

Et si on cuisinait !

57 recettes



Introduction

Ces recettes sont destinées à des animateurs qui souhaitent faire de la cuisine avec les enfants.

Naturellement, il y aura beaucoup d'entrées et de desserts. Ce sont des plats faciles à faire dans un temps court et appréciés des enfants.

Faire un repas complet est exceptionnel : autour du feu, à l'occasion d'un repas à thème, pour un événement particulier. Il est plus courant de préparer avec des enfants une entrée, un dessert ou le goûter.

Les recettes sont généralement simples. Parfois, elles sont un peu longues. Le travail peut alors être séparé entre les enfants. Le cuisinier peut avancer certaines étapes : cuisson d'une viande ou d'un poisson qui sera utilisé dans une préparation froide par exemple. L'animateur anticipera toujours l'organisation pédagogique et matérielle de cette activité.

2

Présentation d'une fiche

Quantités données pour 6 personnes → Ingrédients

Matériel à réunir avant de commencer → Matériel

Étapes de la réalisation → Techniques

Pictogrammes (voir p. 3) → [Icons: Blender, Lentils, Bowl, Door]

Astuces ou conseils pour réussir. → **Tips de chef**

Possibilité de l'évolution de la recette → **Suggestions**

Salade de lentilles

Ingrédients

- 1 boîte de lentilles (275 g)
- 1 boîte de cornes d'archevêque (à évider)
- 1 boîte séchée de poisons rouges écorchés
- 1 oignon
- le jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre à l'ailonne
- sel poivre

Matériel

- 1 saladier
- 1 sacro-lèche
- 1 passoire
- 1 assiette
- 1 cuillère à soupe
- 1 fourchette
- 1 bol
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 couteau à découper

Techniques

- Laver les cornes des boîtes de cornes.
- Ouvrir les boîtes de lentilles, de cornes d'archevêque et de poisons et égoutter puis conserver à l'eau froide les légumes et les plonger sur des assiettes.
- Éplucher l'oignon et le laisser se refroidir au moins.

Mettre dans le saladier les lentilles et poisons rouges. Mélanger.

- Couper les poisons en petits morceaux et les ajouter d'un côté de la assiette aux lentilles.
- Préparer la sauce en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le vinaigre dans un bol. Ajouter moutarde et mixer légèrement en la chauffant.
- Verser la sauce dans le saladier et remuer.
- Couvrir le saladier avec les cornes d'archevêque et les poisons rouges, laisser refroidir.

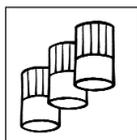
Tips de chef

- Le citron parfume davantage que le vinaigre et donne un petit goût frais.

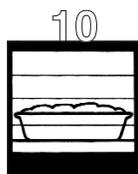
Suggestions

- Si vous ne disposez pas de poisons écorchés, vous pouvez les remplacer par des pois de tarbes.

Les pictogrammes des fiches



Degré de difficulté
1 toque : très facile
2 toques : assez facile
3 toques : plus élaboré



Temps de cuisson
en minutes au four



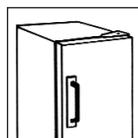
Temps de préparation
en minutes



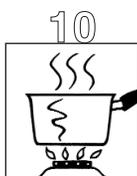
Sans cuisson



Temps de cuisson
en minutes
au feu de bois



Mise au frais obligatoire



Temps de cuisson en
minutes sur brûleur
ou plaque électrique

Si vous n'avez jamais cuisiné, nous vous conseillons de commencer par les recettes répertoriées "1 toque" : elles vous garantissent la réussite !

Avant de commencer, lisez bien la fiche en entier pour ne pas avoir de surprises ! Les temps de préparation sont toujours approximatifs : ils seront fonction de votre organisation, de votre expérience, du nombre d'enfants.

Toutes les recettes sont prévues pour 6 personnes. Dans un petit groupe, tous les enfants participeront dans de bonnes conditions de réussite. Un petit groupe

de trois ou quatre enfants peut suffire à réaliser un dessert à partager (un gâteau réalisé pour le groupe par exemple). C'est aussi un effectif qui permet à l'animateur d'optimiser ce moment d'activités et de travailler en toute sécurité. Un groupe plus important (au-delà de 6) nous semble plus délicat à gérer. L'activité menée avec succès sera à renouveler avec un autre petit groupe.

L'activité cuisine en centre de loisirs et de vacances

Que fait au moins une fois dans la journée un groupe d'enfants, qu'il soit en centre de loisirs ou de vacances ? IL MANGE !!!

Il mange mais ne fait pas la cuisine. Pourtant, il fait de la peinture et c'est salissant, du bois menuisé et on peut se couper, des cerfs-volants et il n'y a pas de vent.

4

L'enfant mange mais ne fait pas la cuisine parce que cela peut paraître compliqué, dangereux, par peur de rater. De plus, ne peuvent entrer dans la cuisine que des personnes respectant toutes les règles d'hygiène obligatoires (tenues vestimentaires, chaussures...).

Cependant, l'activité cuisine a toute sa place en centre de vacances ou en centre de loisirs. Elle peut être faite à l'intérieur comme à l'extérieur, sa mise en place est rapide, elle est souvent peu onéreuse, la plupart des recettes sont simples, c'est une activité qui peut être proposée à n'importe quel moment de la journée ou du séjour, aux garçons comme aux filles, aux plus jeunes comme aux plus âgés.



Il est possible de faire de la cuisine avec tous les enfants. Les critères de choix de la recette vont être :

- la durée de réalisation ;
- les ustensiles et appareils de cuisson dont on dispose ;
- les techniques utilisées (avec ou sans cuisson, beaucoup d'étapes de préparation ou cuisine "vite faite", ...)

L'activité ne peut pas être pratiquée à la légère et demande qu'on respecte la législation en vigueur par rapport à l'alimentation en collectivité.

Ce n'est pas un atelier "gratuit", une simple "occupation", c'est une activité qui a mille occasions de naître, mille raisons d'exister. On ne peut en citer que quelques unes :

- envie de préparer quelque chose de bon pour l'anniversaire d'un copain ;
- envie de faire la fête pour le retour du groupe parti depuis 3 jours en camping ;
- envie de découvrir la recette de tarte dont la copine parle, et qu'elle trouve si bonne ;
- envie de découvrir un plat venu d'ailleurs ;

- envie de se faire à manger, alors qu'à la maison, on ne peut pas toucher au gaz ;
- envie d'avoir une belle table ;
- envie de préparer quelque chose avec des ingrédients qu'on ne connaît pas, pour goûter ;
- envie de pétrir la pâte et de la déguster ;
- envie de préparer un pain de légumes que l'on emportera en pique nique ;
- envie de manger comme ailleurs, comme autrefois...

Et puis faire la cuisine, c'est partir à la découverte :

- d'instruments, généralement réservés aux grands ;
- de sensations (la légèreté des blancs en neige, le mélange des goûts et des couleurs, les odeurs, le pétrissage d'une pâte,...) ;
- de techniques de transformation, de cuisson, de décoration ;
- de goûts salés, sucrés, amers, acides, épicés...

On a une idée dans la tête, idée que l'animateur saura accueillir, enrichir ; il saura aider pour que ce projet prenne corps et soit mené à bien.

Cette activité est intéressante à plus d'un titre :

C'est une activité qui engage complètement celui qui la pratique.

L'enfant a vu faire la cuisine à la maison, il éprouve du plaisir à mettre la "main à la pâte", soit pour imiter l'un de ses parents, soit par goût personnel. Quelle satisfaction pour un enfant de préparer un plat pour ses petits camarades ! Ses goûts seront interpellés même s'il est d'accord pour essayer ce plat épicé, ces mets venus d'ailleurs... toute une partie de son affectivité est mise en jeu : on aime ce qu'on a l'habitude de manger, on vou-



drait bien essayer mais on a un peu peur de ce qu'on ne connaît pas ; heureusement le copain dit que c'est bon et l'on peut compter sur l'animateur.

C'est un projet que l'on mène en groupe ou pour le groupe. Même si une recette ne requiert pas un travail collectif, elle n'est jamais réalisée pour soi tout seul. On cuisine pour les autres, pour partager. La réalisation sera dégustée par tous, la réussite reconnue et du même coup l'enfant prendra confiance en lui. Déguster un plat, c'est d'abord de la convivialité. Déguster tout seul : la part de plaisir est moindre. On peut échanger sur le goût, l'intérêt des différentes étapes de la préparation, le résultat final ; s'il y a plusieurs productions, des comparaisons sont faites mais il n'y a jamais échec même

lorsque la réussite n'est pas parfaite et c'est très rassurant. Certains gâteaux "lou-pés" sont si délicieux qu'on voudrait bien se remémorer comment ils ont été faits ! Bien sûr, cela suppose que l'animateur ait suffisamment de maîtrise des appareils de cuisson pour que le réglage du four soit convenable et que le gâteau ne soit pas trop cuit : quelques essais préalables et une bonne attention pendant la cuisson suffisent souvent mais il ne faut pas craindre de demander l'avis du responsable de cuisine. Cette collaboration sera une richesse supplémentaire pour les enfants mais aussi pour la personne de l'art qui voit ainsi ses compétences reconnues.

Cette activité permet des expériences, des découvertes : utiliser un fouet, un batteur électrique pour monter des blancs en neige, pétrir la pâte juste ce qu'il faut et l'étaler à l'aide d'un rouleau après avoir fariné le plan de travail, badigeonner le dessus d'une tourte au pinceau avec de l'œuf battu pour que ça dore bien, allumer le gaz sans se brûler, éplucher des légumes ou des fruits en se servant d'un couteau éplucheur...autant d'apprentissages faits au



moment où ils sont utiles et que l'enfant pourra réinvestir. Expériences qui permettent d'utiliser des matériaux "des grands", quelquefois réputés dangereux tels les couteaux, le feu, l'électricité, mais les apprentissages sont faits dans un petit groupe avec un adulte présent et aidant, en toute sécurité.

Activité qui permet la fantaisie et l'initiative :

- initiative dans les recettes elles-mêmes : "Si on ajoutait un peu de..." "Crois-tu que ce mélange sel-sucre dans les carottes râpées à l'orange est correct ?" "Moi, j'ajouterais bien quelques raisins secs..." et l'on peut échanger les idées, être étonné par le goût, modifier comme toutes les mamans du monde, la recette du fichier pour qu'elle devienne une recette "brevetée maison" qu'on confectionnera pour ceux que l'on aime bien.

- fantaisie dans la présentation, le décor : quoi de plus joli que ce plat de crudités où les couleurs se marient, forment une peinture que l'on dévore des yeux avant même d'y goûter ? Quoi de plus drôle que ces petits personnages en pain d'épices que l'on croirait sortis d'une bande dessinée ? Quoi de plus surprenant que ce petit train du Far West tout en gâteaux secs collés au sucre dont les roues sont des bonbons et les rails des rubans de réglisse ?...Les idées fusent, il faut parfois les canaliser, les rendre réalisables, rappeler qu'on ne peut pas utiliser n'importe quoi (attention au papier qui va déteindre, aux baies que l'on ramasse dans la nature et qui peuvent être toxiques).

C'est une activité qui demande de se projeter, de s'organiser : combien de temps faut-il ? Par quoi commencer ? Quels ingrédients prévoir ? La recette est

pour six mais on sera huit à manger : qu'est-ce qu'on fait ? Avec la cuisson, c'est un peu long : et si on demandait au cuisinier de cuire avant?...

Autant de questions qui se posent. Certes, l'animateur y aura réfléchi. Mais il aura soin de permettre aux enfants, en fonction de leur âge, de s'interroger à leur tour, d'élaborer leurs propres réponses, d'être réellement acteurs. L'animateur n'est pas un simple spectateur. Il est le garant de la réussite.

L'activité demande une rigueur dans les mesures d'hygiène à respecter : lavage des mains, tenue vestimentaire, disposition de l'atelier et du matériel et enfin nettoyage et rangements sans lesquels l'activité ne serait pas terminée.

Avec les petits, il faut privilégier des préparations sans cuisson, sans recette précise, sans habileté ou savoir-faire. Il faut surtout éviter les découpages complexes (rondelles fines, petits cubes réguliers...). Si un affichage s'avère nécessaire, la recette peut être présentée sous forme de dessins, avec des couleurs, pour que cela soit appétissant, pour donner envie. Il est intéressant que les enfants et les jeunes puissent réaliser des plats demandant des types de cuisson différents : pâtisserie au four, poisson en papillotes, légumes cuits à l'eau. Les cuissons avec friture demandent quelques précautions et ne pourront se faire qu'en petit groupe et si toutes les conditions de sécurité sont réunies. Les cuissons de plein air demandent des compétences différentes et on se reportera avec profit aux 4 numéros spéciaux des Cahiers de l'Animation (n°12-15-16 et 21) édités par les Ceméa qui abordent le problème des feux et proposent différentes recettes. La plupart du temps, les enfants ne réaliseront qu'un plat, et pour un petit groupe. Ce sera éventuellement une par-



tie du festin dont le reste sera élaboré par l'équipe de cuisine.

C'est à l'occasion de mini-camps que des groupes auront à préparer les repas pour toute la journée. Là, l'équipement de la cuisine conditionne ce que l'on peut faire. Une information spécifique est utile pour les animateurs qui trouveront des renseignements précieux dans le "carnet de randonnée" qu'ils demanderont à leur directeur de centre.

Pour qu'une activité cuisine soit réussie, il faut que chacun trouve sa place (attention au nombre de participants). Ce n'est pas l'esthétisme et le goût de l'adulte qui priment mais l'animateur doit être vigilant afin que la préparation soit mangeable. Le gaspillage doit être absolument évité et tout doit être mis en œuvre pour que l'enfant réussisse : prévoir donc tout ce qu'il faut et rien que ce qu'il faut ! Une bonne organisation et beaucoup d'hygiène sont primordiales.

Enfin, l'animateur doit être heureux dans cette activité. Cuisiner avec des enfants, c'est le plaisir de faire ensemble, d'inventer, de créer, de déguster et de partager ses impressions.

Tenue, hygiène et installation

Tenue

Observons un vrai cuisinier : il a un pantalon bleu et blanc, une veste de cuisinier, un tablier, un calot sur la tête ou une toque. Il ne porte ni montre, ni bague. Ses chaussures sont couvertes et anti-dérapantes.

8

Sans vouloir copier cette tenue, un minimum doit être envisagé avec les enfants, pour des raisons d'hygiène et de sécurité. Jouer à être cuisinier, c'est aussi se costumer pour lui ressembler. Si on dispose d'un peu de temps, on peut fabriquer un petit calot en papier blanc.

Dans tous les cas, les cheveux longs seront attachés, les manches retroussées, les ongles courts et propres, les mains lavées. Un torchon fixé devant l'enfant avec une épingle de sûreté ou une pince à linge peut suffire. Privilégier des chaussures fermées plutôt que des nu-pieds (en cas de chute d'objets ou de liquide chaud).

Il faut aussi prévoir des poignées de cuisine ou maniques pour ne pas se brûler.

Hygiène dans la cuisine

La réglementation en matière de cuisine et de restauration est très précise et stricte. Il faudra envisager l'activité cuisine à un moment où les locaux sont disponibles. Impossible de faire cuire un

gâteau dans le four si les poulets sont à rôtir pour le repas de midi !

Le moment le plus adapté est sans doute l'après-midi, après la remise en état des lieux.

N'est autorisé à rentrer dans la cuisine que le personnel habilité, dès qu'il est en tenue de travail. On s'habillera donc en dehors de la cuisine.

Impossible d'imaginer également un grand groupe d'enfants. Quel que soit l'âge, 5 à 6 enfants maximum sont envisageables. Au-delà, les tâches peuvent être plus délicates à répartir. Rien n'est plus frustrant que de ne pas casser les œufs ou délayer le chocolat ! Il faut donc qu'il y ait du travail pour tout le monde ! Le lavage des mains est obligatoire avant d'entrer en cuisine. Il se fait toujours avec un savon, voire une brosse à ongles pour enlever les traces des dernières activités manuelles. L'essuyage est complet avec du papier à usage unique plutôt qu'un torchon qui sert à tout.

Avant de commencer à travailler, il faut vérifier la propreté des plans de travail. Il est préférable de demander à l'économiste les produits à utiliser : tous ne conviennent pas. Il faudra aussi penser à la remise en état après l'activité. Ne pas oublier le produit vaisselle, les lavettes, les grattoirs, des bassines, des torchons à vaisselle.

