LA CUISINE
LA CUISINE
LES CUISINES

BÜRO BAU

LA PASSERELLE

L’INTRODUC-TION

Deuxième saison,
deux bénévoles,
deux fois plus d’ateliers,
deux fois plus de découvertes.

Cette année à été très riche en explorations culinaires autour du monde.

En espérant que ce carnet puisse vous faire revivre un peu de ces ateliers, et vous donner envie d’en partager de nouveaux.

Fabienne & Halima.

LE SOMMAIRE

I-LES ENTRÉES
II-LES PLATS
III-LES DESSERTS
IV-LES ANNEXES

LE GRAND 1
LES ENTRÉES

ACCRAS DE MORUE

INGRÉDIENTS POUR 15 PERSONNES

• 1kg de morue dessalée (poids net) prévoir 1kg500 de morue.
• 1kg de pomme de terre
• Une poignée de persil finement haché
• 4 beaux oignons hachés fin
• Poivre
• 6 oeufs moyens
• Huile de friture

Épluchez et cuisez les pommes de terre à l'eau légèrement salée.
Quand elles sont cuites,écrasez-les au presse-purée.
Cuisez la morue à l'eau. Quand elle est cuite, effilez la très finement.
Dans un saladier, mêlez intimement la morue, la purée, les oignons hachés, le persil.
Assaisonnez de poivre (voire de piment) à votre goût.
A l'aide de 2 cuillers à café, façonnez des boules de pâte.
Faites chauffer de l'huile dans une friteuse. Quand l'huile est chaude, déposez des acras faites-les dorer.
Quand ils sont prêts, réservez-les sur un plat recouvert de papier absorbant.
Vous pouvez les réchauffer au four au moment de servir.
Selon la taille, ils peuvent constituer des bouchées apéritives ou un plat que l'on peut accompagner d'une salade.

SALADE DE PÂTES ET DE TOMATES SÉCHÉES

INGRÉDIENTS POUR 6 À 8 PERSONNES

•480 g de penne
• 10 tomates séchées à l'huile hachées grossièrement
• 100 g de pousses d'épinards
• 1 avocat mûr mais ferme, coupé en dés
• 1 oignon rouge moyen émincé en fines tranches
• 40 g d'olives niçoises dénoyautées et coupées
• 125 ml d'huile d'olive
• 1 c à s de vinaigre de vin rouge
• 2 c à c de jus de citron frais pressé
• 1 c à c de moutarde
• sel et poivre noir frais moulu.
• parmesan frais en copeaux

Cuisez les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez-les, rincez-les à l'eau froide, égouttez-les à nouveau.
Mettez les pâtes refroidies et les autres ingrédients dans un grand saladier.
Préparez la vinaigrette dans un bol, fouettez les ingrédients jusqu'à épaississement.
Versez sur la salade et mélangez bien pour bien enrober tous les légumes.
Saupoudrez le parmesan et servez à température ambiante.

PAINS AUX OLIVES NOIRES

INGRÉDIENTS POUR 9 PAINS

•500 g de farine type 55
•6 cuillères à soupe d'huile d'olive
•2 cuillerées à soupe de sucre
•1 cuillerée à soupe de levure chimique
•1 cuillerée à soupe de levure boulangère instantanée
•1 cuillerée à soupe de thym ou d'origan séché
•1 cuillerée à soupe d'Herbes de Provence
•2 gousses d'ail finement hachées
•2 cuillère a soupe de parmesan râpé
•1 cuillère a café de paprika
•eau tiède
•1 bocal d'olives noires dénoyautées coupées en petit morceaux
•quelques olives pour décorer.

Mélangez la farine, le sel, la levure chimique, la levure boulangère, le sucre, l'huile d'olive.
Bien sabler le tout entre vos mains.

Rajoutez l'eau petit a petit et ramassez la pâte qui doit être légèrement collante aux doigts.

Couvrez et laissez doubler le volume.
Pétrissez à la main pendant 10 minutes en ajoutant l'ail, les olives coupées et les herbes.
Divisez la pâte en 9 petites boules et transférez les dans un plateau allant au four
Badigeonnez avec du lait, saupoudrez d'herbes, de parmesan et de paprika
Décorez avec une olive au centre.
Laissez reposer encore une fois.
Faire cuire au four préchauffé à 200 degrés pendant 30 minutes.

CROISSANTS TURCS AU FROMAGE : POGAÇA

INGRÉDIENTS POUR 15 À 20 PERSONNES

• 3kg de farine de boulanger (type 55)
• 10 oeufs + 2 pour badigeonner les croissants avant cuisson
• 3 verres GM d'huile de tournesol
• 3 cubes de levure de boulanger
• 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre
• 3 cuillerées à café de sel fin
• Graines de sésame et/ ou pavot
• 1litre et demi de lait
Farce:
• Fromage turc (Sudiyari) 1kg
• 1beau bouquet de persil plat.

Délayez la levure dans un peu de lait tiède, jusqu'à obtention d'une pâte très molle.
Laissez reposer environ un quart d'heure.
Pendant ce temps, mélangez la farine, les oeufs, le sel, le sucre, l'huile, le lait; ajoutez la levure délayée, pétrissez bien.
Formez une boule de pâte que vous laissez reposer pendant 45 minutes dans un endroit tiède.
Pendant la levée de la pâte, préparez la farce.
Lavez et hachez finement le persil, mélangez-le au fromage écrasé.
Préchauffez le four à 230°C.
Façonnage des croissants: prélevez des petites boules de pâte, étalez-les, déposez un peu de farce au milieu, refermez les chaussons en forme de lune.
Tapissez une plaque de four de papier cuisson, placez les croissants dessus, badigeonnez d'oeuf battu, parsemez un peu de graines de sésame ou de pavot, enfournez pour environ 10 minutes au four, chaleur tournante (230°C environ).
Les petits croissants se mangent tièdes ou froids.

NAANS AU FROMAGE

INGRÉDIENTS POUR 4 NAANS

• 500 g de farine de blé
• 18 cl d'eau
• 125 g de yaourt bulgare (soit 1 pot)
• 4 c. à soupe d'huile végétale
• 1 c. à café de sel
• 1 c. à café de sucre
• 2 pincée de levure chimique
• 8 g de levure boulangère
• 12 portions de vache qui rit (2 par naan)

Au robot ou à la machine à pain, mélangez tous les ingrédients secs : Farine, levure de boulanger, levure chimique, sel & sucre.
Faites un puits dans cette farine, et ajoutez les ingrédients liquides : huile, yaourt, eau (18 cl)
Pétrissez la pâte 10 à 15 minutes
Laissez lever la pâte au minimum 1h30 dans un endroit tempéré en le recouvrant d'un torchon
Formez 12 petites boules de taille identique, étalez les avec le rouleau à pâtisserie sur le plan de travail fariné.
Etalez de la vache qui rit sur un disque de pâte, en laissant 1 cm tout autour, disposez un second disque de pâte par dessus et soudez les bords en appuyant bien avec les doigts
Faites cuire 5 minutes par face votre nan à la plancha, ou dans une poêle à crêpes par exemple. Puis au four préchauffé à 250°C pendant 3 à 4 minutes.
Disposez sur un plat et parsemez d'une noisette de beurre.

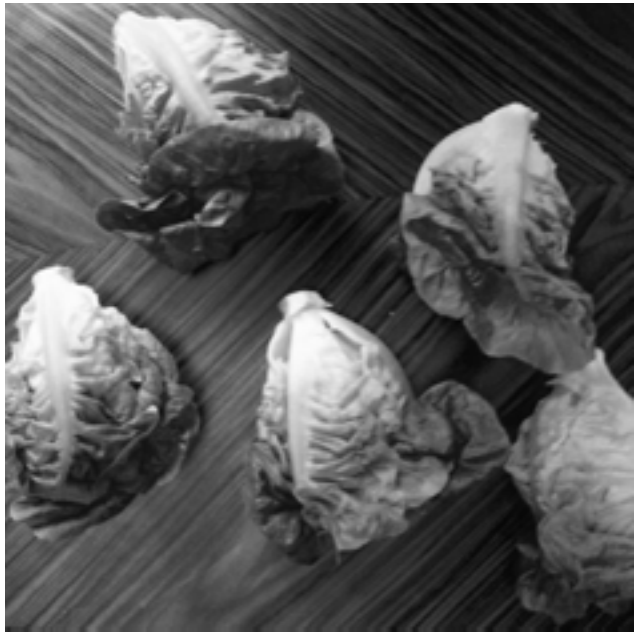
SAMOSSAS

INGRÉDIENTS POUR 60 PIÈCES

• 500 g de farine de blé
• 1kg de carottes
• 1,5 kg d'oignons
• 3 grosses boîtes de thon nature
• Un bouquet de persil plat
• 4 paquets de feuilles de brick
• 1 kg de pommes de terre
• Huile de tournesol pour friture
• 2 paquets de vermicelle chinois
• Poivre, safran, gingembre, sel

Épluchez les légumes.
Hachez les oignons.
Faites revenir les oignons dans un mélange beurre/ huile.
Râpez les carottes.
Coupez les pommes de terre en petits dés et cuisez-les à l'eau.
Faites revenir les carottes dans un mélange beurre/ huile. Salez, poivrez.
Égouttez le thon.
Trempez le vermicelle chinois dans de l'eau tiède.
Coupez chaque feuille de brick en deux.
Mélangez les légumes, le thon, le vermicelle avec les épices.
Pliez chaque feuille de brick en deux.
Garnissez les avec un peu de farce; fermez les bricks en triangle.
Faites chauffer de l'huile dans une poêle.
Faites frire les bricks des deux côtés.
Égouttez-les sur du papier absorbant.
Servez-les avec une salade verte.

SALADE CAESAR



LES CROUTONS

INGRÉDIENTS

- *12-15 tranches de pain (croûte enlevée)*
- *200g de beurre (vous pouvez utiliser plus de beurre)*
- *1 c. à thé de poudre d'ail (ou au goût, ou utiliser 1 cuillère à soupe d'ail haché frais)*
- *1 / 4 c. à thé de sel*
- *3 cuillères à thé de persil séché (facultatif)*

1. Réglez le four à 165 ° C.
2. Graissez légèrement une grande plaque à pâtisserie.
3. Placez le beurre, la poudre d'ail ou l'ail frais haché et de sel dans un bol et faites fondre au micro ondes.
4. Ajoutez le persil séché.
5. Si vous utilisez de l'ail frais, laissez-le mariner dans le beurre pendant 1/2 heure afin de bien le parfumer.
6. Tartinez généreusement les deux côtés des tranches de pain avec le mélange de beurre fondu à l'aide d'un pinceau à pâtisserie.
7. Avec un couteau dentelé, tranchez en petits cubes aux dimensions voulues.
8. Placez les cubes de pain sur la plaque à pâtisserie.
9. Cuisez au four pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que croustillant désiré (surveillez de près, ils brûlent très vite!).
10. Laisser refroidir et conserver dans un récipient couvert dans le réfrigérateur ou au congélateur.

