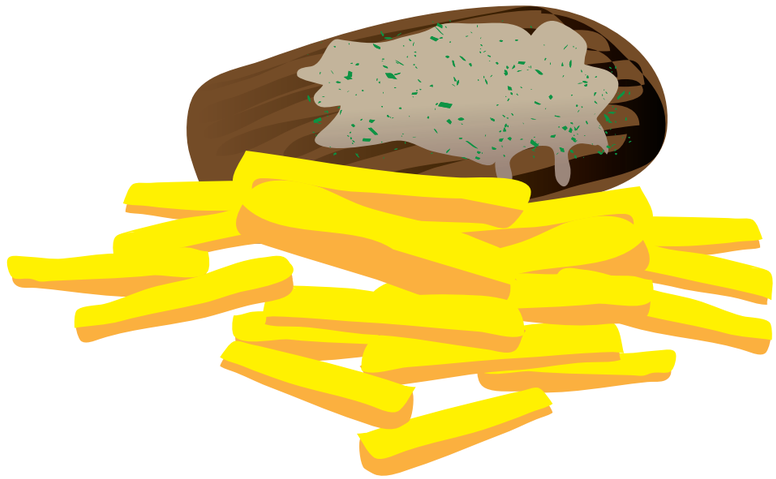
Poser les cuisses de poulet sur les oignons. Les recouvrir avec la crème fraîche.

Mettre le plat au four préchauffé à thermostat 6 (180°C) pendant 1 heure. Au bout de 3/4 d'heure, chauffer les petits pois dans la casserole pendant 1/4 d'heure à feu doux (ou 6 minutes dans une terrine au micro-ondes).

Lorsque le poulet est cuit, mettre les chips 5 minutes au four normal, dans le deuxième plat.
Dresser les asiettes avec petits pois, chips et cuisse de poulet, le tout recouvert de sauce.

**« FERME UN PEU TA GUEULE,
VA M'FAIRE UN STEAK FRITES »**

«Killer»



Steak adoré et frites maison

Préparation : 10 + 10 mn
Cuisson : 10 + 10 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

STEAK
- 4 steack hachés
- du persil
- des herbes de Provence
- du poivre
- un peu de roquefort

FRITES
- 1 kilo de pommes de terre de type Bintje
- De l'huile de friture

Préparation :

Faire cuire les steack de façon saignante.

Continuer de faire cuire à feu moyen.

Saupoudrer de poivre et d'herbes de Provence de chaque côté. Ajouter le persil sur un seul côté.

Découper quatre petits carrés de roquefort et les déposer sur chaque steack.

Dès que le roquefort commence à fondre arrêter le gaz et servir.

Peler les pommes de terre, les laver, puis les détailler en parallélépipèdes à base carrée d'environ 1,5 cm de côté. Les laver à nouveau et bien les sécher dans un torchon à vaisselle propre.

Les cuire une première fois dans l'huile à 150°C, pendant 7 à 8 minutes. Ne pas surcharger la friteuse : pour 1 kg de pommes de terre, cuire 1/3 des frites à la fois.

Laisser refroidir les frites, le temps de prendre l'apéro ou de préparer le reste du repas.

Cuire les frites une seconde fois dans l'huile chauffée à 190°C pendant environ 3 mn (elles doivent être croustillantes sans être dures). Servir les frites aussitôt !

**« ARRETE TES SALADES
JE NE MANGE QUE DE LA BARBAQUE »**

«Jour de Paie»

Côte de boeuf barbecue au gros sel

Préparation : 15 à 20 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1 côte de boeuf
- Du gros sel
- De l'huile d'olive
- Des herbes de Provence
- Du poivre

Préparation :

Couvrez les deux faces de la côte avec du gros sel, attendez maintenant pendant 15 à 20 min ; le délai dépendra de l'épaisseur de la côte.

Au bout de ce temps retirez tout le sel avec un couteau et badigeonnez la côte d'huile d'olive. Poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence.