Quelques précautions sont aussi à prendre avec les boîtes de conserve : véri-

fier la date de péremption et laver le couvercle avant de les ouvrir.

Mais on peut aussi faire de la cuisine dehors ! Dans ce cas, les choses sont un peu moins contraignantes, même si l'hygiène dans la préparation est toujours de mise.

Il faut alors prévoir des tables propres, transporter juste le matériel dont on a besoin, s'installer non loin d'un point d'eau et penser au sac poubelle.

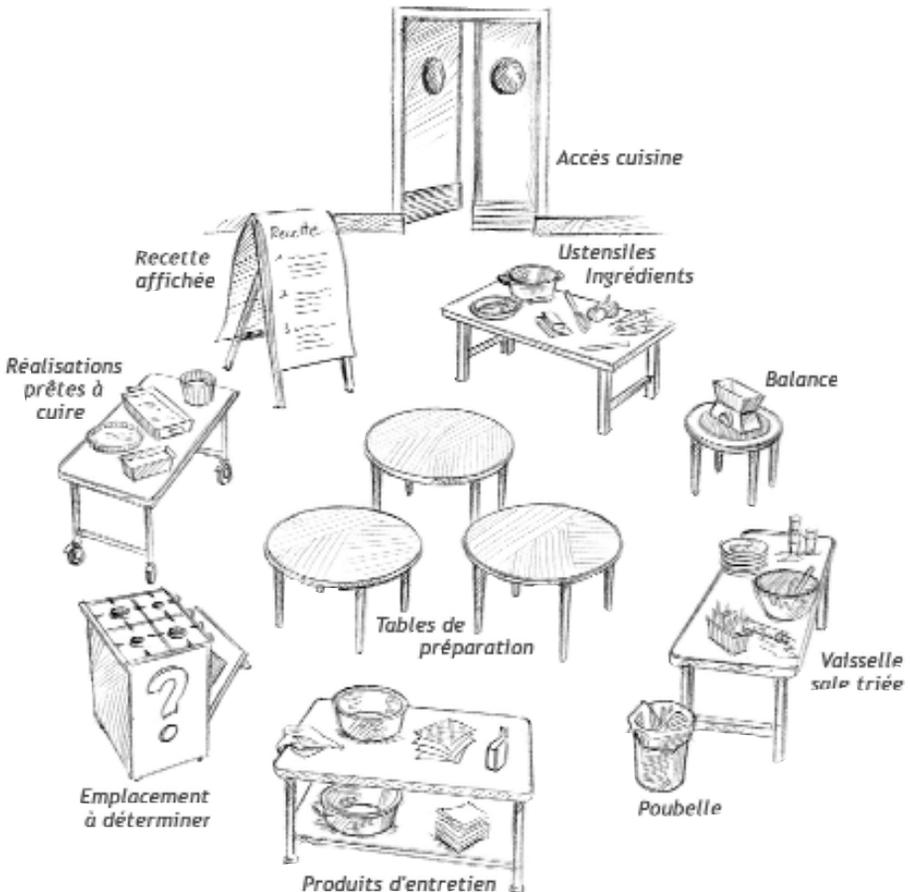
D'autre part, il faut éviter de s'installer en plein soleil.

Dans certaines collectivités, il est impossible d'entrer dans la cuisine. On peut alors s'installer dans la salle à manger.

Installation

Les lieux de préparation, s'ils sont bien organisés, permettront un gain de temps et seront un gage de réussite.

Organisation des lieux ou comment créer un coin cuisine dans la salle à manger ? Une installation possible.



Pour la cuisson, si elle est nécessaire :

- fera-t-on cuire en cuisine, avec l'accord et l'aide éventuelle du chef ou de l'économiste ?
- prévoit-on un poste de cuisson dans notre installation – plaque électrique, camping-gaz bien stable, mini-four... ?

N'oublions pas la sécurité :

Quelques règles simples s'imposent. On ne se déplace pas avec des couteaux et on les laisse bien en évidence sur les plans de travail. On fait attention aux appareils de cuisson : s'il s'agit du gaz, attention à tourner le bon bouton du brûleur ; pour des plaques électriques, il faut se rappeler qu'elles restent chaudes longtemps et ... que ça ne se voit pas ! Si la cuisson a lieu en extérieur, avec des *Camping Gaz* par exemple, il faut les installer un peu à l'écart, protégés du vent ou d'un courant d'air et assurer leur stabilité.

Voici un récapitulatif qui peut vous aider lors de la préparation de votre activité :

- la présentation de la recette : fiche recette présente à chaque table ou une

affiche écrite ou dessinée ? Ne pas oublier d'expliquer les pictogrammes.

- les ingrédients : je sais la quantité de denrées nécessaires – je sais où les trouver – je sais où les stocker avant et pendant la préparation ;
- les ustensiles : il me faut de quoi peser ou mesurer, mélanger, couper, cuire... Y en a-t-il assez ? Sont-ils propres ?
- le lieu de réalisation : j'ai assez de tables ;
- il n'y a pas d'autres groupes d'enfants prévus en même temps – tout le matériel dont j'ai besoin est disponible – les tables sont propres – un point d'eau est à proximité pour le lavage éventuel des denrées – je sais où je peux faire laver les mains – si un camping-gaz est nécessaire, il est installé à l'écart, bien stable.
- les réalisations sont terminées : où les stocker ? Quel réfrigérateur peut être utilisé ? A quelle heure le four est-il disponible ? Comment fonctionne-t-il ? (Prévoir des maniques !) Où faire la vaisselle ? Où ranger le matériel ?

Remplissez maintenant votre check list.



CHECK – LIST à photocopier pour préparer votre activité



- J'ai choisi ma recette – je connais le nombre d'enfants et leur âge
- Je sais quelle présentation adopter pour ma recette
- Je sais où m'installer et j'ai assez de tables
- J'ai assez de place
- J'ai prévu l'emplacement des ustensiles et matériels dangereux
- J'ai vérifié la malle cuisine (où je peux disposer du matériel nécessaire)
- Je sais où sont mes denrées
- Je sais où faire cuire
- Je sais faire fonctionner le four, le brûleur...
- J'ai prévu une place pour la vaisselle sale
- Je sais où mettre mes préparations froides terminées (pièce fraîche ou réfrigérateur si nécessaire)
- Je sais où garder à bonne température mes préparations chaudes
- Je sais où faire la vaisselle
- J'ai prévu des torchons, des maniques, des lavettes, un sac poubelle
- J'ai prévu une tenue de cuisinier pour les enfants et pour moi-même

Vous avez tout prévu ? Bravo ! Bon courage !

MALLE CUISINE

Elle est proposée pour un groupe de six. Elle doit contenir des ustensiles dont le prix de revient est modéré et sans lesquels il est plus difficile de travailler. Ces matériels se trouvent dans la cuisine mais peuvent être déjà utilisés ou de taille incompatible avec l'âge des enfants et les quantités utilisées. Si vous n'avez pas la totalité indiquée, vous pouvez vous adapter et réaliser malgré tout votre activité. Pour les saladiers et ustensiles non cités ci-dessus, on demandera en cuisine.

3 fouets



3 cuillères en bois



3 spatules en bois



3 spatules en caoutchouc



3 couteaux d'office



3 couteaux éplucheurs



1 couteau à découper



6 cuillères à soupe



6 fourchettes



6 cuillères à café



3 verres gradués



1 balance



3 rouleaux à pâtisserie



1 pinceau



1 paire de ciseaux



1 presse citron



1 passoire fine



1 chinois



1 mouli-julienne



1 râpe



1 petit mixeur



1 batteur électrique



2 moules à tarte



2 moules à manqué



2 moules à cakes



12 moules à tartelettes



2 grilles à pâtisserie



2 planches à découper



2 plaques style couvercle boîte à biscuits



2 moules à charlotte



1 casserole diam. 18 cm



1 casserole diam. 12 cm



Index

- Pâtes de base
- Sauces salées et sucrées
- Des boissons pour se désaltérer et pour faire « la fête »
- Des collages et des glaçages de toutes les couleurs
- Et le repas devient une fête...

Entrées

- Salade de lentilles 1
- Salade de haricots verts à l'avocat 2
- Salade de pâtes 3
- Salade mexicaine 4
- Taboulé 5
- Avocats surprise 6
- Concombres à la romaine 7
- Tomates printanières 8
- Betteraves caucasiennes 9
- Brochettes de tomates cerises à la Feta 10
- Fondue de légumes crus 11
- Cake aux olives 12
- Oeufs mimosa aux sardines 13
- Tarte tomate et chèvre 14
- Pizzas rigolotes 15
- Quiche lorraine 16
- Velouté Halloween 17

Plats

- Pain de thon 1
- Pain de courgettes 2
- Oeufs gratinés au cantal 3
- Gratin suisse 4
- Riz à la cantonnaise 5
- Coquilles de poisson 6
- Timbale de pâtes 7

Fiche

- Poisson en papillotes 8
- Saumon en pâte à sel 9
- Chaud-froid de poulet aux petits légumes 10
- Blancs de volaille au garum 11
- Poulet curry et noix de coco 12
- Poulet ketchup très américain 13
- Brochettes de porc aux fruits 14
- Porc au miel 15
- Jacket Potatoes 16
- Fondue chinoise 17
- Alouettes sans tête 18

Fiches desserts

- Charlotte aux pêches 1
- Flan 2
- Clafoutis aux pommes 3
- Gâteau au chocolat 4
- Gâteau au yaourt 5
- Crumble 6
- Pain perdu 7
- Fondue au chocolat 8
- Riz au lait 9
- Kebab aux fruits 10
- Mousse yaourt et fruits rouges 11
- Patina versatilis vice culci 12
- Sablés 13
- Pains d'épices 14
- Apple pie 15
- Almond fingers 16
- Biscuit de savoie 17
- Gâteau à l'ananas 18
- Gâteau à l'orange 19
- Flan à la noix de coco 20
- Brownies 21
- Bras de Vénus 22

Fiche

57 fiches cuisine et un livret pour l'animateur



Que fait au moins une fois dans la journée un groupe d'enfants, qu'il soit en centre de loisirs ou de vacances ? IL MANGE !!!

Il mange mais ne fait pas la cuisine.

Cependant, l'activité cuisine a toute sa place en centre de vacances ou en centre de loisirs.

L'activité ne peut pas être pratiquée à la légère et demande qu'on respecte la législation en vigueur par rapport à l'alimentation en collectivité.

Ce n'est pas un atelier "gratuit", une simple "occupation", c'est une activité qui a mille occasions de naître, mille raisons d'exister.

Faire la cuisine, c'est partir à la découverte :

- d'instruments, généralement réservés aux grands ;

- de techniques de transformation, de cuisson, de décoration.

On a une idée dans la tête, idée que l'animateur saura accueillir, enrichir ; il saura aider pour que ce projet prenne corps et soit mené à bien.

Au sommaire

Un livret pédagogique

61 fiches
comprenant :

- Pâtes de base
- Sauces salées et sucrées
- Boissons
- Collages et glaçages
- Repas de fêtes
- Entrées
- Plats
- Desserts

Pâtes de base



Pâte Brisée

Pour les tartes, les chaussons...salés ou sucrés.

Ingrédients (pour un moule de 24 cm)

- 200 g de farine + 10 g pour le plan de travail et le rouleau
- 100 g de beurre
- 1 pincée de sel fin
- Environ 1/2 verre d'eau

Réalisation

- Mettre dans un saladier la farine et le sel, mélanger et faire un puits.
- Découper le beurre en dés et le mettre dans le puits.
- Ecraser du bout des doigts et mélanger rapidement. Incorporer l'eau afin d'obtenir une boule souple mais pas trop molle. Surtout ne pas malaxer la pâte trop longtemps.
- Laisser reposer 30 mn au frais.
- Pour étaler la pâte, fariner le plan de travail et le rouleau. Donner à la pâte l'épaisseur, la taille et la forme voulue.

Cuisson

A four chaud (Th. 7/8 – 220°C environ).

Pâte sablée

Pour fonds de tartelettes à garnir une fois cuits et petits gâteaux (sablés).

Ingrédients

- 1 œuf entier
- 1 pincée de sel
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre
- 200 g de farine
- Parfum : zeste de citron, vanille...

Réalisation

- Mettre la farine, le sel, le sucre dans un saladier et bien mélanger.
- Ajouter le beurre découpé en petits dés.

- Mélanger du bout des doigts jusqu'à obtenir une sorte de gros sable.

- Battre l'œuf entier en omelette.

- L'ajouter au mélange pour obtenir une boule. Bien mélanger : la pâte colle un peu aux doigts.

- Laisser reposer au frais.

- Pour étaler la pâte, fariner légèrement le plan de travail et le rouleau, étaler de petites quantités de pâte de 0.5 cm d'épaisseur environ.

Truc

- Si la pâte colle vraiment aux doigts, on peut ajouter un peu de farine.

- Cuisson : four moyen (Th.5 – 180°C environ) jusqu'à obtenir une couleur blond pâle.

- S'il s'agit de sablés, sortir du four, décoller les sablés et les mettre à refroidir sur une grille.

- S'il s'agit de tartelettes, les laisser refroidir avant de les démouler.

Pâte à crêpes

Pour des crêpes salées ou sucrées et des clafoutis, des beignets.

Ingrédients (pour 20 à 25 crêpes)

- 250 g de farine
- 1 pincée de sel fin
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu ou d'huile
- 1/2 l de lait
- 3 œufs moyens
- Huile pour la cuisson

Pour des préparations sucrées, on peut rajouter :

- 2 cuillères à café de sucre en poudre
- Parfums : zeste de citron, vanille, rhum

Réalisation

- Dans un saladier mettre la farine, y faire un puits, y verser la moitié du lait et délayer avec un fouet.

- Battre les œufs en omelette, les ajouter au mélange farine-lait.

- Ajouter l'huile, le sel, le sucre (éventuellement).
- Finir en versant le reste du lait et le parfum (éventuellement).
- Laisser reposer au frais 1 heure ou 2.

Cuisson

• Dans une poêle huilée et bien chaude, verser une louche de pâte et l'étaler dans le fond de la poêle. Lorsque les bords se relèvent et se décollent, retourner la crêpe à l'aide d'une spatule, et faire cuire le second côté.

Truc

• On peut aussi utiliser une crêpière (poêle à petits bords).

Pâte levée à la levure chimique

Ingrédients

- 250 g de farine
- 3 œufs entiers
- 175 g de beurre à température ambiante
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 pincée de sel

• du beurre pour le moule

Pour un cake sucré :

- 125 g de sucre en poudre
- 100g de fruits confits
- 100 g de raisins de Corinthe
- 1 cuillère à soupe de rhum (alcool facultatif)

Réalisation

- Dans un saladier, malaxer le beurre avec une cuillère en bois jusqu'à le rendre crémeux, y ajouter le sucre (cake sucré), le sel. Mélanger.
- Incorporer les œufs 1 à 1.
- Mélanger la levure et la farine et les verser dans le saladier. Bien remuer avec une spatule en bois.
- Ajouter les fruits macérés dans le rhum (ou dans de l'eau) (cake sucré).
- Beurrer un moule à cake, y verser la pâte.

Cuisson

- A four chaud Th. 6 ou 180°C pendant 10 mn, puis 30 minutes à Th. 4 ou 120°.
- Démouler pour laisser refroidir.

Pâte levée avec de la levure de boulanger : pâte à pain

Cette pâte est délicate à réaliser. Elle est à faire si vous souhaitez préparer du pain avec les enfants. Pour toutes les autres utilisations, vous pouvez la trouver toute prête en grandes surfaces, chez le boulanger ou en sachet (les ingrédients sont simplement à mélanger). Pour les pizzas, le pain " maison ", les petits pains au lait, les pains au chocolat.

Ingrédients (pour un pain ou 8 petits pains ou 6 pizzas individuelles)

- 250 g de farine
- 10 g de levure de boulanger ou l'équivalent en levure de boulanger lyophilisée (1 sachet)
- 1,5 dl d'eau tiède
- 1 pincée de sel

Réalisation

- Délayer la levure dans 4 cuillères à soupe d'eau tiède.
- Mettre la farine dans un saladier avec le sel.
- Creuser un puits au centre.
- Y verser la levure délayée, faire tomber la farine peu à peu dans le puits en travaillant du bout des doigts et en mouillant au fur et à mesure avec le reste de l'eau.
- Travailler la pâte pendant une dizaine de minutes en la battant et en la soulevant avec une main pour l'aérer.
- Couvrir le saladier et laisser la pâte lever dans un endroit tiède (radiateur ou four préchauffé à 100° puis éteint) jusqu'à ce qu'elle ait triplé de volume (2 à 3 heures selon la température).
- Au bout de ce temps, tapoter la pâte pour la faire retomber. La rouler en boule et l'étaler ou former des petits pains, des sujets divers, selon l'utilisation qui en sera faite.
- Laisser reposer à nouveau 30 minutes.