LA SALADE

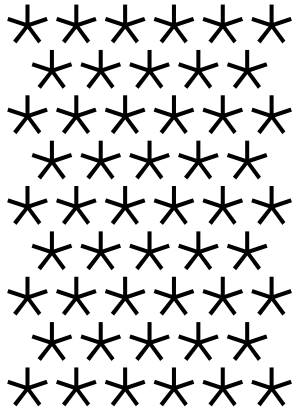
INGRÉDIENTS

- *1 grosse laitue romaine (lavée et séchée à fond)*
- *1 tasse 1/2 de croûtons aromatisés à l' ail (voir recette)*
- *parmesan râpé*
- *poivre noir moulu (au goût)*

SAUCE

- *2 filets d'anchois (ou au goût)*
- *2 gousses d'ail frais (ou au goût)*
- *1 tasse de mayonnaise*
- *1 / 4 tasse de crème entière*
- *1 / 3 tasse de fromage parmesan râpé*
- *2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé*
- *1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon*
- *sel et poivre*
- *2 c. à thé de sauce Worcestershire*

1. Dans un petit hachoir, émincez les filets d'anchois et de l'ail finement ensemble (le faire ensemble et en premier, sinon ils ne mélangeront pas bien avec les autres ingrédients).
2. Ajoutez aux autres ingrédients dans un blender et mixer pendant 30 secondes ou plus jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
3. Ajustez l'assaisonnement à votre goût.
4. A conserver dans un réfrigérateur, couvert dans un récipient en verre pour 3 heures ou plus avant de l'utiliser (les saveurs deviennent plus fortes quand on les laisse dans le réfrigérateur pendant plus longtemps).
5. Mélangez avec de la laitue romaine et les croûtons au moment de servir, pas avant, car les croutons se mouilleraient.
6. Saupoudrer de parmesan râpé, si vous le souhaitez.



M'SEMEN FARCIS:

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

• 1kg de semoule fine
• 500 g de farine
• Sel
• Eau tiède
Farce:
• Poivrons rouges
• Poivrons verts
• Oignons
• Tomates pelées au naturel
• Persil
• Ail
• Sel, poivre, gingembre moulu.
• Huile
• Thon au naturel

Préparez la pâte : Mélangez la farine et la semoule dans un grand saladier, le sel, ajoutez l'eau tiède et pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit bien souple. Laissez reposer environ 15 minutes.
Préparez la farce: Épluchez et hachez les oignons.
Coupez les poivrons en tout petits dés.
Dans une poêle faites revenir les oignons dans un peu d'eau, laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient transparents et légèrement colorés.
Dans une autre poêle, faites revenir les poivrons dans un peu d'eau, laissez-les cuire à feu doux.
Mélangez le contenu des deux poêles, ajoutez l'huile, un peu de persil, le sel et le poivre, piment, tomates pelées et gingembre. Laissez cuire environ jusqu'à ce que le jus de végétation soit évaporé.
Partagez la pâte en petits pâtons. Badigeonnez-les d'un peu d'huile .
Étalez la pâte finement en cercles ou rectangle, rabattez-la en trois, ajoutez la farce et le thon émietté et repliez en trois.
Mettez à cuire dans une poêle huilée.
Servez chaud.

NEMS

INGRÉDIENTS POUR 6 À 8 PERSONNES

- une vingtaine de galettes de riz
- 25 g de champignons noirs séchés
- 200 g de vermicelle de riz
- 250 g de viande de porc ou de poulet hachée
- 1 carotte
- 1 œuf
- 1 pincée de 5 épices
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1 c à c de sucre en poudre
- 1 petite gousse d'ail
- 100 g de crevettes crues décortiquées
- 1 c à s de nuoc mâm
- huile de friture
- poivre
- salade, coriandre, menthe fraîche

sauce :

- 7 cl d'eau
- 2 c à s de jus de citron
- 2 c à s de vinaigre blanc
- 2 c à s de sucre
- piment
- 5 cl de nuoc mâm
- quelques dés de carottes et de navets (facultatif)

Réhydratez les champignons noirs dans un bol d'eau tiède.
Couvrez les vermicelles d'eau bouillante et laissez-les tremper le temps indiqué sur l'emballage.
Pelez et râpez la carotte à la grille fine.
Mettez-la dans un saladier, ajoutez la viande, l'oeuf, les épices, le persil, l'ail hachés et le sucre. Hachez les crevettes au couteau et ajoutez les avec le nuoc mâm et les vermicelles égouttés grossièrement coupés. Poivrez généreusement et mélangez bien.
Etalez devant vous un linge propre.
Plongez rapidement la galette de riz dans l'eau et étalezla sur le linge. Déposez un peu de farce dans le bas de la galette, repliez les bords sur les côtés et roulez.
Recommencez jusqu'à ce qu'il ne vous reste plus de farce.
Faites chauffer l'huile dans un poêle ou une friteuse puis faitesy dorer les nems environ 8 minutes à feu moyen vif.
Egouttez.
Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
Servez avec la salade, les brins de menthe et de coriandre fraîches.

BRICKS AUX ŒUFS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 feuilles de brick
- Une boîte de thon au naturel
- Persil haché
- 4 oeufs
- Sel, poivre
- Huile de friture

Étalez la feuille de brick, placez-la sur une assiette plate.
Cassez l'œuf au centre, ajoutez un peu de thon émietté, de persil haché, salez et poivrez.

Refermez en triangle.

Faites chauffer l'huile dans un poêle, cuisez-y les bricks.

VELOUTÉ D'ASPERGES VERTES À LA CHANTILLY DE CERFEUIL

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1oignon,
- 600 g d'asperges vertes,
- 1 litre d'eau,
- 1cube de bouillon de légumes,
- 40 g de beurre 1/2 sel,
- 1 cuillerée à soupe - 1/2 de farine,
- sel et poivre,
- crème liquide,
- cerfeuil
- saumon fumé,
- baguette de pain.

Coupez et réservez les pointes d'asperges puis découpez les tiges en rondelles.
Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez l'oignon le faites-le revenir quelques minutes sur feu doux. Versez la farine en pluie, laissez cuire une minute; ajoutez l'eau el le cube de bouillon, les tronçons d'asperges, portez à ébullition.
Réduisez la température, couvrez et laissez mijoter environ 15 minutes (les asperges doivent être fondantes).
Pendant ce temps, faites cuire les pointes d'asperges à l'eau bouillante quelques minutes; quand elles sont cuites, rafraîchissez-les sous l'eau froide, réservez-les.
Mixez la soupe jusqu'à obtention d'un velouté.
Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez les pointes d'asperges afin de les garder au chaud (sauf 4).
Battez la crème liquide en chantilly, salez let poivrez.
Coupez des tranches de baguette, beurrez-les et déposez dessus un peu de saumon fumé et une pointe d'asperge.
Servez le velouté en assiette, un peu de chantilly et un toast de pain au saumon.
Vous pouvez décorer avec quelques pluches de cerfeuil.

LES CHOUX
LES CHOUX
LES CHOUX

GUACAMOLE SURIMI

INGREDIENTS
- pâte à choux (voir annexes)
- guacamole
- surimi rapé

Choux salés guacamole-surimi:
Mixez du surimi avec du guacamole, mettez en poche à douille, garnissez les choux.

SAUMON FUMÉ

INGREDIENTS
- pâte à choux
- 100g de saumon fumé
- 200g de crème fraiche
- le jus d'un demi citron
- une noisette de wasabi
- sel, poivre
- un bouquet de ciboulette

Mixez du saumon fumé, de la ciboulette, du wasabi, du jus de citron, du sel et de la crème fraîche. Dressez en poche à douille, garnissez les choux. Décorez de saumon fumé.

LES GOUGÈRES

INGRÉDIENTS: (POUR 4 PERSONNES)

- 25 cl d'eau
- 100 g de beurre
- 150 g de farine
- 150 g de gruyère râpé
- 5 oeufs
- Sel, poivre

Préchauffez le four à 200°C.
Dans une casserole, versez l'eau et le beurre.
Portez à ébullition puis ajoutez la farine d'un seul coup et mélangez à l'aide d'une spatule en bois afin de former une boule.
Incorporez successivement les oeufs un à un, en mélangeant bien entre chacun.
Poivrez et salez, ajoutez le gruyère et mélangez.
À l'aide de deux cuillères, formez des boules de pâte de la taille d'une noix et disposez-les sur une tôle recouverte de papier cuisson.
Enfournez environ 30 minutes, laissez refroidir dans le four éteint.

LE GRAND 2
LES PLATS

BOULETTES DE VIANDE À LA SUÉDOISE

SVENSKA KÖTTBULLAR

INGRÉDIENTS POUR 40 BOULETTES:

- *700 g de viande de boeuf*
- *1 pomme de terre farineuse*
- *1 1/2 oignon jaune*
- *Beurre et huile*
- *1 dl de crème*
- *1 dl de pain rassis*
- *1 oeuf*
- *1/2 dl d'eau*
- *1 cuillerée à café de cassonade*
- *Cumin, cannelle*
- *2 cuillerées à soupe de fond de veau*
- *1 cuillerée à soupe de sauce soja*
- *Sel et poivre*
- *Thym*

Faites cuire la pomme de terre et écrasez-la.
Epluchez et râpez les oignons.
Faites revenir les oignons au beurre dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents, voire un peu dorés.
Mélangez les ingrédients de la farce, assaisonnez, façonnez des boulettes de la valeur d'une noix.
Cuisez-les soit à la poêle, dans un mélange beurre-huile, soit au four, 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées.
Servez avec une purée de pommes de terre maison.

SOUPE DE POTIRON AU LAIT DE COCO ÉPICÉ

Ingrédients pou 4 personnes

- *1 c à s d'huile*
- *1 kg de potiron préparé et coupé en dés*
- *25 cl de lait de coco*
- *1 pincée de piment d'Espelette en poudre*
- *sel*
- *35 cl d'eau*

Faites chauffer l'huile dans un faitout.
Faites revenir le potiron sur feu moyen, ajoutez l'eau, faites cuire 15 minutes.
Ajoutez le lait de coco et le piment . Salez.
Mixez la préparation et servez.

COUSCOUS

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES):

-4 Oignons
-4 cuisse de poulet:
-4 merguez
-autre viande: agneau,
-veau, boeuf
-4 carottes
-4 courgettes
-quelques branches de céleri
-2 pommes de terre (pour épaissir la sauce)
-4 navets
-chou (facultatif)
-bouillon de volaille
-tomates pelées au naturel
-1 petite boîte coulis de tomates
-coriandre
-épices: curcuma, gingembre, cannelle en baton, paprika
-harissa
-sel, poivre
-pois chiches : une poignée, trempés depuis la veille
-1 kg de couscous moyen

Epluchez et lavez les légumes; coupez-les en tronçons.
Dans un faitout, déposez la moitié des oignons émincés, les viandes (sauf le poulet), salez, arrosez d"huile,ajoutez du paprika, de la cannelle, du poivre, du gingembre moulu, du curcuma moulu.
Faites revenir à feu vif.
Versez le couscous dans un grand saladier; et lavez-le à l'eau froide; égouttez-le en laissant un petit peu d'eau. Reservez.

Ajoutez une cuillerée à café d'huile d'huile, du sel, mélangez, travaillez-le entre les paumes.
Quand la viande est bien revenue, ajoutes les tomates pelées, le coulis de tomates, les carottes,les navets, le céleri, le poulet, couvrez d'eau bouillante à hauteur; laissez cuire une heure environ, jusqu'à ce que la viande soit cuite.
Un quart d'heure après le début de la cuisson, ajoutez le chou.
Cuire les courgettes à l'eau bouillante salée, avec une branchette de céleri, un peu d'oignon haché et une cuillerée de concentré de tomate.
Faites cuire les pois chiches à l'eau bouillante salée, avec quelques oignons et une branche de céleri pendant un certain temps.....jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Dans le couscoussier, faites bouillir de l'eau dans la partie inférieure; mettez le couscous dans la partie supérieure, faites-le cuire, jusqu'à ce que de la vapeur sorte au-dessus.
Quand le couscous est cuit, égrainez-le à chaud...sans vous brûler! Ajoutez un peu de beurre.
Rassemblez les légumes et les viandes dans le même récipient.
Prélevez un peu de bouillon, ajoutez un peu d'harissa à votre goût, servez.