Vous aurez préparé une braise bien rouge sur votre barbecue, vous pouvez donc procéder à la cuisson: entre 5 et 8 min par face (en fonction de votre goût, mais pas trop cuit pour ne pas gâcher le goût de la viande !).

« SI TU M'VOIS ENCULER TA DINDE, NE CROIS PAS QUE JE FETE NOËL »

«Jour de Paie»

Dinde farcie aux deux viandes

Préparation : 1 h
Cuisson : 3 h

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 dinde de 4 kg environ
- 6 cl de vin blanc (pour la cuisson)
- 300 g de veau haché
- 150 g de poitrine fumée
- 1 oignon
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de persil haché
- 200 g de purée de marrons au naturel en boîte
- 100 g de mie de pain rassis
- 10 cl de lait
- 1 oeuf
- sel et poivre
- 200 g de marrons entiers
- 40 g de beurre
- sel et poivre

Préparation :

Préparez la farce :
Pelez et émincez l'oignon, l'ail et les échalotes. Hachez grossièrement le lard fumé. Ebouillantez les marrons, égouttez-les et épongez-les, puis hachez-les. D'autre part, faites tremper la mie de pain dans le lait bouillant.

Faites fondre le lard, l'oignon, l'ail et les échalotes à la poêle, sur feu doux.

Mélangez dans un saladier la fondue de la poêle (lard, oignon, ail, échalotes) avec les marrons, la viande de veau et la mie de pain essorée, puis liez avec l'oeuf entier battu. Assaisonnez de sel et de poivre et parsemez de persil haché.

Ouvrez la dinde, farcissez-en l'intérieur puis recousez l'ouverture.

Dans un plat allant au four, versez le vin blanc puis déposez la volaille. Placez dans le four froid. Faites cuire à 210°C (thermostat 7), pendant 2h15 à 2h30. Arrosez souvent la viande en cours de cuisson.

Pour accompagner, préparez les marrons entiers : plongez-les dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les.

Servez la dinde toute entourée de marrons.

« CREME DE LA CREME, AU BLED ON CREVE DE LA GRIPPE »

«Jour de Paie»

Crème maison

Préparation : 2 mn
Cuisson : 20 mn

Ingrédients

- 1 litre de lait
- 5 oeufs entiers
- 100 g de sucre
- extrait au choix, selon votre goût : vanille, pistache, café, citron

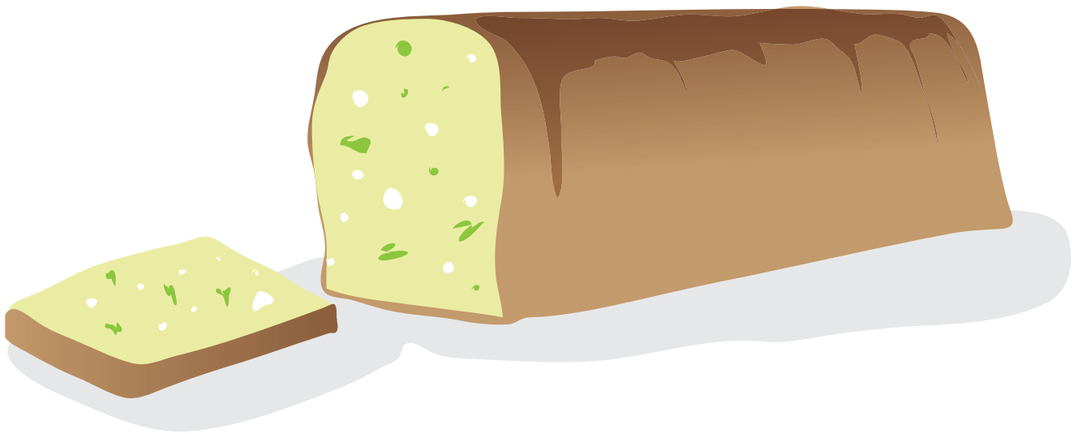
Préparation :

Mélanger les 6 oeufs avec le sucre tout simplement puis ajouter votre extrait.