Cuisson

Mettre au four Th. 71/2 pendant 40 minutes environ. Bien surveiller le temps de cuisson.

Remarque

Pour des pains au lait, remplacer l'eau par du lait. Y ajouter des raisins secs ou du chocolat en petits morceaux, des noix hachées.

Sauces salées et sucrées

Sauces salées

Matériel

- Bol ou pot à confiture avec couvercle
- Cuillères à café et à soupe
- Fouet ou fourchette
- Mixeur ou moulin à légumes (pour la sauce au concombre)
- Couteau et épluche légumes

TYPE MAYONNAISE

Ingrédients

- 4 cuillères à soupe de lait concentré non sucré
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel, poivre,
- 1 jus de citron
- 8 cuillères à soupe d'huile

Réalisation

- Dans un bocal à confiture avec un couvercle mettre le lait concentré, la moutarde, le sel, le poivre et l'huile.
- Fermer le pot et agiter. La sauce est liée mais encore liquide.
- Ajouter le jus de citron.
- Fermer à nouveau le pot et agiter.

Remarque : cette mayonnaise sans œuf peut se transporter sans risques.

Trucs du chef

- Un peu de sauce Ketchup ou de concentré de tomates donne à la sauce une jolie couleur rosée.
- Un œuf dur écrasé donne une consistance plus épaisse (idéal dans des tomates creusées).
- Des herbes aromatiques finement ciselées parfument agréablement.
- Des noix de cajou ou des cacahuètes écrasées donnent un petit air inattendu.
- Faites jouer votre imagination....

SAUCE VINAIGRETTE

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillère à café de vinaigre
- sel et poivre

Réalisation

- Dans un bol ou un pot à confiture avec couvercle, délayer le sel, le poivre et le vinaigre.
- Ajouter l'huile et bien mélanger.

Trucs du chef

- On peut ajouter des herbes fraîches ou déshydratées finement ciselées (estragon, persil, ciboulette) de l'ail haché ou de l'échalote finement taillée.
- On peut varier les huiles (olive, tournesol...).

SAUCE MOUTARDE

Ingrédients

- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à café de vinaigre de vin
- 4 cuillères à soupe d'huile (olive, tournesol...)
- Du sel, du poivre

Réalisation

- Mettre dans un bol la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre.
- Ajouter peu à peu l'huile en mélangeant bien.

Trucs du chef

- Comme pour la sauce mayonnaise on peut ajouter un œuf dur haché (idéal pour les crudités).
- On peut remplacer le vinaigre par du citron. On peut ajouter des noix concassées.

SAUCE AU CONCOMBRE

Cette sauce est idéale pour toutes sortes de salades.

Ingrédients

- Un petit concombre
- 30 cl. de crème fraîche
- Sel, poivre
- 2 cuillères à soupe d'estragon

Réalisation

- Peler, épépiner le concombre, le réduire en purée à l'aide d'un robot ou moulin à légumes ; le laisser s'égoutter.
- Y ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre et l'estragon.

Trucs du chef

- Remplacer éventuellement l'estragon par de la menthe fraîche hachée, de l'ail, de la ciboulette, du cerfeuil, de l'aneth... et la crème par un yaourt.

SAUCE AU FROMAGE BLANC

Cette sauce, épaisse, s'accommode très bien avec les fondues de crudités.

Ingrédients

- Sel, poivre
- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 3 à 5 cuillères à soupe de fromage blanc

Réalisation

- Dans un bol mélanger tous les ingrédients et bien remuer.

Trucs du chef

- Remplacer le citron par du vinaigre et ajouter du Roquefort ou du Bleu d'Auvergne en purée.
- Remplacer le fromage blanc par du yaourt (sauce plus fluide).

Remarque

Conserver les sauces au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Sauces sucrées

SAUCE CHOCOLAT

Cette sauce est excellente avec de la glace, des fruits au sirop, en fondue,...

Matériel

- 1 casserole
- 1 cuillère en bois
- 1 saladier
- 1 assiette

Ingrédients

- 30 cl de crème fraîche
- 175 g de chocolat noir à cuire

Réalisation

- Faire chauffer doucement la crème fraîche dans la casserole sans la faire bouillir.
- Couper le chocolat en morceaux dans l'assiette.
- Ajouter le chocolat à la crème et le laisser fondre doucement sans cesser de remuer avec la cuillère en bois.
- Quand la sauce est bien lisse, la retirer du feu.
- Servir tiède.

Truc

Le chocolat peut être mis à fondre au micro-ondes. Dans ce cas, la crème sera ajoutée en dernier.

COULIS DE FRUITS ROUGES

Ce coulis est idéal pour accompagner une glace, des sablés, une charlotte,...

Matériel

- Un moulin à légumes avec une grille très fine
- Un saladier de présentation.

Ingrédients

- 300 g de fruits frais (fraises, framboises, mûres,...)
- 20 cl de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe de sucre

Réalisation

- Laver les fruits et les sécher.
- Retirer les queues des fraises.
- Réduire en purée les fruits.
- Mettre cette purée dans le saladier et y ajouter la crème fraîche et le sucre. Bien mélanger.

Truc

Si vous disposez d'un mixer, les fruits lavés et séchés peuvent être mis directement dans le bol du mixer avec la crème et le sucre. Mixer jusqu'à obtenir une purée fine.

Des boissons pour se désaltérer et pour faire « la fête »



Un écueil : souvent beaucoup de sucre !

On peut bien sûr acheter des boissons du commerce : il y en a de délicieuses !

Préférer les jus de fruits aux nectars très sucrés. Penser que les boissons peuvent souvent être allongées avec de l'eau plate ou gazeuse suivant les goûts et l'effet désiré.

Préparer ses boissons est toujours moins onéreux et permet toutes les fantaisies.

Les jus de fruits

- Bien laver les fruits, les presser complètement à l'aide d'un presse fruits ou dans une passoire dont vous aurez tapissé le fond avec un linge très fin, genre étamine.
- On peut mélanger les fruits et/ou ajouter un peu d'eau plate ou gazeuse. Si on ajoute du sucre, ce sera toujours peu. Il n'y a pas de proportions précises : cela dépend des fruits employés et de leur maturité...il faudra goûter (avec une cuillère prévue à cet effet).
- Mettre au réfrigérateur environ 1 heure.
- Servir dans des verres décorés d'une rondelle de citron, de 2 cerises à cheval sur le bord...

Boissons à base de lait

- Utiliser du lait UHT en brique. Ne jamais mettre de jus de citron dans une boisson au lait !

Boissons au lait aromatisé

- Utiliser les sirops du commerce : sirop de menthe, de fraise, de grenadine... ; ne pas en mettre trop, c'est du sucre !

Lait au caramel

- Pour 1 litre de lait, 160 g de sucre cristallisé et 0,1 litre d'eau.
- Faire du caramel avec le sucre et l'eau jusqu'à ce qu'il ait une belle couleur.
- Arrêter la cuisson en plongeant le fond de la casserole dans de l'eau froide (attention à la vapeur), laisser refroidir un peu puis allonger avec le lait. Retirer la peau qui peut se former, quand le mélange est refroidi.
- Servir très frais.

Milk-shake à l'orange

- 1,5 litre de lait, 5 oranges, 150 g de sucre, des glaçons (10).
- Presser les oranges. Dans un mélangeur à vitesse moyenne qui remplace le shaker, mettre le lait, le sucre, le jus d'orange, les glaçons.
- Servir froid.

Remarque : on peut faire de nombreux « milk-shake » en appliquant le même principe avec d'autres fruits.

Le ZIF- ZIFF (pour 6 personnes)

- 3 oranges, 3 citrons, 6 cuillères à soupe de grenadine ou de menthe, 2 litres d' "Indian Tonic", de la glace pilée.
- Dans un grand bocal avec couvercle pouvant servir de shaker, verser le jus des oranges et des citrons sur de la glace pilée. Ajouter le sirop et 3 verres de Tonic.
- Agiter quelques secondes et verser dans de grands verres.
- Compléter avec du Tonic
- Servir aussitôt...

Une sangria de base sans alcool

- 2 litres de jus de raisin blanc ou rouge, 1 citron, 1 orange (non traitée si possible), 1 pomme, 1 poire, 2 pincées de cannelle
- Laver les fruits. Couper les oranges et les citrons en rondelles ou demi-rondelles. Peler la pomme et la poire, puis les couper en petits morceaux.
- Mettre les fruits à mariner dans le jus de raisin. Ajouter la cannelle.
- Laisser macérer pendant 2 heures au réfrigérateur.
- Servir bien frais...

Une variante

- 3 pêches, 3 oranges, 2 bananes, 3 pommes, 3 citrons, 2 litres de jus de raisin, rouge de préférence (la préparation est la même, le résultat est un peu plus doux).

Un autre variante

- 1 l de jus de raisin blanc, 2 jus de citron, 1/2 l d'eau plate ou gazeuse selon les goûts, 4 oranges, 2 pincées de cannelle, 3 cuillères à soupe de miel.
- Délayer le miel dans le jus de citron et procéder pour la suite comme dans la 1ère sangria.

Précaution : les fruits utilisés non pelés devront être bien brossés sous un filet d'eau. Ils seront de préférence non traités.

Décorations pour les cocktails

Ingrédients

- Sucre en poudre ou cristallisé
- Sirop de menthe (du vert) ou de grenadine (du rouge), jus de citron (de l'acidulé)
- Noix de coco râpée
- Cure-dent
- Bonbons de couleur
- Fruits divers : raisin, kiwi, melon, pastèque, citron...

Matériel

Assiettes, couteaux, planches à découper.

Givrer les verres

1ère méthode

- Préparer dans une assiette du sucre semoule ou cristallisé. Dans une autre assiette, mettre le jus d'un citron, passer le haut du verre d'abord dans le citron puis dans le sucre : il en restera une couronne qui rendra plus « piquant » le jus de fruits. On garde les verres au réfrigérateur jusqu'au service.

2ème méthode

- Préparer des assiettes avec :
 - du sucre en poudre,
 - de la noix de coco râpée,
 - du sirop de menthe,
 - du sirop de grenadine.
- Tremper le bord du verre dans un sirop, puis dans le sucre ou la noix de coco.
- Garder les verres au frais avant de les remplir.

Décorer avec des brochettes

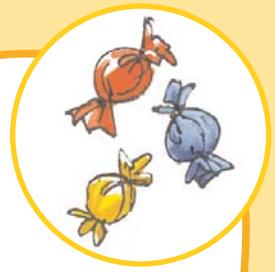
- Piquer sur les piques en bois des bonbons ou des morceaux de fruits.
- Présenter « à cheval » sur le bord du verre la brochette de fruits. On garde les verres au réfrigérateur jusqu'au service.

Décorer avec des petits découpages

- Découper dans un papier Bristol de couleur : une fleur, un oiseau, un petit personnage....
- Faire une fente au bas pour le fixer à cheval, sur le bord du verre.
- On peut aussi fixer au dos une petite attache « trombone » qui fera un cavalier pour le bord du verre et permettra d'utiliser le « sujet » comme décor personnel pour le reste de la fête.



Des collages et des glaçages de toutes les couleurs



Quantités pour 40 gâteaux environ

Cuire d'abord les biscuits, les laisser refroidir, les décorer et remettre à four doux : bien surveiller : la préparation doit fondre mais pas brûler.

Glaçage au sucre, sans œuf

Ingrédients

- 200 g de sucre glace
- un peu d'eau
- des colorants alimentaires : il faut quelques gouttes de chaque couleur (rouge, vert, jaune). Si on veut du bleu, on peut prendre quelques gouttes de curacao. Pour le brun, un peu de chicorée lyophilisée fera l'affaire.

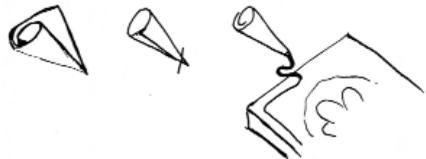
Matériel

- Des ramequins pour préparer les couleurs
- 1 bol pour le sucre glace
- 1 passoire fine, pour tamiser le sucre
- Du papier sulfurisé blanc pour fabriquer les cônes : triangle fait à partir d'un carré de 20cm de côté et enroulé
- Des petits bâtonnets (genre cure-dents)

Technique

- Tamiser le sucre au dessus du bol, le mouiller avec de l'eau pour faire une pâte bien lisse, pas liquide mais filante.
- Répartir la pâte dans les ramequins et mettre dans chacun quelques gouttes de colorant.

- Pour décorer verser un peu de sucre coloré dans les petits cônes dont vous aurez coupé la pointe et dessiner selon votre imagination. On peut aussi se servir des bâtonnets trempés dans le sucre.



Glaçage au sucre, avec blanc d'œuf

Ingrédients

- 200 g de sucre glace
- un blanc d'œuf
- des colorants

Matériel

- Des ramequins pour préparer les couleurs
- Une fourchette
- 1 bol pour le sucre glace
- 1 passoire fine, pour tamiser le sucre
- Du papier sulfurisé blanc pour fabriquer les cônes : triangle fait à partir d'un carré de 20cm de côté et enroulé
- Des petits bâtonnets (genre cure-dents)

Technique

- Bien battre le sucre avec le blanc d'œuf à la fourchette et procéder comme précédemment.

Collages

- Du sucre glace et de l'eau : bien mélanger pour faire une pâte lisse et onctueuse.
- Cette pâte sert de colle pour fixer entre eux des gâteaux, des tranches de pain d'épices, des bonbons....
- Les collages sont utiles pour fabriquer le petit train du Far West ou le village enchanté... en utilisant des gâteaux mais aussi des bonbons genre Smarties, des rubans de réglisse, des tranches de Chamallos.... Les idées viennent souvent en faisant les courses !
- Etaler la "colle" à l'aide d'un petit bâtonnet genre cure-dent, presser sur les deux parties à coller. Le collage ne sera efficace que lorsque le mélange aura un peu séché.

Quelques idées

Un gâteau sec peut devenir une fleur, un visage, une tête de chat...

Un gâteau un peu grand peut être un véritable tableau.

Des gâteaux assemblés peuvent devenir des personnages.

Les gâteaux découpés au couteau avant cuisson peuvent avoir des formes amusantes : bateau, avion, papillon... Le décor complète.



Et le repas devient une fête....



Un tel projet part de l'envie de faire plaisir, de se faire plaisir.... L'idée vient de l'animateur ou des enfants avec ou sans raison. La discussion permet de s'organiser, de préciser ce que l'on va faire, de se partager les tâches.

Va t'on souhaiter l'anniversaire d'un camarade ? Organiser une boum ? Accueillir ceux qui reviennent de randonnée ? Vivre un repas comme au moyen-âge après la visite du château ?

Pique-niquer comme des trappeurs près de la cabane ? Manger comme au restaurant ?.... Les occasions ne manquent pas.

Ce moment de convivialité ne s'improvise pas, il faut rencontrer le directeur pour le budget, l'économiste pour le repas et les ingrédients, le cuisinier pour les idées ou la disponibilité des fours...

La première étape est la réalisation du menu.

Ce repas peut comporter l'apéritif (cocktail sans alcool et canapés) des plats salés, des plats sucrés. Il dépend du budget, du temps disponible pour la réalisation, du lieu d'élaboration, de la présentation.... il faut faire la liste des courses..... ce qui implique qu'un adulte suive toute l'élaboration.

La mise en scène : la clef de la fête est là !

Le décor de fête doit surprendre, il doit être

assez vite mis en place et retiré dès que la fête est terminée. C'est une parenthèse qui vient rompre le train-train habituel. Quel ennui que ces décors de Noël que l'on voit encore à Pâques !

Changeons la salle à manger

Les murs peuvent être facilement habillés, de tissus tendus, de rouleaux de papier " crêpon " déroulés, suspendus en alternant

les couleurs (éviter d'en mettre plus de 3, l'œil ne s'y retrouve plus).

Des guirlandes vite faites peuvent être suspendues : fixer sur un ficelle fine des flots de papier, de triangles de couleur... Travailler à l'agrafeuse fait gagner du temps.

Des bouquets de ballons, ou des bouquets de fleurs cueillies au bord du chemin, assez gros... pourront être disposés à des endroits bien

visibles mais pas gênants.