TAJINE DE POULET AUX OLIVES

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES:

-1 poulet ou des cuisses de poulet.
-1 pot d'olives vertes dénoyautées
-1 citron confit ou frais (de préférence non traité
- 2 à 3 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- 3 oignons moyens
- Gingembre, curcuma, safran, cannelle en bâton.
- Sel et poivre
- Huile.
- 1 cube de bouillon de volaille.

Coupez le poulet en morceaux.
Épluchez les oignons, hachez-les.
Épluchez l'ail, hachez-le.
Lavez le citron, coupez le en morceaux.
Dans un grand saladier, mêlez l'oignon, l'ail, le gingembre, le curcuma, l'ail, le safran, le cube émietté, la cannelle, le sel et le poivre; ajoutez la viande, malaxez-la bien afin de bien l'enrober et la parfumer.
Dans une cocotte, faites chauffer un peu d'huile, ajoutez le mélange viande-aromates, faites revenir. Ajoutez un peu d'eau, et faites cuire environ 1/2 heure.
Pendant la cuisson de la viande, faites bouillir les olives et les citrons quelques minutes.
Égouttez-les.
Quand la viande est cuite, retirez-la de la sauce, et faites-la dorer à four chaud dans la lèchefrite.
Pendant ce temps, ajoutez à la sauce les olives et les citrons, faites cuire quelques minutes; dans un plat, dressez la viande, ajoutez la sauce, servez chaud.

CHORBA

LA CHORBA EST UNE SOUPE DE LÉGUMES ET DE VIANDE DE VEAU, D' AGNEAU OU DE BOEUF.

INGRÉDIENTS, POUR 6 PERSONNES:

- 350 g de viande coupée en morceaux
- 1 boîte de tomates pelées au naturel
- concentré de tomates
- 300 g de carottes
- 300 g de navets
- 1 branche de céleri
- pâtes « grains de riz »
- 300 g d'oignons
- 100 g de pois chiches cuits
- 1 bouquet de coriandre
- gingembre moulu, curcuma
- huile d'olive
- sel et poivre.
- Un trait de jus de citron.
- 2 petites pommes de terre

Epluchez et émincez les oignons.
Dans un faitout, faites revenir les oignons et la viande dans un peu d'huile d'olive.
Ajoutez les épices, le concentré de tomates, les tomates, les légumes coupés en dés, la moitié de la coriandre ciselée.
Salez et poivrez, couvrez d'eau largement et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande soit cuite. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
Quand la viande est cuite, ajoutez les pâtes, les pois chiches; faites cuire encore une dizaine de minutes, en veillant à ce qu'il y ait suffisamment de liquide.
Parsemez la soupe du reste de coriandre ciselée, servez; chacun peut assaisonner d'un trait de jus de citron.

POULE AU POT

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES):

- 1 poule de 2kg
- 6 carottes
- 6 poireaux
- 2 coeurs de celeri-branche
- 6 navets
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 3 clous de girofle
- 1 cuillerée à café de poivre en grains
- 1 cuillerée à café de gros sel

Farce:
- 200 g de jambon blanc
- le foie de la poule
-100 g de mie de pain rassis
- 1 oeuf
- 1 gousse d'ail
- 5 brins de persil
- sel et poivre.

Préparez la farce: réduisez le pain en chapelure. Coupez le foie en petits morceaux.
Hachez le jambon, le persil et l'ail et ajoutez-le à la chapelure, ainsi que le foie, et l'oeuf; mélangez, salez et poivrez Glissez la farce à l'intérieur de la volaille, fermez l'ouverture avec de la
ficelle à poulet.
Versez de l'eau tiède dans un faitout, ajoutez la poule, l'oignon piqué de clous de girofle, le sel, le
poivre, le bouquet garni. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et faites pocher la volaille dans un bouillon frémissant pendant 1h.
Pendant ce temps, épluchez les légumes, lavez-les. Ajoutez-les dans le faitout et continuez la
cuisson encore 45 minutes à 1 heure.
La poule au pot se sert telle quelle, ou accompagnée de riz cuit à blanc et d'une sauce poulette.

LA CHOUCROUTE DE LA MER

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES):

- 35 cl d'eau, cube de bouillon de volaille (ou 20cl de vin blanc et 15 cl de bouillon)
- baies de genièvre
- sel, poivre
- choucroute crue: 1kg200
-pommes de terre
- poissons: haddock, lotte, saumon...voire crevettes, moules...
- 2 oignons, ail, thym laurier, cumin, persil
- lait
- 2 échalotes hachées
- 7 cl de vinaigre de vin blanc, 7 cl de vin blanc
- 7 cl de crème fraîche
- 200 g de beurre

Lavez la choucroute à l'eau froide, égouttez-la bien.
Dans une cocotte, mettez la choucroute, recouvrez-la du bouillon chaud, des baies de genièvre.
Salez et poivrez.
faites cuire à feu doux pendant environ 1h30.
Pendant ce temps, afin de cuire le poisson, préparez un court-bouillon: pour ce faire, faites revenir dans un peu d'huile un oignon coupé en 4, 2 gousses d'ail, le bouquet garni, un peu de cumin; mouillez d'eau, portez à ébullition, puis faites cuire le fumet pendant un vingtaine de minutes.
Mettez à cuire les poissons (sauf le haddock), pendant environ 10 minutes,

sans amener à ébullition.
Pour cuire le haddock: recouvrez le haddock de lait froid, faites chauffer jusqu'à ébullition, laissez cuire une dizaine de minutes.
Conservez les poissons au chaud.
Epluchez les pommes de terre, faites les cuire à l'eau salée.
Préparez le beurre blanc: dans une casserole, mettez 2 échalotes finement émincées, le vinaigre de vin blanc, le vin blanc sec. Faites réduire à sec sur feu vif, puis ajoutez la crème fraîche.
Laissez bouillir 2 minutes, ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux, en remuant sans arrêt au fouet.
Passez la sauce au chinois. Cette sauce se prépare au dernier moment.
Lorsque le chou est cuit, déposez le poisson et les pommes de terre sur le dessus, gardez au chaud.
Gardez le beurre blanc en saucière, servez à part.

LA CHOUCROUTE

TRADITIONNELLE:

Le chou est plutôt cuit avec un peu de vin blanc, le plat est servi avec de la viande de porc: jarret demi-sel, saucisson à l'ail, saucisses de Francfort, saucisses fumées, rôti de porc...

PAELLA

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

- 250 g de moules
- 250 g de calmars taillés en morceaux réguliers
- 125 g de crevettes crues décortiquées
- 2 cuisses et hauts de cuisse de poulet
- 250 g de riz à paella
- 900 ml de fumet de poisson (fait maison ou en poudre)
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 oignon rouge pas trop gros
- 1/2 poivron vert, 1/2 poivron rouge
- 1tomate mûre à point
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de paprika doux
- 1 cuillerée à soupe de persil plat ciselé
- 1 cuillerée à café de feuilles de thym ciselées
- 1/2 cuillerée à café de safran dissous dans un peu d'eau chaude
- 60 g de petits pois surgelés
- 60 g de chorizo tranché

Préparez les moules: lavez-les, grattez-les, faites-les ouvrir à couvert dans une sauteuse dans laquelle vous avez fait revenir un peu d'huile d'olive.
Réservez.
Préparez le poulet: enlevez la peau, désossez les cuisses de poulet, découpez-les en petits morceaux.
Faites-les dorer dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pendant environ 10 minutes.
Mettez de côté.
Épluchez l'oignon, hachez-le finement.
Épluchez l'ail, hachez-le.
Détaillez le poivron en petits dés; coupez la tomate en petits morceaux.
Cuisez les petits pois quelques minutes à l'eau bouillante, égouttez-les,

réservez.
Faites dorer oignons et poivrons dans 50ml d'huile d'olive pendant 5 minutes.
Ajoutez tomate, ail, paprika, persil, thym, sel et poivre.
Salez les calmars et les crevettes.
Ajoutez-les dans la poêle avec le reste d'huile, faites-les revenir pendant environ 2 minutes. Ajoutez le riz, faites revenir encore 2 minutes.
Ajoutez le fumet de poisson, le safran, le jus de cuisson des moules, le poulet.
Laissez mijoter, sans remuer, pendant 10 minutes.
Répartissez les petits pois et le chorizo dans la paella et posez les moules en surface.
Faites cuire encore à feu doux environ 15 minutes jusqu'à ce que le riz soit fondant et que tout le liquide soit absorbé.
Retirez la poêle du feu, couvrez avec un torchon propre et laissez reposer 5 minutes.
Décorez avec quelques quartiers de citron et servez.
La qualité de ce plat dépend de la qualité du bouillon; si vous le pouvez, faites votre fumet vous même.
Utilisez une poêle à paella de 30 à 40 cm de diamètre. Si vous n'en avez pas, prenez une poêle à frire ou une sauteuse de la même taille.

CASSOULET

Recette d'après Prosper Montagné

Mettre à cuire 1 litre de haricots blancs préalablement trempés à l'eau froide avec 200 g de lard de poitrine demi-sel, 200 g de couennes fraîches, une carotte, 1 oignon pique de clous de girofle, un bouquet garni contenant 3 gousses d'ail.

Assaisonnez de sel modérément, car le lard est déjà salé.
Mouillez d'eau en quantité suffisante pour que les haricots baignent bien.
Cuisez à faible ébullition, ce qui permet d'obtenir des haricots parfaitement cuits, mais intacts.
D'autre part, faites revenir au saindoux ou à la graisse de canard 750 g de porc et 500 g de haut de carré de mouton désossé , le tout bien assaisonné de sel et de poivre.
Lorsque ces viandes sont bien rissolées, mettez les dans la sauteuse où elles ont cuit 200 g d'oignons hachés, un bouquet garni et 2 gousses d'ail écrasées. Cuisez à couvert et mouillez de temps en temps avec un peu de bouillon (avec un peu de tomates pelées ou un peu de concentré de tomates).
Les haricots étant presque cuits, retirez les légumes de garniture et le bouquet garni et mettez dedans le porc, le mouton, un saucisson à l'ail, un

quartier de confit d'oie ou de canard et éventuellement un morceau de saucisse de ménage.
Faites mijoter doucement pendant une heure.
Égouttez alors toute les viandes, les détailler en escalopes, détaillez les couennes en rectangles, le saucisson en tranches et la saucisse en tronçons. Mettez dans un plat creux foncé de couennes, une couche de haricots, une couche de viandes précuites et leur sauce, recouvrez de haricots, en assaisonnant d'un peu de poivre noir; continuez de remplir de plat en alternant. Sur la dernière couche, placez les morceaux de lard et de couennes, ainsi que quelques tranches de saucisson.
Poudrez de chapelure blonde, et fates cuire doucement au four pendant 1h30 environ; servez.

POT AU FEU

INGRÉDIENTS (8 À 10 PERSONNES):

- 2,5 kg de viande de bœuf (paleron, plat de côtes, gîte et jarret de veau, si l'on veut raffiner)
- 2 cubes de bouillon de pot-au -feu,
- 5 oignons,
- clous de girofle,
- bouquet garni: persil, thym, laurier,
- gros sel et poivre,
- 15 carottes,
- 12 poireaux,
- 1 bonne livre de navets,
- céleri boule ou en branche,
- panais,
- os à moelle (facultatif),
- pommes de terre.