Verser la crème dans 10 petits pots en alu qui se trouve en grande surface.

Mettre de l'eau à moitié dans un plat.

Cuisson des pots au bain-marie 20 mn à 180°C.



Cake courgettes et chèvre frais

Préparation : 20 mn
Cuisson : 45 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

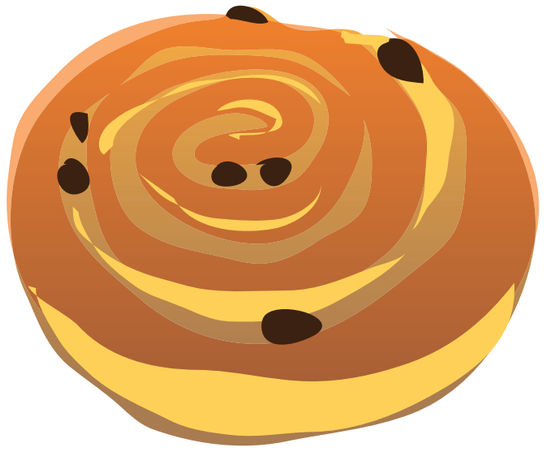
- 200 g de chèvre frais (vendus par 10)
- 1 courgette
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 3 oeufs
- 3 cl d'huile de tournesol
- 12,5 cl de lait chaud
- 100 g de gruyère râpé

Préparation :

Faire revenir la courgette non épluchée et coupée en dés dans une cuillerée d'huile d'olive (envire 15 mn) puis essorer dans de l'essuie-tout.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, les oeufs, l'huile, le lait chaud, les dés de courgettes, le chèvre (grossièrement coupé) et le gruyère (bref, tous les ingrédients).

Mettre le tout dans un plat à cake non beurré pendant 45 mn à four chaud (200°C / Th 7)



Petits pains aux raisins

Préparation : 2 h
Cuisson : 20 mn

Ingrédients (pour 24 petits pains) :

- 7 g de levure sèche de boulanger
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 125 ml de lait tiède
- 300 g de farine tamisée
- 125 g de beurre en parcelles
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1/2 cuillère à café de mélange 4 épices
- 1 oeuf battu
- le zeste d'un citron
- 60 g de beurre
- 60 g de sucre roux
- des raisins secs
- 1/2 cuillère à café de mélange 4 épices
- 1 cuillère à soupe de lait
- 2 cuillère à soupe de sucre

Préparation :

Le mélange à base de levure : verser la levure, la cuillère de sucre et celle de farine dans une terrine. Ajouter le lait tièdi et bien remuer.

Couvrir et mettre de côté jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

La pâte à pain : dans le mixeur, mettre la farine, le beurre, le sucre et les épices. Battre 30 secondes pour que le mélange soit fin et friable. Ajouter l'oeuf, le zeste du citron et le mélange à base de levure. Battre 15 secondes.

Mettre cette pâte sur une surface farinée pour la pétrir 2 minutes puis en former une boule. La déposer dans une grande terrine graissée et la laisser lever 1 heure à couvert dans un endroit chaud.

Ensuite, la pétrir à nouveau pendant 2 mn. L'étaler pour obtenir un rectangle de 40x25 cm.

Préparer la garniture (à ce niveau de la préparation, allumer le four à 180°C/thermostat 6)... Battre le beurre et le sucre roux au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

Tartiner ce mélange sur la pâte étalée.

Répandre ensuite les raisins secs et les épices par dessus.

Rouler la pâte dans le sens de la longueur pour former une bûche.

Couper le roulé en 8 tranches d'environ 5 cm de large avec un couteau bien aiguisé.

Disposer les tranches côté à côté sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé.

Laisser lever 30 mn à couvert.

La cuisson : faire cuire les petits pains 20 mn dans le four préchauffé pour qu'ils soient dorés à point.