Ce ne sont que quelques idées, vous en trouverez d'autres dans les fichiers d'activités manuelles, dans des revues...

Quelle présentation pour le repas ?

- La disposition générale

Un buffet ?

Des petites tables comme au restaurant ?

Une soirée comme au cabaret ?



Un repas indien ? gallo-romain ? chinois ?....

Une grande table joliment décorée ?

Assis au ras du sol, la nappe étant posée à terre ou sur des tables basses ?

Y aura-t-il des disc-jockey, des danseuses kabyles....quelles places faut-il prévoir ?

- **Le service**

Chacun ira t-il se servir lui-même ?

Le service sera t-il fait par des serveurs en tenue, comme au restaurant ?

Y aura t-il des sommeliers ?....

- **Une belle table**

Nappe en papier décorée ? nappe en papier unie avec des sets de table ?

Un couvert bien mis en relation avec la forme choisie pour la fête, ou avec le thème ?

- **Comment sera annoncé ce moment ?**

Carton d'invitation ? Affiches ? Annonceurs ?

- **Pensons à la lumière**

Spots, lampes cachées par des papiers colorés qui laisseront passer la lumière (ne pas les fixer trop près de l'ampoule), bougeoirs que l'on posera sur la table.... Eteindre la lumière et manger à la lueur des bougies...Tout dépend de l'ambiance que l'on veut créer, mais on doit toujours voir clair !

- **Et si les plats devenaient le décor ?**

Une jolie présentation des toasts, du plat de crudités, le corbeille de fruits qui devient un panier fleuri, le plat de poisson plus vrai que nature, les décors des gâteaux qui se font personnages, les radis qui deviennent des petites souris grignotant le fromage.... Laissez aller votre imagination !

Quelques idées de thèmes

- **Soirée créole**

Punch 0° - salades sucrées salées - poulet à la noix de coco - poulet au citron - riz créole - coupe de fruits...

Et pour l'ambiance : musique antillaise et danses, foulards et madras...

- **Soirée pionniers américains**

Hamburgers cuits au barbecue - frites - ketchup maison - épis de maïs grillés - apple pies et cookies...

Et pour l'ambiance : soirées violons, musique country et danses traditionnelles...

- **Soirée cabaret**

Cocktails - fondue de légumes crus et ses sauces - pizzas rigolotes - quiches personnalisées....

Le tout présenté sur un buffet décoré, petites tables, piste de danse et de show.....

- **Ce midi, on mange dans la cabane**

Des salades, un barbecue ou une cuisson au feu de bois.

Une table rustique dressée près du sol, on s'assoit sur des fougères, un vrai camp de trappeurs...

Ce ne sont que quelques idées, il faut être imaginatif : le thème traduit la vie, l'envie du groupe.

Suivant le thème ou la forme de la fête, d'autres préparations seront réalisées : éléments de costume, masques, choix de musique.....

Tout le monde doit pouvoir trouver sa place. L'animateur reste attentif pour que dans ce moment fort tout le monde s'amuse et que personne ne soit ridicule ou ne reste à l'écart.

La fête existe par la convivialité. Le timide ou l'exclu peuvent rentrer dans le groupe. La fête est réussie parce qu' elle est la fête de tous.

Un exemple parmi d'autres, un repas médiéval

Le repas donne parfois l'occasion de voyager, de découvrir d'autres cultures, d'autres manières d'être. Il peut aussi nous faire revivre le passé.

Lors de la visite d'un château fort voisin, on a envie de monter aux créneaux, d'entendre le bruit des chevaux, de voir passer dans la cour de nobles damoiselles dans leurs longues robes de fées. Faire un repas médiéval, c'est approcher cette réalité passée. Cette fête ne peut être réussie que si l'on ne tombe pas dans la caricature. Comme à toutes les époques, comme dans toutes les civilisations, on se tient bien à table. Ce n'est pas parce que l'on mange avec ses doigts que l'on doit être ruisselant de graisse, éructant et braillard.

Le menu

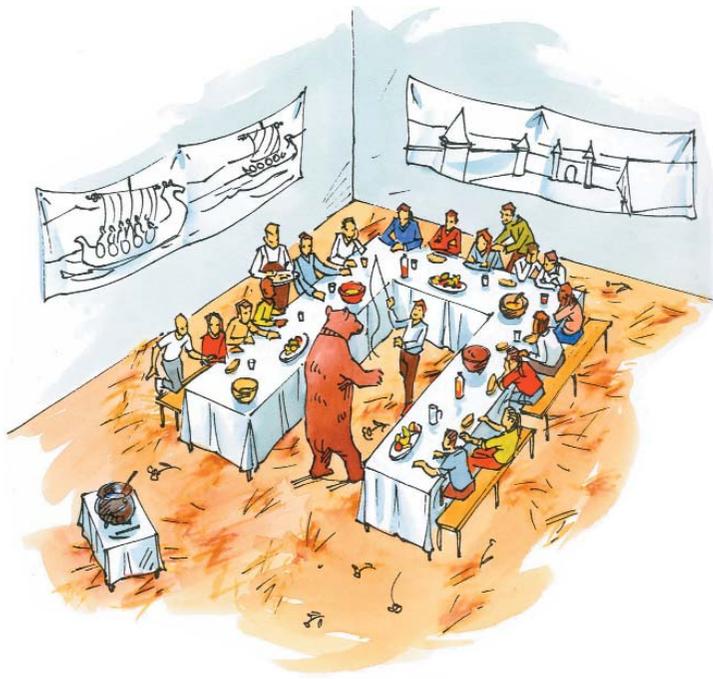
Poulet au vert-jus ou à l'eau de rose sur leur tranchée, raviolis, légumes verts, crème brûlée, nougat.

Quelques recettes médiévales sont dans le fichier : œufs au miel - poulet à l'eau de rose - soupe de karesme - blanc de volaille au garum.

La table

L'expression "dresser la table" vient de cette époque.

La table était dressée au moment du repas c'est-à-dire que l'on plaçait des plateaux sur des tréteaux. Sur ces plateaux on pouvait disposer des nappes.



Ni assiette ni fourchette uniquement un verre et un couteau par convive. De jeunes écuyers passent le long des tables avec des plats.

On se sert soi-même et l'on dispose ses aliments non pas sur une assiette mais sur une tranchée. La tranchée est soit une demie boule de pain, soit une tranche d'un pain de campagne assez dense. D'autres plats sont servis pour deux ou trois personnes dans une seule assiette et chacun y pioche avec ses doigts.

Cela justifie que d'autres écuyers passent non pas avec un rince-doigts mais avec une coupelle et une carafe (l'aquamile) afin de verser de l'eau sur le bout des doigts souillés.

D'autres écuyers circulent avec d'autres carafes afin de remplir les verres des invités.

La salle

Aux murs sont placées des tentures.

Sur des draps on peut représenter des scènes de tournoi, de chasse ou de campagne.

Les tables sont disposées en U. Tout le monde peut se voir et le

centre est laissé libre pour les attractions.

Au sol la jonchée : on étale sur le sol du foin le plus odorant possible sur lequel on peut jeter des fleurs des champs fraîchement coupées.



Les attractions

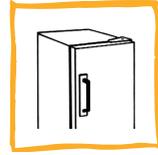
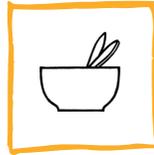
Au cours du repas des personnes peuvent distraire les convives. En dehors des habituels jongleurs, musiciens, montreurs d'ours ce peut être aussi des conteurs, des montreurs de curiosités telles que la corne de licorne ou des os de dragons, des voyageurs revenant de pays aussi lointains qu'improbables.

Les habits

Libre à vous de vous costumer, entièrement ou seulement avec un élément de costume. Si vous manquez d'idée allez à la bibliothèque : il y a au moins un livre sur l'époque médiévale.

Ce ne sont là que quelques idées. Là encore, laissez aller votre imagination et celle des jeunes.

30



1

Salade de lentilles

Ingrédients

- 1 boîte de lentilles (375 g)
- 1 boîte de cœurs d'artichauts (8 environ)
- 1 boîte 4/4 de poivrons rouges au naturel
- 1 oignon
- le jus d'un gros citron
- 9 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel - poivre

Matériel

- 1 saladier
- 1 ouvre-boîtes
- 1 passoire
- 3 assiettes
- 1 cuillère à soupe
- 1 fourchette
- 1 bol
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 couteau à découper

Technique

- Laver les couvercles des boîtes de conserve.
- Ouvrir les boîtes de lentilles, de cœurs d'artichauts et de poivrons et égoutter successivement les différents légumes et les placer sur des assiettes.
- Éplucher l'oignon et le tailler en petits morceaux.

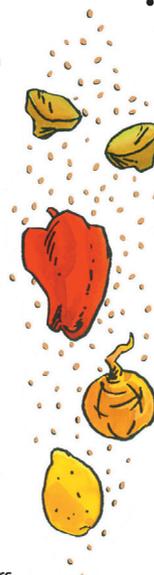
- Mettre dans le saladier les lentilles et l'oignon émincé. Mélanger.
- Couper les poivrons en lanières et les cœurs d'artichauts en petits dés. Les ajouter aux lentilles.
- Préparer la sauce en mélangeant le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre dans un bol. Ajouter l'huile et remuer vigoureusement à la fourchette.
- Verser la sauce dans le saladier et remuer.
- Décorer le saladier avec les cœurs d'artichauts et les poivrons rouges.
- Servir froid.

Truc du chef

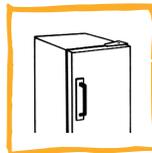
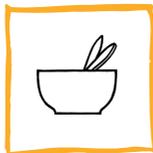
- Le citron parfume davantage que le vinaigre et donne un petit goût fruité.

Suggestions

- Si vous ne trouvez pas de poivrons en conserve, vous pouvez les remplacer par des dés de tomates.



30



2

Salade de haricots verts à l'avocat

Ingrédients:

- 1 boîte 4/4 de haricots verts
- 1 avocat
- 4 tomates
- 1 dizaine de cerneaux de noix
- 2 cuillères à café de persil haché
- le jus de 2 citrons
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel - poivre

Matériel

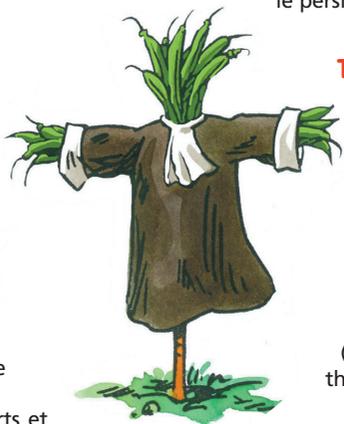
- 1 ouvre-boîtes
- 1 passoire
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 assiette plate
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 fourchette
- 1 bol
- 1 saladier

Technique

- Laver le couvercle de la boîte de haricots verts.
- Ouvrir la boîte de haricots verts et l'égoutter.
- Ouvrir l'avocat en deux, enlever le noyau, peler le fruit.
- Le couper en dés et le citronner dans une assiette.

- Laver les tomates, les couper en quartiers et les épépiner.
- Préparer la sauce en mélangeant le citron et la moutarde dans le bol, à l'aide d'une fourchette, saler et poivrer. Ajouter l'huile d'olive.
- Disposer les haricots verts, les quartiers de tomates et les dés d'avocat dans le saladier verser l'assaisonnement dessus et mélanger délicatement.

- Décorer avec les cerneaux de noix et le persil haché.

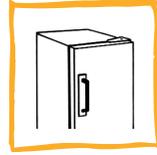


Truc du chef

- En citronnant l'avocat, on évite son noircissement à l'air.

Suggestions

- Ce plat se déguste très frais.
- Il peut être agrémenté de fromage en dés (type Emmenthal), de thon émietté...



Salade de pâtes

Ingrédients

- 150 g de pâtes
- une dizaine de bâtons de surimi ou 1 avocat ou 3 tomates
- 100 g de Fêta
- 1 dizaine d'olives vertes ou noires
- 1 poivron vert ou rouge
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- sel, poivre

Matériel

- 1 casserole avec couvercle
- 1 passoire
- 1 saladier
- 1 ramequin
- 1 couteau à découper
- 1 planche à découper
- 1 cuillère à soupe
- 1 fourchette
- 1 balance

Technique

- Faire cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 10 minutes environ suivant la qualité des pâtes (voir leur emballage).
- Les égoutter et les laisser refroidir.
- Préparer les ingrédients choisis en les coupant en morceaux ou en lamelles dans le saladier.
- Y incorporer les pâtes refroidies.

- Préparer la sauce vinaigrette dans le ramequin (voir fiche sauces salées dans le livret).
- Assaisonner la préparation et la conserver au réfrigérateur.

Truc du chef

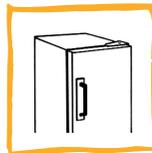
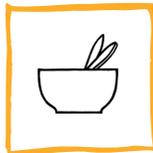
- On peut refroidir les pâtes en les passant sous l'eau froide : ainsi, elles ne seront pas collantes.
- Essayer de varier les couleurs : tomates rouges, poivrons verts, oranges ou jaunes, olives noires...

Suggestions

- On peut remplacer le surimi par du thon en miettes, des crevettes,...



40



4

Salade mexicaine

Ingrédients

- 1 boîte 4/4 de haricots rouges
- 1 boîte 1/8 d'ananas en tranchesbrisées
- 1 boîte 1/2 de maïs
- 1 poivron vert
- 12 olives vertes
- 2 tomates
- 1 gros oignon blanc
- 8 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Persil haché
- Sel et poivre

Matériel

- 1 ouvre-boîtes
- 1 passoire
- 1 saladier
- 1 fourchette ou un fouet
- 1 cuillère à soupe
- 1 couteau
- 1 planche à découper

Technique

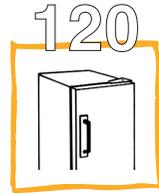
- Nettoyer les boîtes de conserve. Les ouvrir.
- Rincer et égoutter les haricots rouges.
- Égoutter les ananas et les couper en petits morceaux.
- Laver le poivron et les tomates. Les couper en petits morceaux.
- Éplucher l'oignon et le couper en fines rondelles.

- Mélanger le tout dans le saladier, ajouter les olives.
- Préparer la vinaigrette à la moutarde qui doit être assez relevée (voir recette de base dans le livret).
- Ajouter la vinaigrette au contenu du saladier. Tourner délicatement et saupoudrer de persil haché.

Suggestions

- La quantité des ingrédients dans le mélange peut varier suivant les goûts.
- On peut ajouter des dés de jambon ou de bœuf cuit.





Taboulé

Ingrédients

- 200 g de semoule à couscous moyenne
- 1/2 verre d'eau froide
- 400 g de tomates bien mûres (3 belles)
- 300 g de concombre
- 1 gros oignon (rouge de préférence)
- 4 branches de persil ou mieux de coriandre
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 2 gros citrons (10 cl de jus)
- 10 cl d'huile
- sel fin

Matériel

- 1 planche à découper
- 2 couteaux d'office
- 1 paire de ciseaux
- 1 grand saladier pour le "plat"
- 1 petit saladier
- 2 bols
- 1 presse-citron
- Du papier essuie-tout
- 1 balance

Technique

- Laver les tomates et le concombre, les essuyer avec le papier essuie-tout.
- Peler le concombre. Epépiner les tomates et les couper en petits dés dans un saladier. Ne pas perdre le jus.
- Couper également le concombre en petits dés.
- Mettre la semoule dans un saladier.
- Verser dessus l'eau froide et laisser un peu gonfler.

- Mettre dessus les dés de tomate et de concombre ainsi que tout le jus qu'ils ont rendu.
- Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.

Pendant ce temps :

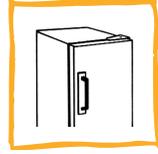
- Presser les 2 citrons.
- Eplucher l'oignon et le hacher finement sur la planche.
- Laver la menthe et le persil. Garder un peu de menthe pour le décor. Couper le reste avec le persil à l'aide des ciseaux.
- Ajouter à la semoule qui a baigné dans le jus des tomates et du concombre.
- Ajouter enfin l'huile, le jus des citrons et saler.
- Bien mélanger.
- Remettre au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Décorer avec les quelques feuilles de menthe que l'on aura mises de côté.

Truc du chef

- Ajouter quelques raisins blonds gonflés dans un peu de thé : ils donneront une surprise sucrée (facultatif).