Lavez et épluchez les légumes; attachez les poireaux avec de la ficelle de cuisine, ainsi que le bouquet garni.
Piquez un oignon de 3 clous de girofle.
Dans une marmite, déposez les viande de bœuf, les oignons, les navets et les carottes entiers, le gros sel, le poivre en grains, le bouquet garni et les cubes de bouillon.
Recouvrez d'eau froide et portez à ébullition. Au bout d'1/2 heure, ajoutez

le jarret de veau, les poireaux et le céleri. Laissez cuire au minimum 3 heures à feu moyen. Ecumez à plusieurs reprises. Prélevez un peu de bouillon que vous filtrez, faites cuire les pommes de terre dans ce bouillon. Faites cuire les os à moelle enveloppés dans une gaze ¼ d'heure avant la fin de la cuisson..
La viande est servie dans un grand plat entourée de ses légumes. Les pommes de terre sont servies à part. Présentez une tasse de bouillon à côté de chaque assiette. Servez avec du gros sel (ou de la fleur de sel), de la moutarde, des cornichons, des petits oignons blancs au vinaigre.

Le mieux est de faire cuire le pot-au-feu (sauf les pommes de terre) la veille ou le matin et de le réchauffer avant le repas.

POULET AU CITRON ET AUX OLIVES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 pot d'olives vertes dénoyautées
- 4 cuisses de poulet
- Huile d'olive
- Oignons
- 1/2 citron
- 2 ou 3 gousses d'ail
- Persil plat
- Sel, poivre
- Gingembre moulu
- Colorant alimentaire jaune
- 1 bâton de cannelle

Épluchez les oignons, émincez-les finement.Faites bouillir les olives dans de l'eau afin de les dessaler, avec 1/2 citron.
Dans une sauteuse faites revenir à l'huile le poulet avec les oignons, l'ail, le citron coupé en morceaux.
Mettez un verre et demi d'eau, laissez cuire à feu doux environ 1/2 heure.
A la fin de la cuisson, ajoutez les olives égouttées et laissez mijoter 5 à 10 minutes.

PARMENTIER DE CABILLAUD

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1kg500 de pommes de terre à purée
- lait entier (quantité suffisante pour une purée onctueuse)
- 900 g de dos de cabillaud
- beurre
- huile d'olive
- persil plat
- 2 à 3 échalotes
- chapelure

Préparation de la purée:
Epluchez, lavez et coupez-les en gros morceaux.
Mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide salée, faites cuire.
Enlevez l'eau, passez les pommes de terre au moulin ou au presse-purée.
Faites chauffer le lait.
Ajoutez le beurre, le lait, mélangez énergiquement afin d'alléger la purée.
Réservez.

Préparation du poisson:

Coupez le dos de cabillaud en 2 ou 3 tronçons. Ciselez finement le persil.
Dans une poêle, faites fondre un peu de beurre et d'huile d'olive.
Quand le mélange devient mousseux, mettez les morceaux de poisson, salez et poivrez.
Cuisez à feu vif 5 minutes de chaque côté. Saupoudrez généreusement de persil plat.
Dans une autre poêle, faites revenir les échalotes émincées finement et faites-les dorer.
Emiettez les poisson et mélangez-le avec les échalotes revenues.

Montage:

dans un grand plat, -ou des ramequins ou bocaux-, déposez une couche de purée, puis une couche de poisson, recouvrez de purée.
Parsemez de chapelure, quelques petites noisettes de beurre,
enfournez dans un four préchauffé à 220°C pendant 10 à 15 minutes; la chapelure doit être bien dorée.

PARMENTIER DE BŒUF

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1kg200 de pommes de terre à chair farineuse (bintje, agata)
- bœuf haché: 600g
- 1 œuf
- ¼ de botte de persil plat
- 2 belles échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 60 g de beurre doux
- huile, sel et poivre
- emmental râpé.

Préparez la purée.

Cuisson de la viande:
Epluchez les échalotes et ciselez-les finement.
Ciselez le persil grossièrement.
Dans une poêle, versez un peu d'huile, colorez rapidement la viande, ajoutez les échalotes et les gousses d'ail non épluchées. Faites cuire à feu vif 5 min.
Ajoutez le persil, le laurier, assaisonnez de sel et de poivre, et versez un peu d'eau; laissez mijoter à couvert environ 30 minutes.
Préchauffez le four à 200°C.
Retirez les gousses d'ail et la feuille de laurier de la viande.
Ajoutez l'oeuf, mélangez intimement.
Dans un plat, mettez une couche de purée, la viande, le reste de la purée.
Parsemez d'emmental râpé, passez au four 15 à 20 minutes.

MORUE À BRAZ

INGRÉDIENTS

- 1 morceau de morue par personne
- 2 grosses pommes de terre par personne
- 1 oignon par personne environ (selon taille)
- 1/2 oeuf par personne
- Ail 1/2 gousse par personne
- Huile d'olive
- Persil
- Olives noires
- Poivre

Faites dessaler la morue 24 heures à l'avance en changeant l'eau régulièrement.

Le jour même :

Faites cuire la morue et les oeufs à l'eau bouillante non salée.
Une fois cuits, enlever la morue et les oeufs, cuisez dans la même eau les pommes de terre épluchées et coupées en quatre.
Quand elles sont cuites, égouttez-les dans une passoire.
Préchauffez le four à 180°C.
Coupez les oignons en rondelles et hachez le persil.
Gardez-les séparément.
Mélangez les oignons, l'huile d'olive, l'ail et le sel et le poivre.
Faites revenir les oignons dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.
Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient transparents mais pas dorés. Ajoutez le persil haché.
Dans un plat à four, dressez une couche de pommes de terre, une de morue et une d'oignons.
Enfournez pour 15 minutes.
Coupez les oeufs en rondelles, ajoutez-les ainsi que les olives dans le plat 5 minutes avant la fin de la cuisson.
Servez chaud avec une salade verte.

DHAL AUX ÉPINARDS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

- *120g de haricots mungo décortiqués*
- *100 g de lentilles corail*
- *1cuillerée à café de curcuma*
- *1cuillerée à café de ghee ou de beurre*
- *1petit oignon rouge finement haché*
- *1tomate mûre hachée*
- *1gousse d'ail finement émincée*
- *1 piment vert coupé en anneaux (facultatif)*
- *1cuillerée à café de graines de cumin*
- *100 g d'épinards hachés*

Lavez les haricots et les lentilles à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Mettez- les dans une casserole avec un litre d'eau. Portez à ébullition, ajoutez le curcuma et le sel et faites cuire pendant 20 minutes.
Faites chauffer le ghee dans une poêle, ajoutez l'oignon et faites dorer pendant 5 minutes. Ajoutez l'ail, la tomate le piment et les graines de cumin et faites cuire en remuant. Incorporez les épinards dans le dhal et cuisez jusqu'à ce qu'il soit tendre et crémeux. Ajoutez au dhal le mélange oignons-tomates. Assaisonnez et servez.

POULET

KORMA

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES:

- *1kg de cuisses de poulet coupées en cubes*
- *60 ml de yaourt nature*
- *1cuillerée à soupe de coriandre moulue*
- *1 cuillerée à café de cumin moulu*
- *1/2 cuillerée à café de cardamome moulue*
- *2 oignons hachés*
- *1 cuillerée à soupe de gingembre frais râpé*
- *3 gousses d'ail épluchées*
- *95 g de noix de cajou*
- *3cuillerées à soupe de ghee (ou de beurre)*
- *1 bâton de cannelle*
- *1/2 cuillerée à café de sel*
- *400 ml de lait de coco*
- *390 ml de tomates écrasées*

Mélangez le poulet, le yaourt et les épices. Couvrez, laissez reposer 2 heures.

Mixez la moitié des oignons, le gingembre, l'ail, les noix de cajou et un peu d'eau.
Faites chauffer le beurre et faites-y dorer le reste d'oignons pendant 5 minutes.
Ajoutez la viande et faites revenir 5 minutes, ou jusqu'à coloration.
Ajoutez la pâte de noix de cajou, le reste des ingrédients et 125 ml d'eau.
Laissez mijoter à couvert 30 minutes, puis faites épaissir à découvert.
Servez chaud.

MOUSSAKA

INGRÉDIENTS

- 2 kg d'épaule d'agneau
- 4 aubergines
- 5 tomates
- 6 oignons
- 5 gousses d'ail
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café d'origan
- 1 peu de cannelle
- 100 grammes de farine
- 80 grammes de beurre
- 50 cl de lait
- 2 oeufs
- 100 g de feta ou de fromage rapé
- sel, poivre

Epluchez et coupez les aubergines en fines rondelles. faites les dégorger de leur eau en les saupoudrant de sel 2 heures environ. Vous pouvez pour cela utiliser un linge.
Faites revenir les oignons émincés dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les tomates coupées en morceaux, l'ail passé au presse-ail, l'origan et la cannelle. Salez, poivrer et laisser mijoter une quinzaine de minutes.
Essuyez les rondelles d'aubergines et recouvrez les légèrement de farine. Faites les dorer sur les deux faces dans une poele avec de l'huile d'olive.
Mélangez l'épaule d'agneau, préalablement hachée, avec le contenu de la casserole. Faites revenir quelques minutes à feu doux.
Huilez un plat et disposez les aubergines.
Recouvrez du contenu de la casserole puis d'aubergines.
Dans une autre casserole, mélangez le reste de farine et le beurre façon béchamel, ajoutez le lait, les oeufs battus et le fromage.
Versez la sauce sur les aubergines et mettez au four une demi heure environ.

LES HAMBURGERS AMÉRICAINS

- Viande haché, 150g / hamburger
- 1 oeuf par kg de viande hachée
- Sauce Worcestershire, 1 cuillerée à soupe / 450g viande
- Sel & poivre moulu au goût
- Des pains hamburger
- Du beurre non-salé 250 g
- du fromage en tranches - cheddar ou emmental
- romaine (lavée et séchée à fond)
- 1 tomate ronde pour 4 personnes
- 1 oignon pour 4 personnes
- de la moutarde
- Ketchup
- Mayonnaise

1. Mélangez l'oeuf et la viande avec la sauce worcestershire.
2. Formez les hamburgers avec les mains, 150g/ hamburger (une bonne poignée), bien fine - 1cm d'épaisseur, et bien large - 1cm plus large que les pains (ils vont diminuer en taille en cuisant).
3. Saupoudrez avec du sel et du poivre moulu.
4. Faites griller les hamburgers dans une poêle bien chaude sans rajouter de la graisse, 1 minute par côté , au goût.
5. Mettez le fromage sur les hamburgers tout de suite après la cuisson.
6. Tranchez les oignons et les tomates en ronds, 0.5 cm / tranche.
7. Beurrez les pains (bien les couvrir!) côté intérieur/coupe. Les deux côtés!
8. Faites griller les pains dans le four, à hauteur maximum (20 cm du haut) avec les côtés beurrés vers le haut. Regardez bien - ils brûlent vite!

LA BLANQUETTE DE VEAU

Ingrédients pour 8 personnes:

- 1,6 kg de viande de veau désossée coupée en cubes
- 150g d'oignons
- 150 g de carottes
- 150 g de poireaux
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (thym, persil, laurier)
- 350 g de champignons de Paris
- 250 g de petits oignons grelots
- 40 g de beurre
- ½ citron
la sauce:
- 70 g de beurre
- 70 g de farine
- 1 dl de crème fraîche
- 3 jaunes d'œufs
- sel poivre

Disposez les morceaux de viande dans un faitout.
Mouillez à hauteur avec de l'eau froide.
Blanchissez la viande pendant 5 minutes.
Egouttez la viande et rafraîchissez-la.
Dans un autre faitout, mettez les morceaux de viande; ajoutez les gros oignons, les légumes, le bouquet garni. Salez et poivrez.
Portez à ébullition et écumez. Couvrez et laissez cuire environ une heure en écumant régulièrement.
Pendant la cuisson, épluchez les petits oignons; dans une poêle, faites revenir 20g de beurre, ajoutez les petits oignons, faites-les glacer à couvert.
Lavez et coupez les champignons en quartiers.
Faites-les cuire dans une sauteuse avec le jus d'un demi citron, et 20 g de beurre.