Le glaçage : à la sortie du four, badigeonner abondamment avec le glaçage. Laisser ensuite refroidir sur une grille.

« MAFE AU GOMBO,
LINGOTS DANS MON SAC DE RIZ »

«Top Niveau»

Mafé original avec des gombos

Préparation : 20 mn
Cuisson : 1 h

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500 g de viande d'agneau (collier de préférence)
- 1 gros oignon
- 1 boîte de concentré de tomate (140 g)
- 200 g de pâte d'arachide (Tiguédégué)
- 2 ou 3 carottes
- 150 g de gombos frais coupés en petits morceaux
- 2 petits cubes type Maggi
- Sel et poivre

Préparation :

Faire revenir la viande coupée en morceau dans l'huile.

Ajoutez le concentré de tomate et l'oignon émincé.

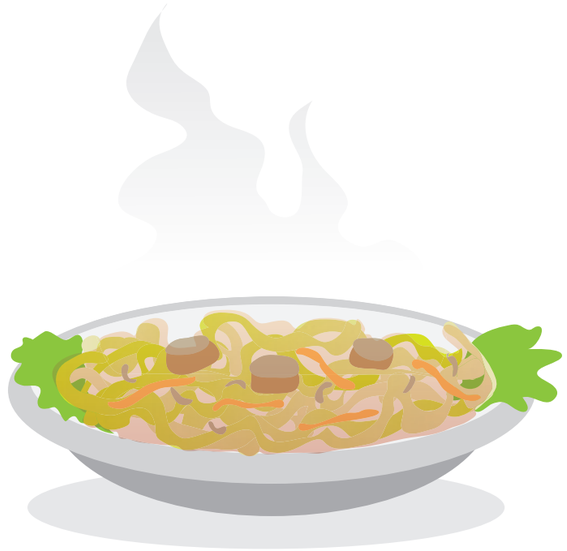
Mouillez avec environ 1 l d'eau puis ajoutez les cubes.
Incorporez les gombos et les carottes et laissez cuire 35 à 45 min.

Ajoutez la pâte d'arachide et laissez cuire 20 à 25 min, salez et poivrez à votre convenance.

Servez avec du riz blanc nature ou du riz parfumé type riz thaï ou basmati.

« UNE PAILLE DANS MON VIN,
DU PIMENT DANS MES FETTUCCINI »

«Réel»



Fettuccine arrabiata

Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 piment rouge, à découper en dés
- 6 tranches de bacon, émincées et sans gras
- 2 x 400 g de concentré de tomate
- 2 x 375 g de Fettuccine
- Des feuilles de basilic frais, au moment de servir

Préparation :

Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le piment et le bacon puis faire cuire et revenir pendant 4 minutes.

Ajouter le concentré de tomates. Faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à légère réduction de la sauce. Ajouter du sel et du poivre.

En parallèle, faire cuire les fettuccini dans une grande casserole d'eau salée portée à ébullition, selon le temps de cuisson recommandé sur le paquet ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Egoutter.

Servir les pâtes et ajouter la sauce. Recouvrir le tout avec quelques feuilles de basilic, puis servir.

Notre recommandation :
Trempez votre paille dans un bon vin rouge Italien
Sangiovese ou Valpolicella

Suggestions de boissons

« UNE PAILLE DANS MON VIN »

«Réel»

« TROIS GLAÇONS, UN VERRE DE COGNAC »

«Kojak» (Morceau Bonus)

« COKE, PAS PEPSI »

«Abracadabra»

AU FAIT

Si vous avez préparé des plats à partir de ce livre,
ou si vous vous êtes fait une intoxication alimentaire,
n'hésitez pas à nous envoyer vos photos, ça nous fera bien rigoler :

Haterz@live.fr
Twitter.com/HaterzFr
Facebook.com/HaterzFr

www.haterz.fr

CREDITS

Livre concocté et illustré par Le Crew des Haterz

Toutes les recettes sont issues de www.marmiton.org
sauf page 21, recette issue de www.taste.com.au