Suggestions

- Prévoir quelques feuilles de laitue pour déguster le taboulé roulé dans la salade et ...manger avec ses mains.
- Se déguste aussi avec quelques fines tranches de poisson ou de viande fumés.



Avocats surprise

Ingrédients

- 3 avocats mûrs à point
- 50 g de riz long
- Une boîte de miettes de crabe
- 10 cuillères à soupe de mayonnaise sans œuf ou de sauce au yaourt (voir recettes de base)
- Quelques gouttes de tabasco (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- Le jus d'1 citron
- 1 cuillère à soupe de fines herbes coupées finement au ciseau
- Sel, poivre.

Matériel

- 1 saladier
- 1 casserole et son couvercle
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 couvert de service
- 1 plat de service
- 1 verre mesureur
- Des ciseaux
- 1 presse-citron
- Du papier essuie-tout

Technique

- Faire bouillir dans une casserole avec couvercle de l'eau salée (2 fois 1/2 le volume du riz).
- Verser le riz dans d'eau bouillante salée. Le laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. (Temps de cuisson variable selon la qualité du riz).

- L'égoutter.
- Le laisser refroidir.
- Préparer la sauce : ajouter à la sauce choisie le ketchup et le tabasco. Vérifier l'assaisonnement et si nécessaire saler et poivrer.
- Laver les avocats et essuyer avec le papier absorbant.
- Les couper en 2, sans abîmer la peau enlever la chair et la couper en dés dans un saladier, mettre les dés d'avocats, le crabe, la sauce, le riz bien refroidi et remuer délicatement.
- Garnir chaque demi avocat avec cette préparation.
- Saupoudrer des fines herbes ciselées.
- Présenter sur un plat avec quelques feuilles de salade et quelques ronds de tomates (ou autre élément de décor).

Truc du chef

- On peut citronner les dés d'avocats pour éviter leur noircissement.

Suggestions

- Le crabe peut être remplacé par des morceaux de surimi, ou des crevettes décortiquées.

10



7

Concombres à la romaine

Ingrédients

- 2 concombres
- 1 cuillère à café de miel liquide
- Un bouquet de menthe fraîche
- 4 cuillères à soupe de nuoc-mam
- 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre
- poivre

Matériel

- 1 saladier
- 1 cuillère à soupe
- 1 couteau éplucheur
- 1 couteau à découper
- 1 planche à découper

Technique

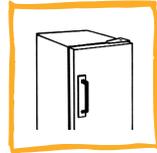
- Mélanger la sauce nuoc-mam, le vinaigre, le miel.
- Hacher finement la menthe et l'ajouter à la sauce.

- Éplucher et couper en rondelles les concombres.
- Les mélanger à la sauce.

Truc du chef

- Le miel peut se réchauffer légèrement pour mieux se mélanger.
- La menthe fraîche peut être remplacée par de la menthe déshydratée.





Tomates à la printanière

8

Ingrédients

- 6 tomates
- 4 œufs
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à café de sel fin
- Quelques feuilles de salade
- Quelques brins de persil ou de cerfeuil
- Une douzaine d'olives noires

Matériel

- 1 plat
- 1 couteau
- 1 casserole
- 1 saladier
- Du papier essuie-tout
- 1 petit bol

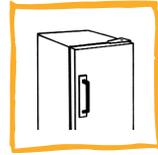
Technique

- Mettre les œufs dans une casserole d'eau froide.
- Porter à ébullition pendant 10 minutes.
- Les refroidir dans le saladier d'eau froide.
- Les écaler.
- Laver les tomates et les essuyer avec le papier essuie-tout.
- Couper chaque tomate en tranches sans les séparer complètement pour que la tomate s'ouvre en éventail.
- Couper les œufs en rondelles et chaque rondelle en deux.

- Intercaler les 1/2 rondelles entre les tranches de tomates.
- Disposer sur le plat garni de salade et décorer avec les olives.
- Préparer la sauce dans le bol en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre, le persil ou le cerfeuil finement coupé.
- Servir la sauce dans une saucière ou dans le bol.
- Mettre au réfrigérateur jusqu'à la consommation.

Suggestions

- Remplacer le vinaigre par du jus de citron.
- Remplacer les rondelles d'œuf par des rondelles de concombre (pour que ce soit beau, enlever 1 lanière de peau sur 2 en pelant le concombre).
- On peut servir avec une sauce au fromage blanc et aux herbes (voir fiche sauces salées).



Betteraves caucasiennes

9

Ingrédients

- 700 g de betteraves rouges cuites
- 200g de petits pois frais
- 600 g de pommes de terre
- 1 gros oignon rouge si possible
- Quelques brins de persil plat

Sauce mayonnaise :

- 1 jaune d'œuf (attention de bien séparer le blanc du jaune)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 12 cl d'huile
- sel et poivre
- 12 cl de crème fraîche

Matériel

- 1 casserole
- 1 casserole avec une passoire métallique adaptée pour faire un cuit-vapeur
- 2 assiettes plates
- 1 planche à découper
- 2 couteaux d'office
- 1 bol
- 1 saladier ou un plat de service
- 1 balance
- 1 fouet

Technique

- Cuire les pommes de terre avec la peau dans une casserole avec de l'eau bouillante salée.
- Les refroidir, les éplucher et les couper en 1/2 rondelles.

- Ecosser les pois. Les cuire à la vapeur ils doivent rester verts et croquants.
- Éplucher les betteraves et les couper en rondelles que l'on coupera ensuite en 2.
- Eplucher l'oignon et le hacher finement.
- Mélanger les ingrédients dans le saladier.
- Préparer la mayonnaise : bien mélanger au fouet jaune d'œuf, moutarde, sel et poivre. Ajouter très doucement l'huile en continuant à tourner avec le fouet ; la préparation doit rester lisse.
- Y incorporer la crème fraîche en battant au fouet.
- Ajouter la sauce et mélanger délicatement.
- Vérifier l'assaisonnement.

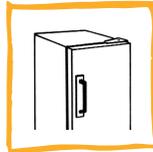
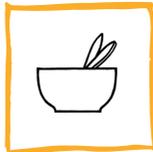
Truc du chef

- Ajouter les petits pois au dernier moment et les mélanger délicatement avec l'ensemble pour que leur couleur reste verte.
- Quelques gouttes de citron ou de vinaigre ajoutées à la mayonnaise permettent de la fixer.

Suggestions

- On peut utiliser des petits pois surgelés.
- Remplacer la mayonnaise par une sauce au fromage blanc ou par la recette de mayonnaise sans œuf (voir recettes de base).

20



10

Brochettes de tomates cerises à la Feta

Ingrédients

- 500 g de tomates cerises
- 200 g de Feta

Pour la sauce éventuelle :

- 1 yaourt
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre
- Le jus d'1/2 citron

Pour la présentation (au choix) :

Pamplemousse, chou vert, pastèque, ... du polystyrène alimentaire recouvert de papier aluminium ou toute autre idée de présentation.

Matériel

- Une planche à découper
- Un couteau
- Du papier essuie-tout ou un torchon propre
- Des piques ou des brochettes en bois selon la taille désirée des brochettes
- 1 balance

Technique

- Laver les tomates, les équeuter, les essuyer.
- Piquer alternativement sur le pique une tomate puis un gros dé de Feta, continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de place sur le pique.

- Faire tenir les brochettes en les piquant sur le support de décoration choisi.

Truc du chef

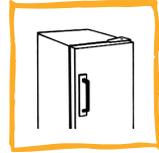
- Préparer les brochettes le plus près possible du moment du repas pour garder toute leur fraîcheur.

Suggestions

- La Feta peut être remplacée par d'autres fromages à pâte cuite (Emmenthal, Cantal jeune, mozzarella, ...).
- Une sauce peut accompagner les brochettes (sauce ci-contre ou autre sauce à choisir dans la fiche "sauces salées").



45



11

Fondue de légumes crus

Ingrédients

Des légumes pouvant se manger crus ! Par exemple :

- Tomates (cocktail ou coupées en quartiers)
- Concombres coupés en grosses lanières
- Radis
- Champignons de Paris
- Choux fleurs en bouquets
- Céleris branche
- Carottes (coupées en lanières)
- Avocats (coupés en cubes)
- Brocolis en bouquets
- 1 jus de citron
- Sauces diverses (voir fiches de base sur les sauces salées dans le livret)

Matériel

- 1 plat de présentation
- Des petits ramequins pour les sauces
- 1 couteau
- 1 planche à découper

• Du papier absorbant

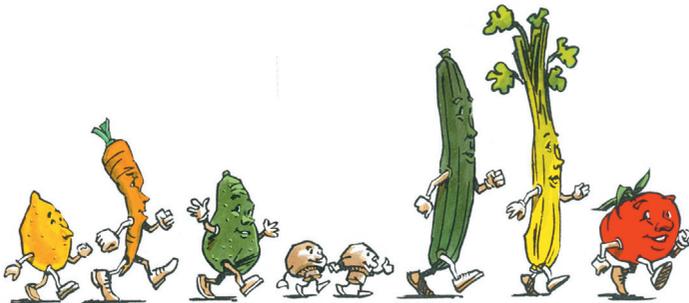
• Des piques en bois type cure-dents

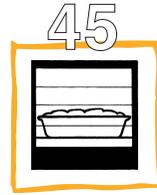
Technique

- Laver soigneusement tous les légumes et les essuyer.
- Les couper.
- Les présenter séparément sur le plat.
- Arroser de jus de citron les légumes pouvant noircir au contact de l'air (avocats, champignons,...).
- Présenter à côté les sauces.
- Les légumes se mangent à la main après avoir été trempés dans une des sauces.

Truc du chef

- À vous de jouer pour la présentation : faire un tableau de maître !





Cake aux olives

Ingrédients

- 250 g de farine
- 4 œufs
- 70 g de matière grasse fondue
- 10 cuillères à soupe de lait
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 150 g de gruyère râpé
- 150 g de talon de jambon
- 3/4 de paquet de levure alsacienne
- sel, poivre
- Une noisette de beurre et une cuillère à soupe de farine pour le moule

Matériel

- 1 saladier
- 1 petite casserole
- 1 assiette
- 1 couteau à découper
- 1 planche à découper
- 1 cuillère
- 1 fourchette
- 1 verre mesureur ou 1 balance
- 1 moule à cake
- balance

Technique

- Préchauffer le four th 5 ou 190 °C.
- Graisser et fariner le moule à cake.
- Dans le saladier, bien mélanger la farine, les œufs, la matière grasse, le lait et le gruyère.
- Couper les olives en rondelles.

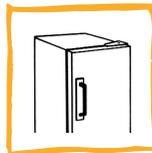
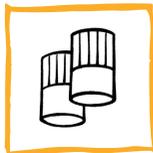
- Dégraisser éventuellement et couper finement le jambon à l'aide du couteau à découper
- Ajouter les olives coupées en rondelles, le jambon et la levure. Bien mélanger.
- Verser la pâte dans le moule à cake.
- Mettre au four et laisser cuire pendant 45 minutes.
- Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau (la préparation ne doit plus coller).

Truc du chef

- La pâte va gonfler : remplir le moule maximum au 3/4, le reste pouvant être mis dans un ramequin supportant la cuisson au four.
- Attention : le temps de cuisson est alors beaucoup plus court !

Suggestions

- Le jambon peut être remplacé par du lard fumé ébouillanté (pour atténuer son goût salé).
- On peut mettre plus d'olives et de gruyère et supprimer le lard.
- On peut mettre des olives vertes et noires.



Oeufs mimosa aux sardines

Ingrédients

- 6 œufs
- 1 boîte de sardines à l'huile
- 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de câpres
- sel et poivre
- 3 pincées de curry en poudre

Pour la mayonnaise

- Choisir la recette sans œuf, et faire avec 1/8 l d'huile (voir recettes de base).

Pour le décor

- Quelques feuilles de laitue
- 1 belle tomate
- 1 dizaine d'olives vertes et/ou noires

Matériel

- 1 casserole
- 1 plat pour présenter

- 2 bols
- 1 pot à confiture avec couvercle
- 1 couteau à découper
- 1 couteau d'office
- 1 cuillère à café
- 1 fourchette
- 1 passoire
- 3 assiettes plates
- 1 ouvre-boîte
- 1 planche à découper

Technique

- Mettre les œufs dans l'eau froide et porter à ébullition. Cuire 10 minutes pour les durcir.
- Couper finement les câpres.



- Préparer la mayonnaise dans un bol ou dans le pot à confiture. En mettre 12 cuillerées à café de côté dans un bol. Mettre le tout au réfrigérateur.
- Ouvrir la boîte de sardines, bien les égoutter. Enlever la peau et les arêtes. Les mettre dans l'assiette et les écraser à la fourchette.
- Quand les œufs sont cuits, les rafraîchir sous l'eau froide, les écaler et les couper en 2 dans le sens de la longueur.
- Séparer les blancs des jaunes.
- Mettre 6 demi jaunes dans une assiette avec les sardines (garder les 6 autres demi-jaunes pour la suite). Ajouter le jus du 1/2 citron, saler, poivrer, mettre les pincées de curry.
- Ecraser finement à la fourchette.
- Ajouter la mayonnaise (sauf les 12 cuillerées mises de côté), les câpres hachées et mélanger le tout.
- Remplir les blancs d'œufs avec cette farce, bien les garnir pour redonner la forme d'un œuf.
- Sur une assiette, écraser les 6 demi-jaunes restants, à la fourchette, pour faire le "mimosa".

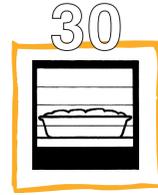
- Couper la tomate en rondelles.
- Présenter sur le plat la salade et les rondelles de tomates.
- Y poser les œufs garnis.
- Mettre la mayonnaise réservée, en garniture sur les œufs.
- Saupoudrer de "mimosa".
- Décorer avec les olives.
- Mettre au réfrigérateur pendant environ 1 heure.

Truc du chef

- Ne pas faire attendre les préparations en cours à la chaleur, les entreposer au réfrigérateur.

Suggestion

- On peut remplacer les sardines par du crabe ou du surimi.



Tarte tomate et chèvre

Ingrédients

- 1 pâte brisée (voir fiche recettes de base ou une pâte toute prête)
- 3 tomates
- 1 fromage de chèvre en bûchette affiné (type Sainte Maure)
- 1 fromage de chèvre frais en pyramide (type Valençay)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 0,10 l de lait
- 2 œufs
- Sel et poivre

Matériel

- 1 moule à tarte
- 1 assiette
- 1 fourchette
- 1 saladier
- 1 fouet
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- Du papier essuie-tout
- 1 verre mesureur

Technique

- Préchauffer le four.
- Laver les tomates et les essuyer.
- Tailler les tomates et le fromage de chèvre en rondelles.
- Etaler la pâte à tarte et la disposer dans le moule.

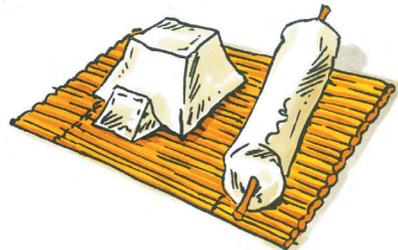
- Recouvrir le fond de la tarte avec les tomates et le fromage.
- Ecraser le fromage frais à la fourchette dans l'assiette.
- Dans le saladier, mélanger le fromage de chèvre en pyramide écrasé, la crème fraîche, les œufs entiers, le lait, le sel et le poivre pour obtenir une crème bien lisse.
- Verser la préparation dans le moule.
- Mettre au four et laisser cuire 30 minutes environ.

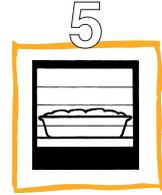
Truc du chef

- Les tomates et le fromage remontent à la surface : c'est normal !

Suggestions

- La tarte se déguste chaude ou froide.
- On peut réaliser cette tarte sans tomate.
- On peut compléter la garniture avec de la menthe fraîche hachée et/ou des noisettes effilées.





Pizzas rigolotes

15

Ingrédients

- 1 pâte à pain (voir fiche recettes de base ou une pâte toute prête)

Sauce tomate :

- Purée de tomates
 - 1 oignon
 - Herbes de Provence
 - matière grasse
- ou
- 1 boîte de tomates concassées

Garniture

- Jambon, saucisses cocktail, champignons de Paris, olives noires et vertes, mozzarella, gruyère râpé, tomates en rondelles, poivrons, chorizo, crevettes...