Vers la fin de la cuisson de la viande, préparez la sauce:
préparez un roux blanc: faites fondre le beurre dans une casserole; quand il est fondu, légèrement grésillant, ajoutez la farine. Mélangez au fouet et cuisez 2 à 3 minutes à feu doux (il ne doit pas brunir).
Décantez la viande. Gardez-la au chaud dans un peu de bouillon.
Filtrez l'équivalent d'un litre et demi de bouillon chaud et versez-le sur le roux légèrement refroidi en fouettant énergiquement.
Cuisez à feu moyen jusqu'à épaississement de la sauce.
Dans un saladier, réunissez les jaunes d'œufs et la crème fraîche, mélangez bien au fouet.
Versez petit à petit

dans la sauce bouillante en remuant continuellement hors du feu, assaisonnez à votre goût.
Mettez les morceaux de viande dans un plat chaud, ajoutez les petits oignons et les champignons.
Passez cette sauce au chinois sur le mélange précédent.
Mélangez délicatement et servez chaud accompagné d'un riz pilaf.

LA PÂTE À PIZZA

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine type 55
- 20 g de levure de boulanger
- 15 cl d'eau tiède
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de sel fin

Délayez la levure dans l'eau tiède. Laissez reposer environ 10 minutes.
Dans un saladier, mélangez la farine et le sel, faites un puits au milieu.
Dans le puits, ajoutez l'huile et la levure délayée, mélangez doucement; pétrissez la pâte pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle se détache du plan de travail.
Faites -la reposer dans un endroit chaud pendant environ 1h: elle doit doubler de volume.
A la fin du temps de repos, travaillez un peu la pâte, environ 1 minute, puis façonnez une boule, que vous étalerez en un disque et que vous garnirez des ingrédients choisis et que vous cuirez dans un four préchauffé à 220°C pendant 25 à 30 minutes.

Les garnitures de pizzas les plus connues sont les suivantes:

Marinara (tomate, ail, origan, huile d'olive)

Reine ou regina (tomate, jambon, champignons, mozzarella)

Margherita (tomate, mozzarella, basilic, huile d'olive)

Romaine (tomate, mozzarella, anchois, origan, huile d'olive)

Napolitaine (tomate, mozzarella, anchois, olives noires, origan, huile d'olive).

Sicilienne (tomate, mozzarella, basilic, anchois, câpres)

Capricciosa (litt. « capricieuse ») (mozzarella, champignons, artichaut, jambon, olives, huile d'olive)

La végétarienne (tomate, divers légumes, comme artichauts, brocolis, etc.)

LA PIZZA TURQUE: LAHMACUN

INGRÉDIENTS:

La pâte:
500 g de farine
1 C C de sel
2 C S de levure instantanée boulangère
1 pot de yaourt nature
Suffisamment d'eau tiède pour ramasser la pâte

la farce :

200 gr de viande hachée (boeuf et/ou agneau)
2 oignons moyens émincés
3 gousses d'ail écrasées
Sel et poivre
1 c à c de paprika
4 C S de persil plat
2 C S d'huile d'olive
2 tomates fraîches coupées en dés
1 C S de concentré de tomates
1 poivron rouge
1 poivron vert
100 gr d'olives vertes dénoyautées coupées en rondelles
1/2 C S de Harissa (pour ceux qui aiment le piquant)

Préparation:

commencez par la farce :
- Dans une poêle mettez l'huile, les oignons et faites revenir quelques minutes, ajoutez les tomates, la viande, paprika, sel, poivre, olives, poivrons, persil et laisser cuire en mélangeant de temps en temps.
- Quand la viande commence à cuire ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire encore quelques minutes. laissez refroidir.
Pour la pâte :
- Dans un grand plat mettez le yaourt, la levure, la farine, sel et ajoutez l' eau tout en mélangeant,jusqu'à obtention d' une boule de pâte, elle sera légèrement collante; travaillez- la 10 minutes, et laissez- la reposer 30 minutes.
- Farinez et dégazer votre pâte.
- Divisez en 10 boules pour avoir des pizzas moyennes, n'hésitez pas à fariner vos boules de pâte avant de les étaler au rouleau si elles collent.

- Étalez votre pâte et posez-la sur une plaque de four
- Versez dessus la farce à la viande hachée, et faites cuire au four chaud à 220 degrés pendant 15 minutes (vérifier selon four).
- Servez encore chaudes sinon tièdes avec une salade.

CALDO VERDE

INGRÉDIENTS

- *300 g de chou*
- *4 pommes de terre à purée moyennes*
- *Huile d'olive*
- *1/2 chorizo*
- *Sel et poivre*
- *2 oignons*
- *1,5 l d'eau*

Coupez le chou finement.
Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux.
Dans un faitout , faites chauffez l'eau, ajoutez les pommes de terre , les oignons coupés en morceaux,
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel, amenez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Mixer la soupe.

10 minutes avant la fin de cuisson, ajoutez le chou, faites bouillir.
Servez en assiettes avec des tranches de chorizo coupées.

CUISSE DE DINDE FARCIE

INGREDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- Une cuisse de dinde
- 300 g de viande de bœuf hachée
- 50 g de raisins secs
- 1 bel oignon
- Une cuillerée à soupe de persil plat hache
- Une petit poignée de semoule fine
- Une gousse d'ail
- Une cuillerée à café de gingembre moulu
- 1/2 cuillerée à café de cannelle moulue
- 1dose de safran
- 1 cuillerée à café de sucre en poudre

Pour le bouillon
- 1 étoile de badiane,
- 1 bâton de cannelle,
- 1oignon,
- 1tablette de bouillon de volaille
- cardamome.

Enlevez l'os de la cuisse de dinde, conservez la viande en un morceau plat.
Avec les os, préparez un bouillon: faites revenir un oignon émincé dans un peu d'huile d'olive,
Ajoutez les os, le persil, les épices, le bouillon de volaille, couvrez d'eau et laissez cuire 1/2 heure environ à feu moyen; écumez.
Préparez la farce: râpez les oignons et l'ail; dans un saladier, mélangez-les avec la viande hachée, le persil plat très finement coupé, les épices, la semoule et les raisins secs.
Salez et poivrez, mélangez bien.
Préchauffez le four à 250°C.
Répartissez la farce sur la viande uniformément, roulez-la en rôti.
A l'aide d'une aiguille à brider et de ficelle alimentaire, cousez le rôti afin de maintenir la farce à l'intérieur lors de la cuisson.
Faites cuire au four dans un peu de bouillon pendant environ 30 minutes en arrosant régulièrement du bouillon.

RISOTTO AU ASPERGES ET AU JAMBON

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- Riz à risotto : 300 g
- 1botte d'asperges vertes
- 1 oignon, une échalote
- 2cl d'huile d'olive
- 10cl de vin blanc
- 70 g de beurre doux
- 60 g de parmesan râpé
- Jambon cru
- Bouillon de volaille (3 volumes d'eau pour un volume de riz)

Épluchez les asperges, coupez les têtes, hachez les tiges en fines lamelles.
Épluchez et émincez finement l'oignon et l'échalote.
Dans une casserole, faites suer l'oignon dans de l'huile d'olive. Ajoutez les queues d'asperges, assaisonnez de sel et ajoutez le riz; faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
Mettez ensuite le vin, laissez le riz s'en imprégner totalement; ajoutez le bouillon petit à petit.
Cuisez environ 16 à 18 minutes, jusqu'à cuisson du riz . Hors du feu, liez le risotto avec le beurre coupé en morceaux.
Quand le beurre est fondu, ajoutez le parmesan et rectifiez l'assaisonnement.
Dans une poêle, faites cuire les pointes d'asperges avec 10g de beurre, un peu de sel et un peu d'eau; cuisez quelques minutes jusqu'à évaporation de l'eau.
Coupez les tranches de jambon cru en lamelles.
Dans une assiette creuse, disposez le risotto, dressez harmonieusement les pointes d'asperges et le jambon; servez bien chaud.

LE GRAND 3
LES DESSERTS

LES MACA-RONS

Les macarons lisses sont des petits gâteaux composés de deux coques de macarons, soudées par une crème, une ganache, une confiture... Pour les réaliser, il faudra donc réaliser la recette des macarons proprement dite, et la garniture choisie.

La recette des coques peut se faire de deux manières: avec une meringue « française » (à froid), ou avec une meringue dite « à l'italienne » (avec un sirop de sucre cuit). Nous choisirons la recette à chaud, pour laquelle les macarons sont plus résistants. Les deux recettes seront néanmoins fournies.

Ces gâteaux se consomment de préférence le lendemain, après avoir été stockés dans une boîte en fer, au frais.
Ils peuvent aussi être surgelés et sortis une heure avant dégustation.

La recette des coques est commune aux différents macarons; seule la couleur diffère.

La recette de base des macarons, à la meringue italienne:

MATÉRIEL NÉCESSAIRE:

- 1 ou 2 jeux de plaques à pâtisserie
- un robot mixer à couteau et /ou un tamis
- un fouet électrique
- une balance électronique au gramme près
- une grande poche à douille
- 1 douille lisse de 8 mm ou 10 mm
- une Maryse
- du papier cuisson
- un thermomètre confiseur ou une sonde de cuisson

La réalisation des coques est l'assemblage de trois préparations: le sirop, le Tant Pour Tant, l'appareil à macarons.

Les ingrédients (pour environ 40 petits macarons) :

-Pour le sirop :

- 150 g de sucre semoule
- 50 g d'eau

Le Tant Pour Tant :

- 150 g de poudre d'amandes
- 150 g de sucre glace

L'appareil à macarons:

- 2 fois 50 g de blancs d'œufs (« vieillis », c'est à dire séparés des jaunes deux jours avant, sortis du réfrigérateur quelques heures à l'avance)
- 15 g de sucre semoule

- quelques gouttes de jus de citron, 1 pincée de sel
- poudre de blancs d'œufs (facultatif)
- Le colorant choisi, en poudre, en fonction du parfum du macaron.

Réalisation:

La veille :

Torréfiez au four la poudre d'amandes 10 minutes à 150°C, afin de supprimer l'humidité contenue. Faites-la refroidir. Mixez sans chauffer la poudre

d'amandes et le sucre glace.

Le jour même :

le Tant Pour Tant:

Tamisez le mélange sucre-glace et poudre d'amandes dans un grand saladier; réservez.

Le sirop :

Dans une casserole, mettez 150 g de sucre et 50 g d'eau; cuisez le sirop à feu vif à 115°C. Il faut commencer la cuisson en même temps que sont montés les 50 grs blancs, afin de verser le sirop chaud quand les blancs sont juste montés en neige.

L'appareil à macarons :

Versez le sirop brûlant sur les blancs en neige en un mince filet le long des parois du saladier, tout en continuant de fouetter; passez le fouet à vitesse moyenne,ajoutez le colorant en poudre choisi, et laissez refroidir jusqu'à ce que la masse soit environ à la température de 40°C.

La pâte:

Pendant le refroidissement de la meringue, mélangez à la maryse les 50 g de blancs d'œufs au Tant Pour Tant pour obtenir une sorte de pâte d'amandes. Ajoutez progressivement la meringue italienne et faites retomber la masse en macaronnant à la maryse. Effectuez un mouvement de bas en haut en partant du centre et en faisant en même temps tourner le saladier, jusqu'à ce que le mélange soit homogène et fasse le ruban.
Réservez.