Technique

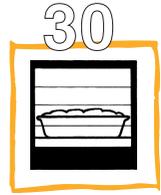
- Préchauffer le four.
- Séparer la pâte en autant de parts que de pizzas à réaliser (une par enfant, par exemple) et la présenter en boule que les enfants pourront étaler.
- Préparer la sauce tomate en faisant fondre doucement les oignons avec un peu de matière grasse.
 - Y ajouter la purée de tomates et les herbes de Provence.
- Passer ce mélange au mixer
- Présenter les différents ingrédients de garniture dans des saladiers.
 - Étaler la pâte et la disposer sur la plaque du four.
 - Garnir la pâte avec les ingrédients choisis.
 - Mettre au four et laisser cuire 5 à 10 minutes environ selon la taille des pizzas.
- Déguster chaud.

Matériel

- Une plaque à pâtisserie du four
- Une poêle
- Un couteau
- Une planche à découper
- Un mixer
- Autant de saladiers que d'ingrédients pour la garniture
- Du papier essuie-tout

Truc du chef

- Préparer la pâte la veille et la laisser reposer au réfrigérateur dans un sachet plastique.



Quiche lorraine

16

Ingrédients

- 1 pâte brisée (voir fiche dans livret)
- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1/4 l de lait
- 100 g de gruyère râpé
- 100 g de jambon en dés
- 100 g de lardons fumés

Matériel

- 1 saladier
- 1 fourchette ou un fouet
- 1 verre mesureur
- 1 plat à tarte
- 1 poêle
- Du papier absorbant
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 balance

Technique

- Préchauffer le four.
- Faire revenir dans la poêle le jambon et les lardons.
- Les égoutter sur un papier absorbant pour éliminer la graisse de cuisson.
- Mélanger dans le saladier les œufs entiers, le lait et la crème fraîche avec le fouet ou la fourchette.
- Étaler la pâte et la disposer dans le moule à tarte.
- Répartir sur la pâte le jambon et les lardons.
- Verser la préparation du saladier.
- Recouvrir de gruyère.

- Enfourner dans le four et laisser cuire 30 à 40 minutes.
- Démouler et servir.

Truc du chef

- Inutile d'ajouter de la matière grasse dans la poêle pour faire revenir le lard : il en contient suffisamment !

Suggestions

- Le jambon et le lard peuvent être remplacés par d'autres aliments, laissez aller votre imagination !
- Le mélange œufs-lait-crème fraîche s'appelle un "appareil". Il est à utiliser dans toutes les sortes de quiches.



Velouté Halloween

Ingrédients

- 1 potiron de petite taille
- 3 pommes de terre
- 1 oignon
- 80 g de gruyère râpé
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

Matériel

- Un couteau d'office
- Un couteau à découper
- Une planche à découper
- Une cuillère à soupe
- Une grande casserole
- Un moulin à légumes

Technique

- Laver le potiron.
- Découper le potiron au 1/4 de sa hauteur. Garder le chapeau comme couvercle. Le fond sera utilisé comme soupière.
- Eplucher l'oignon et le couper en rondelles.
- Eplucher les pommes de terre. Les laver et les couper en petits morceaux.
- Creuser le potiron avec beaucoup de précaution. Enlever les graines et la partie fibreuse.
- Détailler la chair en gros cubes. Les placer dans une casserole. Ajouter les pommes de terre et les rondelles d'oignons.

- Ajouter de l'eau pour juste recouvrir les légumes.
- Verser dans la « soupière potiron ».
- Ajouter la crème fraîche et le gruyère.
- Servir immédiatement.

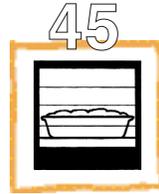
Truc du chef

- Pour maintenir le potage chaud plus longtemps, on peut chauffer la « soupière potiron » quelques minutes dans un four préchauffé à 120° ou th. 4 ou en la rinçant à l'eau très chaude.

Suggestions

- Ajouter quelques croûtons.
- Remplacer la crème fraîche et le gruyère râpé par trois portions de crème de gruyère.





Pain de thon

Ingrédients

- Moule à cake
- 315 g de thon au naturel (une grosse boîte)
- 100 g de farine
- 100 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- 10 cl de lait froid
- 10 cl d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- sel, poivre
- Un peu de margarine pour graisser le moule à cake

Matériel

- 1 moule à cake
- 1 pinceau
- 1 saladier
- 1 ouvre-boîtes
- 1 passoire
- 1 fouet
- 1 balance

Technique

- Allumer le four thermostat 6 ou 180°C.
- Graisser le moule à cake soigneusement.
- Ouvrir la boîte de thon et égoutter le thon en l'émiettant légèrement.
- Mettre la farine, le sel et le poivre, la levure dans un saladier. Bien mélanger avec le fouet.
- Faire un trou dans la farine et y casser les œufs entiers. Mélanger au fouet pour obtenir une pâte bien lisse.

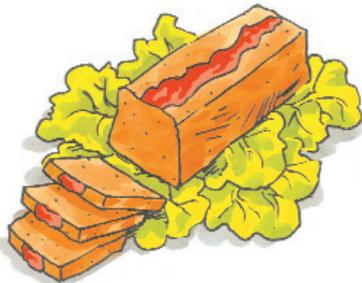
- Ajouter le lait et l'huile. Bien mélanger.
- Terminer en ajoutant le thon émietté, le gruyère râpé.
- Verser dans le moule et mettre à cuire 45 minutes environ.
- Déguster tiède ou froid.

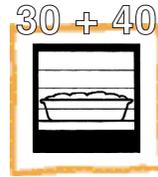
Truc du chef

- En farinant légèrement le moule, on évite que la préparation n'attache et le démoulage est facilité.

Suggestions

- Ce plat se déguste avec une sauce mayonnaise (voir recettes sauces salées dans le livre) ou un coulis de tomates.
- Il accompagne très bien une salade verte.





Pain de courgettes

2

Ingrédients

- 6 cuillères à soupe d'huile
- 1kg de courgettes
- 3 beaux oignons
- 1 gousse d'ail
- 10 œufs
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 bouquet de persil haché
- Sel - poivre

Matériel

- 1 grande casserole pouvant aller au four et pouvant accueillir le moule à cake
- 1 moule à cake
- 1 cuillère à soupe
- 1 fouet
- 1 couteau à découper
- 1 couteau éplucheur
- 1 grande passoire fine
- 1 saladier
- 1 plat de service
- 1 mixer

Technique

- Préchauffer le four thermostat 6 ou 180°.
- Éplucher et laver les courgettes, l'oignon, l'ail et le persil.
- Hacher l'ail et le persil finement au mixer.
- Couper les oignons et les courgettes en lamelles de 1 cm.
- Faire chauffer l'huile dans la casserole, y verser les courgettes, les oignons, l'ail, le sel, le poivre.
- Commencer la cuisson sur le feu vif, puis mettre au four chaud la cocotte sans couvercle pendant 30 minutes. La préparation

doit cuire et sécher plutôt que dorer.

- Après cuisson, égoutter dans une passoire fine pour éliminer le jus.

Pendant ce temps :

- Délayer la maïzena avec une cuillère à soupe d'eau froide.
- Beurrer le moule à cake.
- Dans le saladier, casser les œufs, les battre, ajouter la maïzena délayée, le persil haché, le sel et le poivre.
- Ajouter à la préparation cuite et bien mélanger.
- Verser dans le moule à cake.
- Mettre de l'eau dans la cocotte. Y déposer le moule à cake (l'eau doit arriver au 1/3 du moule environ).
- Cuire environ 40 minutes.
- Démouler froid et garnir de salade, de quartiers de tomates, de rondelles de citron.

Truc du chef

- Pour éviter le bain-marie, démarrer la cuisson à four froid (suppression du temps de pré-chauffage du four).

Suggestions

- Il est possible de rajouter 200 g de jambon ou de blancs de volaille coupés en petits morceaux pour en faire un plat plus nourrissant.
- On peut rajouter 1/2 poivron rouge coupé en petits dés pour le décor.
- Servir avec un coulis de tomates ou une sauce type mayonnaise aux fines herbes.



Oeufs gratinés au cantal

Ingrédients

- 6 œufs
- 100 g de cantal
- 100 g de crème
- 1 grosse noix de beurre
- 1 à deux cuillères à café de sel fin
- 1 pincée de poivre

Matériel

- 1 bol
- 1 assiette
- 1 casserole
- 1 fourchette ou un fouet
- 1 couteau
- 1 cuillère à café
- 1 plat à gratin pouvant contenir juste les 6 œufs coupés en 2
- 1 balance

Technique

- Préchauffer le four.
- Dans une casserole d'eau salée, faire cuire les œufs. Porter à ébullition et laisser cuire 8 minutes.
- Pendant ce temps : dans le bol, mettre la crème, saler, poivrer, mélanger. Gouter pour ne pas trop saler.
- Couper le cantal en fines lamelles sur l'assiette.
- Beurrer le plat.
- Lorsque les œufs sont durs, les refroidir, les

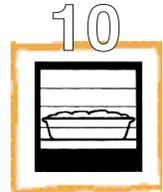
écaler, les couper en 2 dans le sens de la longueur et les ranger dans le plat beurré.

- Disposer les lamelles de fromage dessus et napper avec la crème.
- Mettre à four chaud pour 10 minutes.
- Servir aussitôt dans le plat de cuisson.

Suggestions

- Le cantal peut-être remplacé par du gouda, de la raclette...
- On peut ajouter une pincée de curry ou de muscade.





Gratin suisse

Ingrédients

- 6 tranches de pain de mie
- 6 tranches d'emmental
- 3 tranches de jambon
- 1/2 l de lait
- 3 œufs
- 80 g de beurre environ (tartines et plat)
- 2 pincées de noix de muscade moulue
- 2 pincées de paprika
- 15 brins de ciboulette
- Sel fin

Matériel

- 1 plat à gratin rectangulaire, pouvant recevoir 6 tartines côte à côte
- 1 planche ou une assiette
- 1 saladier
- 1 fouet
- 1 couteau
- 1 verre mesureur

- Beurrer les tranches de pain.
- Sur chaque tranche de pain beurré, poser une tranche de fromage et une 1/2 tranche de jambon.
- Beurrer le plat.
- Ranger les tartines au fond du plat.
- Battre les œufs dans le saladier avec le sel, le lait, la noix de muscade.
- Verser le mélange sur les tartines.
- Saupoudrer de paprika et de ciboulette finement coupée.
- Cuire à four chaud pendant 10 à 12 minutes.

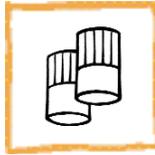
Suggestions

- Ajouter de fines lamelles de champignons de Paris au-dessus du jambon avant de mettre les œufs battus.
- Décorer avec de fines tranches de tomates avant de passer au four.

Technique

- Préchauffer le four.





Riz à la cantonaise

Ingrédients

- 250 g de riz long
- 1 boîte 1/2 de petits pois en conserve
- 1/2 chou chinois
- 150g de crevettes roses décortiquées
- 150 g de blanc de poulet (ou escalopes)
- 2 œufs
- sel fin
- Bouillon de volaille lyophilisé
- Poudre de gingembre ou gingembre frais
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de sauce soja

Matériel

- 1 grande poêle à frire ou mieux une sauteuse + 1 poêle pour l'omelette.
- 1 casserole pour cuire le riz
- 1 passoire
- 1 bol pour battre les œufs
- 1 cuillère en bois
- 1 fourchette
- 1 couteau à découper
- 1 planche à découper
- 2 couteaux d'office
- 1 verre
- 1 plat de service
- 1 mixer
- 1 balance

Technique

• Cuire le riz : mettre une cuillère à soupe d'huile à chauffer dans la casserole, verser le riz, bien remuer jusqu'à ce que le riz semble transparent. Ajouter l'eau légèrement salée (2 fois le volume de riz). Faire cuire doucement sans remuer pendant environ 15 à 20 minutes. Le riz doit boire toute l'eau, il est tendre sans coller.



- Pendant ce temps, couper le blanc de poulet en petits dés.
- Laver le couvercle de la boîte de petits pois et l'ouvrir, égoutter, rincer, ébouillanter quelques minutes, égoutter à nouveau.
- Battre les deux œufs en omelette, saler.
- Préparer un peu de bouillon de volailles dans le verre.
- Eplucher l'oignon, l'ail, le gingembre (si c'est du frais) hacher finement le tout au mixer
- Nettoyer le chou, couper les feuilles en lamelles fines.
- Faire revenir dans la sauteuse avec l'huile restante : l'oignon, l'ail, le gingembre (mettre une cuillère à café de poudre si vous n'en n'avez pas de frais).
- Quand le mélange blondit, ajouter les feuilles de chou, saler et laisser cuire quelques minutes en remuant. Mouiller avec 1/4 du verre de bouillon.
- Cuire les œufs en omelette fine.
- Ajouter le riz, le blanc de poulet, les crevettes, et enfin les petits pois. Mouiller avec le reste du bouillon, la sauce soja et cuire 3 à 4 minutes.

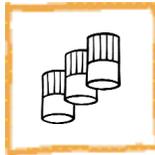
- Couper l'omelette roulée en fines lamelles et l'ajouter au moment de servir.

Truc du chef

- Ne pas remplacer le chou chinois par du chou vert : le goût n'est pas du tout identique !
- On peut remplacer le blanc de poulet cru par du blanc de poulet cuit, prélevé sur des poulets cuits rôtis.

Suggestions

- Il est possible de ne mettre que des crevettes, ou que du poulet, ou des crevettes et du poisson (genre cabillaud au court-bouillon), et d'ajouter quelques champignons noirs.
- On peut en profiter pour essayer de manger avec des baguettes.



Coquilles de poisson

Ingrédients

- 400 g à 700 g de poisson (julienne ou cabillaud sans arête)
- 200 g de champignons en boîte
- 30 g de matière grasse
- 1 sachet de court-bouillon déshydraté

Pour la sauce :

- 40 g de matière grasse
- 50 g de farine
- 40 cl de lait
- Sel et poivre

Matériel

- 2 casseroles
- 1 poêle à frire
- 6 coquilles ou un plat à gratin
- 1 cuillère en bois
- 1 fourchette
- 1 couteau d'office
- 1 balance
- 1 verre mesureur

Technique

- Cuire le poisson au court bouillon. Le laisser refroidir (cela peut être fait la veille par le cuisinier).
- Nettoyer le couvercle de la boîte de champignons et l'ouvrir. Les égoutter et les rincer sous l'eau froide.
- Couper les champignons en lamelles fines.
- Les faire sauter dans la poêle avec un peu de matière grasse sans les faire brûler.
- Faire une sauce béchamel épaisse. Pour cela

- faire fondre les 40 g de matière grasse dans une casserole. Ajouter d'un seul coup la farine et bien remuer avec une cuillère en bois.
- Laisser le mélange mousser sans cesser de remuer et ajouter alors le lait petit à petit.
- Saler et poivrer.
- Ajouter les champignons à la sauce et laisser mijoter quelques minutes.
- Bien émietter le poisson à l'aide d'une fourchette et vérifier qu'il ne reste pas d'arête.
- L'ajouter à la sauce et laisser frémir pendant 3 minutes sans cesser de tourner.
- Faire chauffer le four et graisser les coquilles ou le plat.
- Y déposer la préparation et mettre sur le dessus le reste de la matière grasse en petits dés.
- Mettre au four et cuire environ 15 minutes.

Truc du chef

- On peut ajouter du gruyère râpé dans la sauce (60 g) ou en mettre sur les coquilles pour les gratiner.
- Le poisson peut être remplacé par des crevettes ou de la viande blanche cuite et coupée en petits dés (poulet, veau,...).

Suggestions

- S'il s'agit d'un complément du soir ou d'une entrée, 400 g de poisson suffisent. Si c'est le plat du midi, il faut compter 600 g.
- Pour des adolescents, il faut alors prévoir 700 g.



Timbale de pâtes

Ingrédients

- 300 g de pâtes
- 200 g de champignons de Paris
- 50 g de beurre
- 150 g ou 2 tranches de jambon blanc
- 100 g de gruyère râpé
- Sel fin

La sauce

- 50 g de margarine
- 50 g de farine
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 2 tomates
- sel, poivre
- 3/4 de litre d'eau

Matériel

- 1 petite casserole
- 1 grande casserole
- 1 poêle
- 1 moule à soufflé pouvant contenir la préparation
- 1 couteau d'office
- 1 cuillère en bois
- 1 passoire
- 1 assiette plate
- 1 balance
- 1 verre mesureur

Technique

La sauce

- Dans une petite casserole faire fondre sur feu doux la margarine.
- Ajouter la farine en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

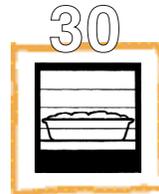
- Ajouter le concentré de tomates délayé dans 3/4 de litre d'eau, puis les 2 tomates coupées en morceaux.
- Saler poivrer.
- Mélanger bien et laisser cuire à feu doux 20mn environ.

Les pâtes

- Dans une grande casserole mettre à bouillir de l'eau salée (il en faut une grande quantité).
- Quand elle bout y jeter les pâtes et laisser bouillir sans couvrir 15 à 20 minutes (goûter pour obtenir la cuisson désirée).
- Débarrasser les champignons de leur pied sableux et les laver.
- Les couper en lamelles et les faire sauter dans la poêle avec du beurre.
- Préchauffer le four Th7.
- Couper le jambon en petits morceaux dans l'assiette.
- Egoutter les pâtes.
- Les remettre dans la casserole.
- Y ajouter le jambon coupé en petits morceaux, les champignons et la sauce.
- Enduire le moule à soufflé de beurre.
- Y déposer alternativement des couches de pâtes et de gruyère râpé terminer par du gruyère.
- Faire gratiner 5 à 10 minutes dans un four bien chaud.

Trucs du chef

- On peut utiliser des talons de jambon.
- On peut utiliser une boîte de champignons.
- Le gruyère peut être remplacé par du cantal ou de la crème de gruyère et l'on obtient un plat moins bon mais très acceptable.



Poisson en papillotes

Ingrédients

- 6 truites, harengs, maquereaux vidés
- 75 g de beurre
- 6 branches de thym
- 3 citrons
- Sel et poivre

Matériel

- 1 bol
- 1 assiette
- 1 couteau
- 1 presse-citrons
- Du papier d'aluminium alimentaire découpé en feuilles de 30 cm de longueur environ
- 1 balance

Technique

- Placer dans le ventre de chaque poisson une branche de thym et une noisette de beurre.
- Mettre chaque poisson au milieu d'une feuille de papier aluminium.
- L'arroser du jus d'1/2 citron.
- Saupoudrer de sel et de poivre.
- Refermer le papier d'aluminium en ne laissant aucune ouverture.
- Faire cuire 15 minutes de chaque côté sur le grill ou 30 minutes au four.

Truc du chef

- Le temps de cuisson peut être vérifié en ouvrant délicatement une papillote et en

constatant à l'aide d'une fourchette que la chair se détache facilement.

- La papillote doit être étanche. Attention à ne pas la déchirer.

Suggestions

- Des darnes ou des filets de saumon ou de cabillaud peuvent très bien remplacer les poissons entiers. Dans ce cas, réduire le temps de cuisson à 15 minutes.
- Le thym peut être remplacé par du fenouil.
- On peut essayer aussi le persil, le basilic, ...
- On peut ajouter en petites quantités des ingrédients coupés en fines lamelles tels que oignons, poivrons, carottes, champignons, ...



Saumon en pâte à sel

Ingédients

- 6 darnes de saumon de 150 g
- 60 g de beurre
- 4 cuillères à café de thym
- Sel - poivre
- 450 g de farine
- 200 g de gros sel

facultatif : quelque feuilles de salade (laitue)

Matériel

- 1 saladier
- 1 assiette
- 1 fourchette
- 1 appareil de cuisson à la vapeur tel que couscoussier. Sinon prendre un fait-tout et
- 1 passoire pouvant se placer à l'intérieur.
- 1 balance

Technique

• Cette recette permet de cuire à l'intérieur d'une pâte à sel que l'on ne mange pas !

Préparation de la pâte

- Dans le saladier mélanger la farine et le sel.
- Ajouter un verre d'eau et bien mélanger pour obtenir une pâte. La laisser reposer 5 minutes.
- Diviser la pâte en trois. Puis l'étaler.

Confection des aumônières

- Enduire chaque darne de beurre et de thym.
- Envelopper les darnes deux par deux avec de la pâte pour former une poche.

Cuisson

- Au fond du fait-tout verser 1/2 litre d'eau.
- Vérifier que la passoire ne touche pas le niveau d'eau.
- Placer les trois aumônières dans la passoire.
- Eviter qu'elles se touchent.
- Placer la passoire dans le fait-tout. Le fermer avec un couvercle.
- Faire cuire à feu moyen 45 minutes en vérifiant de temps en temps le niveau de l'eau.

Truc du chef

- Mettre une feuille de salade sous chaque aumônière afin d'éviter qu'elles ne collent.
- Ne pas saler le saumon.

Suggestions

- Ce poisson cuit à l'étouffée garde tout son parfum : le déguster avec un filet de citron, un peu de riz créole et une salade.



Chaud-froid de poulet aux petits légumes

10

Ingrédients

- 600 g de blanc de poulet
- 1 tablette de court-bouillon
- 1 paquet de gelée
- 1 œuf (on n'utilisera que le jaune)
- 100 g de crème fraîche
- 1 citron
- 1 boîte format 1/2 de haricots vert fins
- 1 boîte format 1/2 de petits pois très fins
- 1 boîte format 1/2 de carottes entières (on peut les remplacer par 4 carottes fraîches coupées en lamelles qui cuiront en même temps que le poulet)

Matériel

- 1 marmite
- 3 assiettes creuses
- 1 passoire
- 1 presse-citron
- 1 verre mesureur
- 1 petite casserole
- 1 fourchette ou un fouet
- 2 couteaux
- 1 cuillère à soupe
- 1 moule à bords hauts genre moule à cake.
- 1 balance

Technique

Préparer le court-bouillon

- Y cuire le poulet, pendant 15 à 20 minutes.
- Y joindre les carottes si elles sont fraîches.

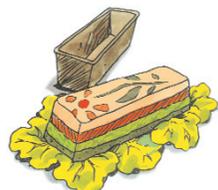
- Préparer la gelée selon les indications du paquet.
- Délayer le jaune d'œuf avec la crème et verser sur la gelée en fouettant. Ajouter le jus de citron.
- Huiler légèrement le moule. Verser 1 cm de sauce au fond et attendre qu'elle se solidifie.
- Pendant ce temps :**
- Découper la chair de poulet en lanières.
- Nettoyer les couvercles des boîtes et les ouvrir. Egoutter les légumes et les rincer.
- Dès que la sauce est prise, poser le poulet et les légumes dans le moule en alternant pour que cela soit joli.
- Verser le reste de la sauce, en répartissant bien partout.
- Mettre au réfrigérateur pour quelques heures.
- Démouler et servir avec des cornichons, quelques olives, de la salade et éventuellement une sauce genre mayonnaise sans œuf.

Truc du chef

- On peut faire un décor qui se verra au démoulage.

Suggestion

- Le poulet peut-être cuit avant l'atelier, en cuisine.





Blancs de volaille au garum

Ingrédients

- 6 blancs de poulet
- 10 cl de sauce soja ou nuoc mam
- 10 cl de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- Poivre (pas de sel)
- Un peu de matière grasse (cuisson à la poêle)

Facultatif

- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à café de gingembre râpé ou en poudre

Matériel

- 1 boîte hermétique
- 1 cuillère à soupe
- 1 verre mesureur
- 1 poêle ou un grill

Technique

Préparation de la marinade

- Mélanger la sauce soja et le miel.
- Mettre les blancs de poulet et la marinade dans la boîte hermétique.
- Laisser mariner de une heure à une nuit au frais.

Cuisson au grill

- Faire griller 7 ou 8 minutes de chaque côté en les retournant et en les arrosant fréquemment.

Cuisson à la poêle

- Egoutter les blancs de poulet.
- Faire chauffer la poêle légèrement graissée.
- Faire griller doucement 7 ou 8 minutes de chaque côté en les retournant fréquemment
- Verser la sauce dans la poêle en fin de cuisson.

Truc du chef

- La marinade cuit le poulet. On peut donc réduire le temps de cuisson si le poulet a mariné plus de 6 heures.
- Le miel peut se réchauffer légèrement pour se mélanger plus facilement.
- A la cuisson, l'alcool contenu dans le vin disparaît.

Suggestions

- Le garum était utilisé dans une majorité de plats romains. Il correspond tant par la fabrication que par le goût au nuoc mam. Ce goût étant très fort, nous vous conseillons, pour un début, de prendre de la sauce soja, d'un goût moins prononcé mais qui permet de garder le mélange sucré-salé.



Poulet curry et noix de coco

Ingrédients

- 1 poulet coupé en morceaux ou 6 cuisses
- 1 gros oignon
- 60 g de farine
- 4 cuillères à soupe de curry doux
- 10 cl d'huile
- Sel fin
- Poivre
- 2 feuilles de laurier
- 1 gousse d'ail
- 60 g de noix de coco râpée
- De l'eau

Matériel

- 1 cocotte ou à défaut une grande casserole avec couvercle
- 1 cuillère en bois
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 verre
- 1 balance
- 1 verre mesureur

Technique

- Eplucher la gousse d'ail et l'écraser avec le fond du verre.
- Eplucher les oignons et les couper en petits morceaux.
- Faire "revenir" (dorer sans brûler) les morceaux de poulet dans l'huile à feu vif. Attention ! ils dorent mais ne sont pas cuits

- Faire revenir l'oignon en l'ajoutant au poulet.
- Saupoudrer avec la farine et remuer.
- Verser de l'eau jusqu'à recouvrir le poulet.
- Remuer.
- Ajouter le curry, les feuilles de laurier, la gousse d'ail écrasée, saler, poivrer.
- Baisser le feu aux premiers signes d'ébullition et couvrir.
- Laisser cuire 1/2 heure.
- Vérifier l'assaisonnement et ajouter la noix de coco au moment de servir.

Suggestions

- Servir avec du riz créole.



Poulet au ketchup très américain

Ingrédients

- 6 cuisses de poulet
- 1 boîte de tomates pelées 40 cl
- 1 oignon
- 25 g de beurre
- 20 cl d'une "boisson pétillante au cola"
- Sel poivre

Facultatif

- 1 branche de thym
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 feuille de laurier

Matériel

- Casserole
- 1 assiette
- 1 couteau
- 1 ouvre boîte
- Pinceau ou une branche de thym
- 1 balance
- 1 verre mesureur

Technique

Préparation du ketchup

- Eplucher et couper les oignons en fines lamelles.
- Faire fondre le beurre dans la casserole.
- Ajouter l'oignon.
- L'oignon devenu translucide, ajouter les tomates, une pincée de sel et les ingrédients facultatifs.
- Laisser cuire au moins une dizaine de minutes.

- Ajouter la "boisson pétillante au cola".
- Au premier bouillon couper le feu, la sauce est prête.

Cuisson

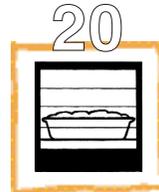
- Placer les cuisses de poulet sur le grill.
- Les retourner au bout de 5 minutes.
- Enduire le côté grillé avec le ketchup à l'aide d'un pinceau ou d'une branche de thym.
- Ainsi toutes les 5 minutes retourner les morceaux et enduire la partie qui vient de griller.

Truc du chef

- Le poulet doit caraméliser sans brûler. Pour cela si nécessaire retourner plus souvent les morceaux ou les éloigner des braises en augmentant le temps de cuisson.

Suggestions

- Servir le reste de sauce après l'avoir fait réchauffer doucement.
- Au lieu des cuisses de poulet on peut utiliser un poulet coupé en 2 dans le sens de la longueur.
- On procède alors en commençant par la face interne des 1/2 poulet.
- Le poulet est cuit lorsque la cuisse se détache facilement et que l'articulation n'est pas rosée.



Brochettes de porc aux fruits

Ingédients

- 800 g de filet de porc ou de filet mignon de porc
- 3 bananes
- 18 tranches de bacon ou de lard fumé
- 10 cl d'huile
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 citron
- Sel, poivre

Matériel

- 6 grands piques à brochette
- 1 plat à gratin
- 1 planche à découper
- 1 couteau à découper
- 1 saladier
- 1 presse-citron
- 1 balance
- 1 verre mesureur

Technique

- Préchauffer le four thermostat 8.
- Couper le porc en morceaux de 3 cm de côté.
- Mélanger huile, cannelle, 1/2 cuillère à café de sel, du poivre et le jus de citron dans un saladier.
- Laisser mariner la viande dans ce mélange pendant 1/4 heure.
- Couper les bananes en 6 morceaux.
- Envelopper chaque morceau de banane d'une tranche de lard ou de bacon.

- Préparer les brochettes : un morceau de banane, deux morceaux de viande, un morceau de banane, deux morceaux de viande, un morceau de banane.
- Poser les brochettes sur les bords du plat à gratin.
- Cuire pendant 20 minutes au four.

Truc du chef

- Servir avec du riz créole auquel on ajoute une cuillère de safran après cuisson.

Suggestions

- On peut remplacer la banane par de l'anas.





Porc au miel

Ingrédients

- 800 g de viande de porc (rôti échine)
- 2 oignons
- 6 carottes
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'huile
- 1 cuillère à café de curry
- 4 cuillères à soupe de miel
- 10 cl de sauce soja
- 1 ou 2 branches de thym
- Poivre
- Sel

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau à découper
- 3 assiettes
- 1 grande poêle
- 1 couvercle assez grand pour la poêle
- 1 couteau économe
- 1 verre
- 1 balance
- 1 verre mesureur

Technique

- Sur la planche, couper la viande en dés.
- Eplucher les oignons et les couper en petits morceaux sur une assiette.
- Eplucher les gousses d'ail et les écraser sur une assiette avec le fond du verre;
- Peler les carottes et les couper en bâtonnets de 4 à 5 cm de long dans une assiette.

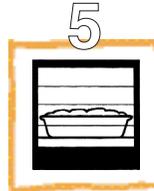
- Verser l'huile dans la poêle.
- Faire dorer les oignons à feu doux.
- Saupoudrer de thym.
- Ajouter les carottes, les dés de viande, le miel, l'ail écrasé, le poivre.
- Remuer jusqu'à ce que la viande soit dorée.
- Ajouter la sauce soja.
- Couvrir et cuire à feu doux pendant 1/4 d'heure.

Truc du chef

- Goûter, il faut parfois saler un peu.

Suggestions

- Servir avec du riz créole.
- Présenter dans un plat creux avec la viande au centre du riz.



Jacket Potatoes

Ingédients

- 6 grosses pommes de terre
- 200 g de lardons fumés
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de gruyère râpé
- 2 échalotes ou 1 oignon
- Sel, poivre

Matériel

- 1 casserole avec couvercle ou un autocuiseur
- 1 plat à gratin
- 1 cuillère à soupe
- 1 couteau d'office
- 1 fourchette
- 1 poêle
- 1 balance

Technique

- Laver soigneusement les pommes de terre.
- Les faire pré-cuire 15 minutes en casserole (dans de l'eau salée bouillante)
- Couper les lardons en cubes les plus petits possible.
- Pendant ce temps de pré-cuisson, faire revenir les lardons dans la poêle avec les échalotes ou l'oignon hachés. Saler légèrement et poivrer.
- A la fin de la pré-cuisson des pommes de terre, les laisser légèrement refroidir puis les inciser sur les 2/3 de leur longueur pour découper comme un chapeau.

- Evider l'intérieur de chaque pomme de terre en n'abîmant pas son enveloppe et ajouter la pulpe à la préparation précédente.
- Ajouter alors la crème fraîche et bien mélanger dans la poêle.
- Fourrer les pommes de terre de la préparation, recouvrir de gruyère râpé et du chapeau.
- Mettre dans un plat à gratin et passer sous le grill du four 5 minutes environ.

Truc du chef

- Inutile de rajouter de la matière grasse : celle contenue dans les lardons suffit à faire revenir l'ensemble de la garniture.
- Les lardons peuvent être remplacés par du jambon ou du blanc de volaille finement découpé.

Suggestions

- On peut faire une farce avec des goûts différents : poireaux, champignons, courgettes, carottes...





Fondue chinoise

Ingrédients

- 300 g de bœuf ou d'agneau
- 300 g de filet de truite ou de saumon
- 300 g d'épinards
- 1 chou chinois ou 2 belles laitues
- 150 g de vermicelle chinois
- 6 cuillères à soupe de ciboule hachée
- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de sauce chili ou épicée
- 2 cuillères à soupe de basilic haché
- 6 tablettes de bouillon de volaille

Matériel

- 1 poêlon à fondue et son chauffage (à défaut un fait-tout et un camping-gaz, mais attention à la stabilité)
- 5 assiettes
- 1 passoire
- 5 bols pour les sauces
- 1 couteau à découper
- 1 planche à découper
- 1 verre mesureur ou une balance
- Des piques, des épuisettes, des baguettes si possible

Technique

- Faire bouillir une casserole d'eau.
- La retirer du feu et y plonger les vermicelles pendant 3 minutes.
- Les égoutter, les rincer sous l'eau froide et les placer dans une assiette.
- Couper la viande et le poisson en fines lamelles.