Cuisson des coques de macarons:

Préchauffez votre four à 145°-155°C, en chaleur tournante, en mettant une plaque dans le four.

Remplissez une poche à douille de 8 ou 10 mm, dressez les macarons en quinconce sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
Soyez vigilant à ce que les coques soient toutes à peu près de même taille. Laissez les plaques préparées à température ambiante afin que les macarons croûtent (étape importante en cas de forte humidité ambiante).
Enfournez la plaque ainsi préparée sur la plaque chaude, pour une durée de cuisson de 12 à 15 minutes, pour des macarons de 2 cm de diamètre.
Dès la sortie du four, posez le papier recouvert de macarons sur un plan de travail légèrement humide, afin de décoller les coques plus facilement.

Ensuite, il faudra coller les coques 2 à 2 en utilisant la garniture choisie.

LES MACARONS AU CHOCOLAT:

Dans la préparation des coques, il faudra incorporer 10 g de cacao en poudre non sucré au mélange poudre d'amandes-sucre glace, afin de colorer les coques.

La ganache au chocolat :

- 125g de chocolat noir type Nestlé dessert (ou chocolat au lait)
- 75 g de lait
- 15 g de crème fleurette
- 60 g de beurre

Hachez le chocolat grossièrement.
Dans une casserole, faites bouillir le lait et la crème.
Hors du feu, ajoutez le chocolat haché, puis le beurre.
Faites prendre cette ganache au frais.
Lorsque les macarons sont refroidis, collez-les deux par deux avec la ganache prise.
Conservez les macarons au réfrigérateur dans une boite fermée; sortez-les 15 minutes environ avant la dégustation.

LES MACARONS AU CITRON:

La garniture peut se faire à partir de « lemon curd » acheté dans le commerce.

La crème au citron type « lemon curd »:
- 160 g de sucre semoule
- le zeste râpé d'un citron jaune non traité
- 110 g de jus de citron
- 3 œufs entiers
- 5 g de Maïzena
- environ 200 g de beurre

Dans un bol, mélangez le sucre et le zeste de citron râpé finement.
Ajoutez ensuite la Maïzena, puis les œufs un à un, et le jus de citron.
Dans une casserole, faites cuire à feu doux jusqu'au frémissement pour que la crème épaississe bien.
Retirez la crème du feu. Laissez-la refroidir légèrement puis incorporez le beurre ramolli en petits morceaux.
Mixez le tout au mixer plongeant afin de bien homogénéiser le tout.
Réservez au frais, le temps que la crème se raffermisse.
Collez les coques de macarons deux par deux avec la crème.
Conservez les macarons garnis au moins 12 heures au réfrigérateur avant de les déguster.

MACARONS À LA FRAMBOISE:

Collez les macarons deux à deux avec de la confiture de framboises.

MACARONS CARAMEL AU BEURRE SALÉ:

Les coque seront colorées d'un brun clair (référencé « caramel » ou « café »).

Ingrédients pour la garniture:
- 150 g de sucre semoule
- 80 g de sirop de glucose
- 15 cl de crème entière liquide
- 170 g de beurre salé très mou.

Mettez les sucre et le sirop de glucose (ou miel neutre) dans une casserole sur feu modéré avec un peu d'eau.
Faites un caramel assez soutenu, car la crème et le beurre vont l'éclaircir.
Ajoutez la crème fraîche chauffée au micro-ondes doucement, sans cesser de remuer.
Faites recuire la crème obtenue pour fondre tout le caramel.
Versez ce caramel dans un bol, laissez refroidir. Ajoutez 70 g de beurre, mélangez bien.

Fouettez les 100 g de beurre restants au batteur électrique pour l'aérer dans un saladier.
Ajoutez 2 cuillerées à soupe de caramel au fouet, puis le reste à la cuiller.
Laissez refroidir, puis coller les coques deux à deux avec la garniture.

PAO DE LO

INGRÉDIENTS

- 7 oeufs
- 250 g de farine
- 150 g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel.

Préchauffez le four à 160°C.
Séparez les blancs des jaunes d' oeufs dans deux saladiers.
Versez le sucre sur les jaunes d' oeufs, battez jusqu'à ce que le mélange fasse le ruban.
Ajoutez la farine, mélangez.
Dans l'autre saladier, battez les blancs d' oeufs en neige ferme, avec la pincée de sel.
Mêlez délicatement les deux préparations, versez la pâte dans un moule à manqué beurré et fariné.
Mettez à cuire environ 40minutes. (La lame d'un couteau piquée dans le gâteau doit ressortir sèche).
Ce gâteau peut être servi en goûter avec de la confiture, des fruits, une crème...

BAKLAVA

INGRÉDIENTS

- 12 feuilles de filo
- 500 g d'amandes hachées
- Eau de fleurs d'oranger
- Miel
- 250 g de beurre fondu
- Cannelle en poudre, zeste de citron non traité.

Ouvrez les feuilles de filo, coupez-les en deux.
Sur la table, étalez une feuille de filo, badigeonnez-la au pinceau de beurre fondu.
Répétez l'opération 3 fois afin d'obtenir 4 épaisseurs de pâte.
Préparez la farce: mélangez la poudre d'amandes avec l'eau de fleurs d'oranger, les zestes de citron hachés finement, la cannelle afin d'obtenir une pâte solide.
Roulez-la afin d'obtenir un boudin.
Déposez au centre des demi-feuilles de filo un boudin de pâte, roulez et coupez en tronçons réguliers.
Déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, faites cuire au four jusqu'à ce que les baklavas soient dorés.
A la sortie du four, arrosez-les de miel chaud, laissez refroidir.

GALETTE DES ROIS À LA FRANGIPANE

Traditionnellement confectionnée avec de la pâte feuilletée et de la crème Frangipane, elle est servie au moment de l'Epiphanie.
La galette peut aussi être fourrée de crème au chocolat, de pommes, de poires et chocolat...
Certaines régions françaises servent plutôt des galettes briochées.

INGRÉDIENTS:
- 2 abaisses de pâte feuilletée pur beurre
- pour la crème d'amandes:
- 65 g de beurre mou
- 65 g de sucre glace
- 100 g d'amandes en poudre
- 5 g de farine de maïs
- 1 cuillerée à soupe de rhum
- 1 oeuf

pour la crème pâtissière:

- 125 g de lait
- 10 g de farine
- 30 g de sucre en poudre
- 1 jaune d'oeuf
- 12 g de beurre mou
- ½ cuillerée à café de vanille en poudre

Préparez la crème pâtissière:
Dans une casserole, mélangez la farine et la moitié du sucre en poudre; ajoutez le lait, portez à ébullition. Laissez tiédir.
Dans une jatte, fouettez le jaune d'oeuf et le sucre restant; incorporez le mélange précédent tiédi, fouettez, remettez dans la casserole et portez cette préparation à ébullition. Dès que le mélange bout, retirez du feu, ajoutez le beurre en fouettant. Faites refroidir.

-Préparez la crème d'amandes:
Travaillez le beurre mou à la spatule, ajoutez le sucre glace, la poudre d'amandes, la farine, le rhum et l'oeuf; mélangez bien jusqu'à obtention d'une crème homogène.

-Mêlez les deux crèmes en mélangeant bien.

-Montage de la galette:
mettez une feuille de papier cuisson sur la plaque du four.
Préchauffez le four à 180°C.
Sur la plaque, déroulez une abaisse de pâte feuilletée.
Etalez la garniture refroidie en évitant 2cm sur le pourtour de la galette; ajoutez la fève!
Battez un jaune d'oeuf avec 2 cuillerées à soupe de lait froid.
Sur le tour de la galette, passez au pinceau un peu de dorure à l'oeuf.
Recouvrez du second disque de pâte feuilletée.
Soudez bien les bords, dorez à l'oeuf et décorez votre galette.
Faites cuire au four environ 35 minutes.
A la fin de la cuisson, saupoudrez la galette de sucre glace, remettez au four quelques minutes: le sucre glace va fondre et rendra la galette bien brillante.

ÎLES FLOTTANTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

- 6 oeufs
- 1/2 litre de lait
- 170 g de sucre+ 50 g pour le caramel
- une gousse de vanille, ou de l'essence de vanille
- une pincée de sel

Séparez les blancs d'oeufs des jaunes.
Montez les blancs en neige bien ferme en y ajoutant une pincée de sel, puis 70 g de sucre.
Faites frémir le lait et la vanille, et plongez-y les quenelles de blancs battus réalisées à l'aide de deux cuillères. Laissez-les pocher 1 à 2 minutes en les retournant, puis sortez-les à l'écumoire et posez-les sur du

papier absorbant.
Battez les jaunes d'oeufs et le reste du sucre (100 g) jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux.
Mélangez cet appareil au lait (auquel vous avez retiré la gousse de vanille) en fouettant énergiquement.
Sans jamais arriver à ébullition, chauffez à feu doux en remuant jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe le dos d'une cuillère en bois. Une fois que la crème est à consistance, transvasez-la dans un plat de service ou un saladier pour que la cuisson s'arrête.
Versez les 50 g de sucre restants dans une casserole et faites chauffer à feu doux jusqu'à obtention d'un caramel (vous pouvez également utiliser du caramel déjà prêt).
dans une coupe ou des ramequins versez la crème anglaise, déposez une quenelle de blancs d'oeufs en neige et nappez de caramel.
Servez froid.

GÂTEAU PETIT-BEURRE ET DEUX CHOCOLATS

INGRÉDIENTS:

- 200 g de chocolat noir
- 200 g de chocolat blanc
- 1 paquet et demi de petits-beurre
- 2 cuillerées à soupe de beurre fondu
- 3 cuillerées à soupe de miel
- Fleur d'oranger : 1 cuillerée à soupe.
- 1 cuillerée à soupe de poudre d'amandes.

Cassez le chocolat noir en morceaux, faites-le fondre au bain-Marie.
Dans un plat à biscuit roulé légèrement huilé, coulez le chocolat noir.
Laissez-le refroidir.
Mixez les biscuits ajoutez le beurre fondu, la poudre d'amandes, le miel, et l'eau de fleur d'oranger.
Faites une pâte que vous étalerez sur le chocolat noir solidifié.

Cassez le chocolat blanc, faites-le fondre au bain-Marie.
Quand le chocolat blanc est fondu, versez-le sur la couche de pâte de biscuits solidifiée.
Laissez refroidir, coupez en cubes et dégustez.

CRÈME CATALANE

INGRÉDIENTS POUR 6 PETITS POTS:

-1/2 litre de lait entier
- 90 g de sucre semoule
- 3 jaunes d'oeufs
- 20 g de Maïzena
- Zeste d'une orange
- 1 pointe de cannelle en poudre
- Zeste d'un demi citron.
- 1/2 bâton de vanille
- 100 g de cassonade

Faites bouillir un peu d'eau dans une casserole, mettez les zestes d'orange et de citron, faites bouillir quelques minutes. Égouttez-les, hachez-les très finement.
Dans un saladier, fouettez les jaunes et le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Dans un autre saladier, délayez la Maïzena avec 1/4 du lait froid. Ajoutez le mélange précédent.
Dans une casserole, chauffez le lait avec les zestes, la vanille et la cannelle.
A ébullition, versez le mélange sur le lait, et remuez sans arrêt comme pour une crème pâtissière.
Cuisez environ une minute sans cesser de remuer.
Versez l'appareil encore chaud dans les ramequins.
Réfrigérez une heure.
Quelques instants avant la dégustation, parsemez de la cassonade sur le dessus de la crème et brûlez à l'aide d'un chalumeau.
Dégustez.

LA LINZERTORTE :

Il s'agit d'un dessert autrichien, à base de confiture de framboises, parfumé à la cannelle.

INGRÉDIENTS: (POUR 2 TARTES DE 8 PERSONNES)

- 300 g de farine type 45
- 280 g de beurre
- 6 jaunes d'œufs durs
- 50 g de poudre d'amandes
- 50 g de sucre glace
- 1 cuillerée à café rase de cannelle
- 500 g de confiture de framboises avec pépins
- 200 g de compote de pommes acidulées
- 1 cuillerée à soupe de rhum.
- 1 œuf pour dorer.

Préparez la compote de pommes sans sucre, laissez-la refroidir.
Passez les jaunes d'œufs au tamis.
Dans un bol, mettez la farine, le beurre, les jaunes d'œufs, les amandes en poudre, le sucre glace, la cannelle et le rhum. Mélangez à la spatule sans travailler.
Laissez reposer une heure au froid.
Cette pâte peut se préparer à l'avance; elle se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.
Préchauffez le four à 220°C (th.7).
Sur le plan de travail légèrement fariné, abaissez deux fois 500 g de pâte et foncez deux cercles à pâtisserie de 23 cm de diamètre posés sur une plaque recouverte de papier cuisson.
Mélangez la compote de pomme refroidie et la confiture de framboises.
Partagez ce mélange en deux parties égales et garnissez-en les deux fonds de pâte.
Travaillez un peu le reste de pâte entre vos mains. Il devient un peu plus élastique et sera plus facile à étaler.
Abaissez-le et découpez-le en longues bandes de 1cm ½ avec un couteau ou une roulette dentelée.
Garnissez la surface des deux tartes en formant des losanges de bandes croisées. Appuyez

bien leurs extrémités sur le bord des moules. Dorez à l'œuf. Cuisez à 220°C pendant 20 mn environ. Démoulez tiède en faisant glisser le gâteau sur un plat de service.

CRÈME RENVERSÉE

INGRÉDIENTS POUR 6 À 8 PERSONNES

- 1 litre de lait entier,
- 6 œufs,
- 200 g de sucre en poudre,
- 1 bâton de vanille.

Préchauffez le four à 180°C, préparez un bain-marie.
Faites bouillir le lait avec le bâton de vanille, laissez refroidir et infuser la vanille.
Battez les œufs entiers avec 50 g de sucre. Mélangez-les au lait tiède en remuant.
Faites un caramel avec les 150g de sucre restants, que vous versez dans un plat à gratin. Ajoutez la crème, déposez le plat au bain-marie et laissez cuire environ 30 à 45 minutes. La crème ne doit pas bouillir; le centre doit encore être tremblant.
Laissez refroidir.
Vous pouvez servir dans le plat de cuisson ou démouler. Si vous souhaitez démouler, faites-le avant le refroidissement total.
On peut aussi cuire dans des ramequins; dans ce cas, la crème cuira plus rapidement.

GÂTEAUX AUX AMANDES

INGRÉDIENTS 4 À 6 PERSONNES

- 250 g de beurre
- 1 oeuf entier
- 250 g de farine
- 200 g de sucre glace
- 2 sachets de sucre vanillé
- 250 g d'amandes en poudre
- Sucre en poudre

Mélangez le beurre ramolli avec le sucre, ajoutez la vanille, l'oeuf. Mélangez.
Ajoutez les amandes, la farine au fur et à mesure.
Travaillez la pâte en boudins ou en boules, roulez les gâteaux dans du sucre semoule, `cuisez au four à 180 °C pendant 1/4 d'heure environ.

TARTE AU CITRON

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

pâte sucrée:
- 120 g de beurre
- 70 g de sucre glace
- 25 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poudre de vanille
- 1 oeuf entier
- 200 g de farine de type 45
crème au citron:
- 2 citrons non traités
- 150 g de sucre
- 6 jaunes d'oeufs
- 100 g de beurre

Préparez la pâte:
Dans un saladier, coupez le beurre en petits morceaux, puis ajoutez le sucre glace tamisé, la poudre d'amandes, le sel, l'oeuf entier et enfin la farine.
Mélangez sans trop travailler la pâte, seulement le temps qu'elle s'agglomère: elle sera ainsi plus friable à la dégustation.
Laissez reposer la pâte 2 heures, voire la nuit.
Préchauffez le four à 180°C.
Etalez la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine, sur une épaisseur d'environ 2mm
Sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, placez un cercle à pâtisserie, foncez de pâte . Piquez la pâte afin qu'elle ne se déforme pas à la cuisson; sur le fond de pâte, posez un cercle de papier sulfurisé coupé aux dimensions, disposez des poids de cuisson (ou des légumes secs) afin de faire un poids.
Cuisez la pâte, jusqu'à ce qu'elle ait une belle coloration dorée.
Préparez la crème au citron:
Lavez les citrons, râpez finement le zeste, pressez le jus.
Dans une casserole, mettez le jus et je zeste, le sucre; ajoutez les oeufs, et sur feu doux, fouettez la crème en incorporant peu à peu le beurre.
Retirez la crème quand elle est prise, et garnissez le fond de tarte.

KULFI MANGUES ET PISTACHES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 mangue
- 2 pincées de cardamome moulues
- 410 ml de lait condensé
- 150 ml de crème liquide
- 2 cuillerées de sucre brut
- 1 cuillerée à soupe et demie d'amandes moulues
- 1 cuillerée à soupe de noix de coco râpée
- 30 g de pistaches grossièrement hachées, plus pour la décoration.

Prélevez la chair de la mangue, mixez-la pour obtenir une consistance homogène.
Mélangez la crème, le lait, et le sucre à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Faites bouillir et cuire 5 minutes.
Ajoutez les amandes, la noix de Coco et la purée de mangue et mélangez. Laissez refroidir

Incorporez les pistaches. Versez dans des moules au congélateur pendant la nuit jusqu'à ce que le mélange soit ferme.
Sortez quelques minutes avant de démouler.

TARTE AUX BISCUITS (CHEESECAKE CRUST)

15 min | 5 min prep

- 200g de biscuits beurre ou digestifs / sucrés, écrasés
- 125g de beurre fondu
- 115g de sucre

1. Préchauffer le four à 175 ° C.

2. Mélangez tous les ingrédients ensemble et presser uniformément partout au fond d'un moule à charnière .

3. Pour éviter les fuites de liquide, placez sur du papier alu sur une grande plaque à pâtisserie.

4. Cuisez au four de 8 à 10 minutes, laisser refroidir avant de verser le gâteau.

GÂTEAU AU FROMAGE (CHEESECAKE)

1 heure | 8 min de préparation

- 450g fromage à la crème (Kiri), à température ambiante
- 340g de sucre en poudre
- 3 oeufs
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- 50 cl de crème fraîche

1. Battez le fromage avec la crème et le sucre.

2. Ajoutez les oeufs, la vanille, la crème fraîche, jusqu'à consistance lisse.

3. Mettez dans le moule.

4. Cuisez à 175°C dans le four pendant 60 minutes.

5. Laissez refroidir pendant 6 heures.

6. Tartinez avec de la garniture de tarte, si vous le souhaitez (fraises, caramel, etc.).

POIRE BELLE HÉLÈNE

POUR 2 PERSONNES

- 2 poires fraîches
- 4 boules de glace à la vanille
- 80g de chocolat noir
- 70 g et sucre semoule
- 50 cl d'eau
10 cl de crème liquide
- Le jus d'un demi citron
- Amandes effilées

Épluchez les poires, coupez-les en deux, enlevez le cœur.

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sucre et le jus de citron. Quand le sirop a un peu épaissi, faites-y pocher les poires 5 minutes.

Ôtez-les du sirop, égouttez-les, laissez-les refroidir.

Faites fondre le chocolat au bain-Marie avec la crème liquide, lissez bien le mélange.

Faites dorer les amandes au four chaud quelques minute.

Dans chaque coupe, dressez une demi-poire, deux boules de glace, nappez de chocolat tiède,

parsemez d'amandes effilées.

Ce dessert peut aussi être préparé avec des poires au sirop.

PIZZA SUCRÉE POMME-CANNELLE

LA PÂTE EST LA MÊME QUE POUR LA PIZZA TRADITIONNELLE.

INGRÉDIENTS

- Pâte à pizza (voir annexe)
- Pommes
- Crème fraîche
- Cannelle
- Sucre

Préparation
Préparez la pâte à pizza et laissez-la reposer.
Dans un bol, mélangez de la crème fraîche avec un peu de sucre et une pincée de cannelle.
Pelez les pommes et coupez-les en fines tranches.
Étalez la pâte et nappez avec la moitié de la crème.
Disposez ensuite les quartiers de pomme et versez le reste de la crème.
Enfournez jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

CONGOLAIS RAPIDES

POUR 6 PERSONNES :

- 250 g de noix de coco en poudre
- 400 g de lait concentré sucré

•Préchauffez le four à 180°C (soit thermostat 6).
Mélangez la noix de coco et le lait concentré.
Mettez des petits tas de cette préparation avec une cuillère à soupe ou une poche à douille sur du papier sulfurisé, sur la plaque du four.
Cuisez 15 minutes environ. Il faut que les congolais soient bien dorés.
Laissez refroidir un peu avant de déguster.

CRUMBLE AUX POMMES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 5 pommes (environ 750 g)
- 125 g de farine
- 100 g de cassonade
- 50 g de beurre doux
- 50 g de beurre demi-sel
- 30 g de beurre,
- 2 cuillerées à soupe de miel

Préchauffez le four à 200°C.
Préparez la pâte à crumble: mélangez la farine et la cassonade, ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux. Fraisez du bout des doigts, sablez la pâte entre les paumes.
Gardez cette pâte au frais jusqu'à utilisation.
Epluchez les pommes, coupez-les d'en petits morceaux.
Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre, ajoutez les pommes, faites revenir sans cuire.
Dans un plat à four beurré, mettez les pommes, ajoutez le miel, puis parsemez régulièrement la pâte.
Enfournez et faites cuire environ 30 à 40 minutes.
Dégustez tiède ou froid, éventuellement avec un peu de crème fraîche.

LA TARTE TATIN

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 8 à 10 pommes
- 100 g de beurre
- 150 g de sucre en poudre
- 200 à 250 g de pâte brisée ou feuilletée

Préchauffez le four à 180°C-200°C.
Epluchez, épépinez et coupez les pommes en quatre.
Dans un moule à manqué, mettez le sucre et le beurre en morceaux;
posez le moule sur la flamme ou la plaque électrique et faites un caramel coloré. Retirez du feu.
Ajoutez les pommes sur le caramel, remettez le moule à chauffer afin de cuire les pommes pendant environ 5 minutes, en mélangeant délicatement.
Abaissez la pâte sur 3 ou 4 mm d'épaisseur en un disque légèrement supérieur au diamètre du moule.
Retirez le moule à manqué du feu et recouvrez-le d'un disque de pâte.
Cuisez au four pendant environ 30minutes.
Démoulez la tarte encore chaude.

FINANCIERS

INGRÉDIENTS POUR 40 MINI-FINANCIERS

- 4 blancs d'oeuf (140 g)
- 140 g de sucre glace
- 120 g de poudre d'amande
- 40g de farine
- 170 g de beurre

Préchauffez le four à 180°C.
Dans une casserole, faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette.
Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes, le sucre et la farine. Ajoutez les blancs d'oeufs non battus.
Incorporez le beurre chaud, mélangez bien.
Garnissez les mini-moules à financiers à ras bord.
Enfournez les financiers environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, démoulezles sur grille pour les mettre à refroidir.
Conseil: la pâte peut être préparée à l'avance et mise au réfrigérateur, voire congelée.

CUPCAKES

POUR 12 À 15 CUP-CAKES:

- 110g de beurre pommade,
- 160g de sucre blond de canne
- 60g de farine
- 15g de fécule
- 75g de poudre d'amande
- 7g de levure chimique
- 6 blancs d'oeufs
- 1cs de sucre semoule pour serrer les blancs.

Préchauffez le four à 175°C.
Tamisez la farine, la fécule et la levure.
Dans le bol du robot muni du fouet plat, crémez le beurre pommade avec le sucre, ajoutez les poudres tamisées puis la poudre d'amandes . Vous devez obtenir un mélange homogène, légèrement compact.
Montez progressivement les blancs en neige au bec d'oiseau* en ajoutant le sucre semoule à mi parcours.
Mélangez intimement le ¼ des blancs à l'appareil, puis incorporez le reste délicatement à la maryse.
A l'aide d'une poche à douille remplissez au 3/4 les empreintes en silicone ou les caissettes à muffins et enfournez 18 à 20min. Vérifiez le bon degré de cuisson à l'aide d'une pique.
Démoulez et laissez refroidir.

Glaçage:

- 200g de Cream cheese
- 80g de sucre glace

Fouettez le fromage frais avec le sucre glace.
Utilisez-le soit en lissant, soit à la poche à douille.

GÂTEAU AU CHOCOLAT AU MICRO-ONDES

- 125 g de chocolat
- ¼ de sachet de levure chimique
- 100 g de sucre
- 50 g de farine
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 100 g de beurre
- 3 oeufs

Cassez le chocolat en petits morceaux dans une jatte; faites-le fondre au four à micro-ondes avec un peu de lait.
Quand il est fondu, ajoutez le beurre coupé en morceaux, mélangez bien.
Incorporez les oeufs un à un en fouettant la pâte, puis le sucre, et la farine avec la levure.
Versez la crème fraîche, mélangez.
Mettez la pâte dans un moule à gâteaux (en silicone, en pyrex ou porcelaine) et faites cuire à pleine puissance (800 ou 900 W) environ 5 minutes.

GALETTES BRETONNES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de farine type 45
- 100 g de sucre en poudre
- 3 oeufs
- 150 g de beurre demi-sel
- Sel
- Levure

Mettez le beurre à ramollir à température ambiante.
Dans une terrine, mélangez la farine, la levure,le sucre et une pincée de sel.
Ajoutez un oeuf entier plus un jaune et le beurre coupé en petits morceaux.
Pétrissez à la main pour former une boule de pâte.
Laissez reposer au frais sous un torchon propre pendant 1 heure environ.
Étalez cette pâte sur une planche farinée sur 3 mm d'épaisseur environ.
Préchauffez le four à 180°C.
Dorez la surface de la pâte à l'oeuf en étalant le jaune d'oeuf restant.
Dessinez des croisillons avec les dents d'une fourchette retournée.
Découpez des ronds avec un verre dont vous aurez fariné le bordou un emporte pièce.
Posez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et faites cuire
pendant 15 minutes environ.

LE MILLEFEUILLE

INGRÉDIENTS POUR 8 À 10 PARTS

- 1 l de lait
- 50 g de poudre à flan ou de Maïzena
- 50 g de farine
- 200 g de sucre en poudre
- 4 oeufs
- pâte feuilletée (voir annexes)
- sucre glace
- vanille en poudre

Préchauffez le four à 180°C.
Faites bouillir les 3/4l de lait avec la vanille.
Dans un saladier, mélangez la poudre à flan, la farine, le sucre et les oeufs.
Versez un peu de lait froid sur le mélange, versez progressivement tout le lait froid puis le lait chaud en mélangeant bien, afin que la crème ne présente pas de grumeaux.
Reversez dans une casserole, faites cuire la crème 2 minutes après ébullition, tout en fouettant.
Mettez cette crème dans un saladier, filmez au contact et faites refroidir pendant 2 heures au réfrigérateur.
Etalez la pâte feuilletée sur une épaisseur de 0,3 à 0,5 cm de manière à former un rectangle de
30 cm x 40 cm.
Posez-la sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.
Piquez-la entièrement et enfournez-la pour 25 à 30 min.
A mi-cuisson, saupoudrez-la entièrement et de manière homogène de sucre glace, remettez au
four pour terminer la cuisson.
Sortez la pâte du four et laissez-la refroidir sur la plaque; elle doit être bien caramélisée et brillante.
Le montage:
Coupez la pâte en trois bandes égales, gardez de côté la plus belle bande pour la poser en dernier
sur le millefeuille.
Garnissez une poche à douille de la crème pâtissière refroidie; déposez-la sur une première bande
de pâte; recouvrez d'une deuxième bande de pâte, et garnissez à nouveau de crème.Terminez par
la dernière bande de pâte feuilletée, côté caramélisé sur le dessus. Saupoudrez éventuellement de sucre glace.
Gardez le millefeuille au réfrigérateur au moins 30 min avant de servir.

CHOUX À LA CRÈME

PATE À CHOUX :
voir annexes
CRÈME PÂTISSIÈRE:
Ingrédients:

- 410 g de lait
- 1 gousse de vanille
- 5 jaunes d' oeufs
- 80g de sucre semoule
- 20 g de Maïzena
- 20g de farine
- 25 g de beurre
- Une pincée de sel

Fendez la gousse de vanille et raclez l'intérieur afin de récupérer les graines.ajoutez les au lait, ainsi que la gousse, et portez à ébullition.
Retirez du feu, couvrez la casserole et faites infuser pendant 5 à 10 minutes.
Fouettez énergiquement les jaunes d'oeufs avec le sucre et le sel, puis incorporez la farine et la Maïzena. Versez le lait encore chaud sur le mélange, mélangez bien.
Remettez le mélange dans la casserole, portez sur le feu, amenez doucement à ébullition, maintenez-la environ deux minutes.
Ajoutez le beurre, mélangez, faites refroidir.
Fourrez les choux à l'aide d'une poche à douille.

VARIANTES

Choux à la vanille et aux framboises:

Coupez les choux (ou éclairs) horizontalement aux trois quarts de la hauteur. Retirez les chapeaux.
Saupoudrez les éclairs de sucre glace.
Garnissez les éclairs de framboises et de crème pâtissière mélangée à une crème
fouettée. Décorez de feuilles de menthe.

Éclairs caramel au beurre salé:

Réalisez une crème pâtissière avec:

- 325 g de lait entier
- 4 jaunes d' oeufs
- 15 g de farine type 45
- 15 g de Maïzena
- Une pincée de sel

Préparez un caramel au beurre salé (pour la crème et le glaçage)

- 325 g de sucre semoule
- 105 g d'eau
- 180 g de crème liquide
- 55 g de beurre salé

Versez l'eau et le sucre dans une casserole à fond épais.
Portez sur feu moyen et fouettez doucement pour dissoudre le sucre, puis portez à ébullition. Quand le caramel à pris une belle couleur ambrée, éteingnez le feu, versez la crème liquide chaude en une fois et mélangez; incorporez ensuite le beurre salé, versez
dans une jatte résistant à la chaleur et réservez.
Ajoutez 220 g du caramel au beurre salé à la crème pâtissière encore chaude.
Laissez refroidir couverte de film plastique.
Garnissez une poche à douille de crème refroidie, puis remplissez les éclairs .

Le glaçage:

déposez une cuillerée à café de caramel au beurre salé sur l'éclair.
L'étaler
avec le doigt et lissez.

LE GRAND 4
LES ANNEXES

LA PÂTE À PIZZA

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine type 55
- 20 g de levure de boulanger
- 15 cl d'eau tiède
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de sel fin

Délayez la levure dans l'eau tiède. Laissez reposer environ 10 minutes.
Dans un saladier, mélangez la farine et le sel, faites un puits au milieu.
Dans le puits, ajoutez l'huile et la levure délayée, mélangez doucement; pétrissez la pâte pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle se détache du plan de travail.
Faites -la reposer dans un endroit chaud pendant environ 1h: elle doit doubler de volume.
A la fin du temps de repos, travaillez un peu la pâte, environ 1 minute, puis façonnez une boule, que vous étalerez en un disque et que vous garnirez des ingrédients choisis et que vous cuirez dans un four préchauffé à 220°C pendant 25 à 30 minutes.

LA PÂTE FEUILLETÉE

INGRÉDIENTS

- pour 1kg de farine
- 1/2 litre d'eau très froide
- 20 g de sel
- 750 g de beurre froid + 100 g pour la détrempe

Versez la farine sur le plan de travail, faites un puits au milieu dans lequel vous déposerez le sel, les 100 g de beurre et les 3/4 de l'eau. Mélangez rapidement et efficacement sans donner de corps à la pâte.
Laissez reposer cette détrempe à température ambiante sous film alimentaire.
Pendant ce temps, mettez le beurre entre deux feuilles de papier sulfurisé et aplatissez-le de manière à former un carré d'environ 1 cm d'épaisseur.
Lorsque la détrempe a reposé, mettez la boule de pâte sur un plan de travail fariné, coupez-la profondément en croix et étalez-la en un rectangle deux fois plus long que le beurre.
Posez le beurre au centre de la pâte, repliez chaque partie de pâte sur le beurre.
Etalez la détrempe avec le beurre à l'intérieur afin de former à nouveau un nouveau rectangle.
Faites pivoter la pâte d'un quart de tour, pliez la pâte en trois, étalez- la, repliez-la en trois parties égales.
Recommencez de * à *.
Laissez reposer le carré obtenu au frais sous film alimentaire.
cette étape représente les deux premiers tours.
cette étape représente les deux premiers tours.
* Reprendre la pâte, posez-la sur le plan de travail fariné, et étalez-la en prenant soin que l'ouverture de la pâte soit perpendiculaire à vous.*
Répétez les opérations de * à * 2 fois.
Filmez la pâte, remettez la au froid pendant 30 minutes.
Refaites cette opération une dernière fois, la pâte aura donc reçu 6 tours et pourra être utilisée ou surgelée.

LA PÂTE À CHOUX

INGRÉDIENTS (POUR ENVIRON 15 ÉCLAIRS)

- 25 cl d'eau
- 100 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 150 g de farine
- 5 oeufs

Préparation de la pâte:
Chauffez le four à 220°C.
Mettez dans une casserole le mélange eau, sel et beurre.
Chauffez doucement;
dès le début de l'ébullition, ôtez du feu, ajoutez la farine.
Dessèchez la pâte, en remettant sur le feu en tournant à la spatule.
Transvasez dans un cul- de-poule, incorporez les oeufs un à un, sans trop travailler la pâte.
Cuisson des choux:
Introduisez la pâte dans une poche à douille. Sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, dressez la pâte en boudins parallèles (éclairs), ou en petits choux.
Pensez à les espacer, la pâte va augmenter de volume à la cuisson.
Faites cuire pendant environ 30minutes;
si l'on ne veut pas que les choux retombent à la sortie du four, il faut qu'ils soient bien dorés.
Mettez à refroidir sur grille.

LES NOTES

C'EST FINI POUR CETTE ANNÉE.

Je souhaite remercier chacun des bénévoles qui a œuvré à la réalisation de ce livret issu de l'Atelier Cuisine à la Passerelle. C'est avec grand plaisir que nous y découvrons de multiples richesses culinaires d'antan et de ce jour, d'ici et d'ailleurs... Il nous permet de nous évader, de retrouver quelques recettes de nos grands-mères, ou encore de découvrir la cuisine du monde.

Merci à tous pour ce voyage gustatif !

S. Mèriaux.

Vice présidente du CCAS. Maire adjointe chargée de la solidarité et de la petite enfance.

LA PASSERELLE 2015.
Mise en page / Photographies / Graphismes :
Guillaume HERNANDEZ, tous droits réservés, 2015