- Les disposer sur des assiettes.
- Hacher la ciboule et le basilic.
- Faire bouillir 3 litres d'eau dans le poêlon avec les tablettes de volaille.
- Cuisson et dégustation : chaque convive fait sa cuisine.
- Placer le poêlon et son chauffage au centre de la "table" et maintenir le bouillon légèrement frémissant.
- Placer les ingrédients autour.
- Chacun fait cuire une tranche de viande ou de poisson dans le bouillon avec une épuisette ou une pique.
- En cours de cuisson, si l'on dispose d'épuisettes, faire cuire les légumes et le vermicelle. Sinon, les faire cuire quand le poisson et la viande sont terminés.
- A la fin servir la soupe.

Truc du chef

- S'assurer que le poêlon est très stable.
- La sécurité est plus grande quand les convives sont au-dessus du poêlon.

Suggestions

- On peut utiliser lors d'une fête à la chinoise.



Alouettes sans tête

Ingrédients

- 6 escalopes de 100g (demander au boucher de les faire fines et de les aplatir)
- 3 fines tranches de jambon cru ou cuit
- 6 fines tranches de gruyère ou 80 g de gruyère râpé
- 50 g de margarine
- Sel, poivre
- Muscade (facultatif)

Matériel

- 1 poêle à frire
- 1 couteau à découper
- 1 planche
- 1 spatule
- Des piquettes genre cure-dents en bois
- 1 balance

Technique

- Sur la planche, sur chaque escalope salée et poivrée, muscadée, disposer une demi tranche de jambon et une fine tranche de gruyère.

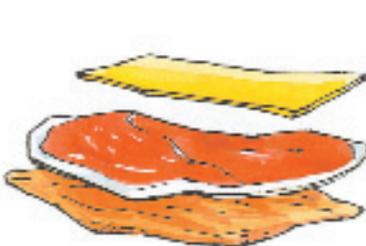
- Rouler l'escalope sur elle-même et fixer avec un petit bâtonnet.
- Faire dorer à la poêle dans la matière grasse bien chaude environ 4m1/2 par face.

Truc du chef

- Ajouter à l'intérieur une feuille de basilic, ou de sauge ou d'estragon.
- Déglacer la poêle avec 3 cuillères à soupe de vin blanc en gratter les sucs de viande avec la spatule pour avoir une bonne sauce.

Suggestions

- Remplacer le gruyère par du roquefort ou du comté, de la tomme.
- Servir avec des épinards en branche ou avec des côtes de blettes ou des champignons sautés et un peu de purée de pomme de terre.
- On peut utiliser des escalopes de veau ou de volailles.



30



1

Charlotte aux pêches

Ingrédients

- 30 biscuits à la cuillère
- Le jus de 2 oranges sucrées
- 1/4 l d'eau sucrée avec 2 cuillères à soupe de sucre
- 3 grosses pêches fraîches ou au sirop
- 400 g de fromage blanc
- 100 g de sucre en poudre

Matériel

- 1 moule à charlotte
- 1 cuillère en bois
- 1 assiette creuse
- 1 assiette plate du diamètre du moule à charlotte
- 1 presse-agrumes
- 1 saladier
- 1 couteau à découper
- 1 planche à découper
- 1 balance
- 1 verre mesureur

Technique

- Mettre le jus des oranges, l'eau et son sucre dans l'assiette creuse. Bien remuer avec la cuillère en bois.
- Y tremper les biscuits et au fur et à mesure les disposer dans le moule, sur le fond et sur les côtés.
- Mélanger le fromage blanc avec le sucre dans le saladier.
- Tailler les pêches en cubes sur la planche et en déposer la moitié dans le fond du moule.

- Y ajouter la moitié du fromage blanc sucré, puis une couche de gâteaux puis le reste de fromage blanc.
- Finir par une couche de biscuits.
- Couvrir le moule avec l'assiette plate.
- Placer au frais 4 à 5 heures avant de démouler.

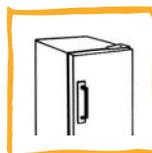
Truc du chef

- Presque tous les fruits peuvent être utilisés pour confectionner une charlotte : fraises, poires, abricots. Les choisir bien mûrs car il n'y a pas de cuisson.

Suggestions

- Un coulis de fruits peut accompagner la charlotte.
- On peut utiliser des morceaux de pêches pour le décor.





Flan

Ingrédients

- 3/4 l de lait
- 150 g de sucre
- 75 g de Maïzena
- 4 œufs

Matériel

- 1 verre mesureur
- 1 saladier
- 1 casserole
- 1 cuillère en bois
- 1 moule à cake ou autre moule à bords hauts
- 1 balance

Technique

- Faire chauffer le lait sans le faire bouillir.
- Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que

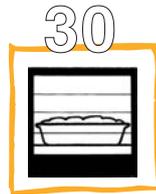
le mélange blanchisse.

- Ajouter la Maïzena et bien délayer.
- Verser le lait chaud sur ce mélange.
- Remuer jusqu'à ce que cela épaississe.
- Verser dans un moule à cake.
- Mettre au four et faire cuire 35 minutes.

Suggestions

- Ce flan peut être agrémenté avec de la noix de coco râpée, des pépites de chocolat, des fruits en morceaux.
- Le lait peut être aromatisé avec de l'extrait de vanille liquide.





Clafoutis aux pommes

Ingrédients

- 125 g de farine
- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 30 g de beurre + une noisette pour le plat
- 30 cl de lait
- 3 pommes
- 1 pincée de sel

Matériel

- 1 terrine
- 1 bol
- 1 fouet
- 1 couteau éplucheur
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 petite casserole
- 1 plat allant au four
- 1 balance ou 1 verre mesureur

Technique

- Faire chauffer le four.
- Graisser le plat de cuisson avec la noisette de beurre.
- Mettre à fondre le beurre dans la casserole sans qu'il prenne couleur.
- Mettre la farine dans la terrine. Y creuser un puits.
- Ajouter le sel, le sucre, le beurre fondu, les œufs entiers, cassés un à un dans le bol.
- Bien mélanger avec le fouet pour obtenir une pâte sans grumeaux.

- Dès que la pâte devient un peu dure, verser peu à peu le lait en remuant énergiquement.
- Couper les pommes en 4, les éplucher et les couper en lamelles.
- Les disposer dans le fond du plat beurré.
- Verser la pâte sur les pommes et mettre au four environ 30 minutes.
- Servir dans le plat de cuisson.

Truc du chef

- On peut rajouter quelques noisettes de beurre et une cuillère à soupe de sucre sur le dessus du clafoutis avant sa cuisson : il sera plus doré.
- En ajoutant 1/2 sachet de levure alsacienne, on obtient un gâteau plus gonflé.

Suggestions

- Presque tous les fruits peuvent être utilisés : prunes, abricots, cerises, poires,...



Gâteau au chocolat

Ingrédients

- 250 g de chocolat à cuire
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 120 g de beurre + 10 g (pour le moule)
- 6 œufs
- 6 cuillères à soupe de farine
- 250 g de sucre

Matériel

- 1 moule à manquer
- 1 pinceau
- 2 saladiers
- 1 casserole
- 1 cuillère en bois
- 1 batteur électrique + fouets à blancs en neige
- 1 chinois
- 1 balance

Technique

- Graisser le moule à manquer à l'aide du pinceau et des 10 g de beurre fondu.
- Allumer le four.
- Faire fondre le chocolat à feu très doux avec l'eau en remuant avec une cuillère en bois.
- Quand il est bien lisse, y ajouter le beurre hors du feu.
- Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Réserver les blancs dans un saladier.
- Dans l'autre saladier, mélanger vigoureusement les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que la pâte blanchisse.

- Y ajouter la farine tamisée avec le chinois.
- Monter les blancs en neige très ferme.
- Les incorporer délicatement à la pâte.
- Verser la pâte dans le moule et faire cuire au four 30 mn environ.
- Démouler après cuisson et manger le gâteau tiède ou froid.

Truc du chef

- Pour que les blancs en neige ne retombent pas, les incorporer délicatement à la pâte à l'aide d'une fourchette en soulevant la pâte délicatement.
- Pour obtenir des blancs très fermes, il faut absolument éviter qu'il n'y ait du jaune d'œuf dans les blancs. On peut aussi ajouter une pincée de sel fin.

Suggestions

- Le gâteau peut être décoré avec du sucre glace saupoudré au dessus du gâteau au travers d'un papier découpé ou d'un napperon en dentelle.
- Si vous disposez d'un four micro-ondes le chocolat peut-être mis à fondre quelques minutes à puissance moyenne. Attention : pas d'objet métallique !



15



35



5

Gâteau au yaourt

Ingrédients

- 1 yaourt nature
- 2 pots de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 pots de farine
- 1/2 pot d'huile
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure

Matériel

- Le pot de yaourt vide sert de verre mesureur
- 1 saladier
- 1 moule à manquer
- 1 cuillère en bois

Technique

- Préchauffer le four.
- Beurrer un moule à manquer.
- Verser le yaourt dans le saladier.
- Ajouter en mélangeant bien avec la cuillère en bois : sucre, sucre vanillé, œuf un à un, farine, levure, sel, huile.
- Verser la préparation dans le moule.
- Cuire 35 minutes.

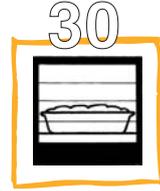
Truc du chef

- Pour vérifier la cuisson du gâteau piquer au centre avec une lame de couteau ou une aiguille à tricoter. Si le couteau ressort propre le gâteau est cuit.

Suggestions

- On peut ajouter de la pomme à la préparation.
- Le gâteau peut être coupé en deux et fourré de confiture ou de crème au chocolat pour servir de base à un gâteau d'anniversaire.





Crumble

Ingrédients

- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 200 g de farine
- 250 g de fraises
- 1 pomme
- 2 bananes

Matériel

- 1 couteau économe
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 grand plat à gratin
- 1 saladier
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 balance ou 1 verre mesureur

Technique

- Laver les fraises.
- Enlever les queues des fraises.
- Peler la pomme et les bananes.
- Couper la pomme en morceaux et les bananes en rondelles.
- Disposer les fruits en les mêlant au fond du plat à gratin.
- Préchauffer le four.
- Mélanger dans le saladier : farine, sucre et le beurre coupé en petits morceaux.
- Malaxer ces ingrédients du bout des doigts en ajoutant un peu d'eau tiède (2 à 3 cuillères à soupe).

- Étaler la pâte avec un rouleau. La pâte est cassante, ne pas s'inquiéter, il faut recouvrir la totalité des fruits avec la pâte.
- Cuire au four 1/2 heure.

Suggestions

- Servir tiède avec de la crème fraîche et/ou une boule de glace.
- On peut faire des crumbles avec toute sorte de fruits frais ou secs.





Pain perdu

Ingrédients

- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 pincée de cannelle
- 12 tranches de pain rassis
- 1 noix de matière grasse

Matériel

- 2 assiettes creuses
- 2 fourchettes
- 1 spatule
- 1 poêle
- 1 verre mesureur

Technique

- Mélanger dans une assiette le sucre et le lait.
- Battre les œufs entiers en omelette dans l'autre assiette.
- Tremper chaque tranche de pain dans le lait sucré jusqu'à ce qu'elles soient bien imprégnées.
- Les presser légèrement puis les tremper dans l'œuf de chaque côté.
- Faire fondre la matière grasse dans la poêle.
- Faire dorer chaque tranche de pain des deux côtés à feu moyen.
- Servir tiède.

Suggestions

- Servir saupoudré de sucre ou tartiné de confiture, de miel ou de chocolat.





Fondue au chocolat

Ingrédients

- 200 g de chocolat noir dessert
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 20 g de beurre
- Des fruits frais : poires, pommes, bananes, pêches, abricots, ...
- 1 jus de citron
- Un gâteau type quatre-quarts ou brioche

Matériel

- 1 casserole
- 1 saladier d'un diamètre légèrement inférieur à celui de la casserole (bain-marie)
- 1 cuillère en bois
- 1 saladier de présentation
- Autant de bols que de fruits
- 1 planche à découper
- 1 couteau économe
- 1 couteau d'office
- Des piques en bois longs (brochettes)
- 1 balance

Technique

- Mettre de l'eau dans la casserole et y placer le saladier (l'eau doit arriver au 1/4 inférieur du saladier).
- Faire chauffer jusqu'à ébullition.
- Remuer souvent pour obtenir une crème lisse. Ajouter alors le beurre coupé en petits morceaux.

- Pendant ce temps, éplucher les fruits, les découper en gros cubes et les disposer dans les différents bols.
- Les arroser de jus de citron. Découper le gâteau en morceaux.
- Casser le chocolat en morceaux et le déposer dans le saladier pour le faire fondre.
- Présenter le saladier de chocolat maintenu au bain-marie.
- Chacun piquera son fruit ou son gâteau et le trempera dans le chocolat chaud.

Truc du chef

- Le citron évite le noircissement des fruits.

Suggestions

- Beaucoup de fruits et de gâteaux se marient avec le chocolat : n'hésitez pas à varier les plaisirs !



Riz au lait

Ingrédients

- 150 g de riz rond
- 1/2 l de lait (on en réservera 1/2 verre)
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de maïzena

Matériel

- 1 casserole avec couvercle
- 1 passoire fine
- 1 cuillère en bois
- 1 verre
- 1 petit saladier
- 1 verre mesureur

Technique

- Laver le riz à l'eau tiède et l'égoutter.
- Faire bouillir de l'eau et mettre à cuire le riz 5 minutes.
- Egoutter le riz.
- Faire chauffer le lait sucré et vanillé à feu doux (réserver un 1/2 verre de lait).
- Cuire le riz dans le lait chaud pendant 20 minutes à feu doux. Le lait doit être presque totalement absorbé.
- Mélanger la maïzena dans le 1/2 verre de lait.
- Verser le mélange dans le riz et cuire pendant 5 minutes.
- Servir tiède ou froid.

Truc du chef

- Pour éviter le débordement du lait effectuer la cuisson à feu très doux.
- Pour éviter que le riz n'attache remuer régulièrement la préparation.

Suggestions

- On peut ajouter un jaune d'œuf à la Maïzena délayée pour l'enrichir et la lier.
- On peut ajouter du zeste d'orange dans le lait pour modifier le goût du riz au lait.
- On peut mettre de la vanille liquide ou de la cannelle pour parfumer.
- On peut aussi présenter le riz au lait en alternant une couche de compote de fruits, une couche de riz.
- Faire gratiner au four juste pour dorer la surface.



Kebab aux fruits

Ingrédients

- 8 grosses bananes
- 2 poires
- 2 oranges + 2 pour le jus
- 1 ananas frais ou une boîte
- 8 abricots frais ou en boîte
- 2 citrons
- 2 oranges
- 1 cuillère à café de feuilles de menthe hachée
- 2 cuillères à café de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 25 g de beurre fondu

Matériel

- 1 saladier
- 1 ouvre-boîte
- 1 assiette creuse
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 presse-fruits
- 6 brochettes en bois ou en métal
- 1 balance

Technique

- Presser les 2 oranges et les citrons et réserver le jus dans le saladier.
- Y ajouter la menthe hachée et le miel.
- Peler les oranges en enlevant toute la peau blanche amère et les séparer en quartiers.
- Éplucher les bananes et les couper en 3 dans le sens de la longueur.

- Peler les poires et les couper en tranches épaisses, éplucher l'ananas et le couper en gros dés, couper les abricots en 2.
- Mettre tous les fruits au fur et à mesure dans le saladier.
- Laisser mariner les fruits au moins une heure.
- Enfiler les fruits sur les brochettes et les enduire de beurre fondu et de sucre.
- Faire cuire au grill ou sur un feu de bois pendant 6 à 8 mn en les tournant fréquemment.
- Faire chauffer la marinade sans la faire bouillir.
- Servir les kebabs arrosés de la marinade.

Truc du chef

- Le jus de citron et d'orange évite aux fruits de noircir.

Suggestions

- Presque tous les fruits peuvent être utilisés. Profiter des fruits de saison.
- La marinade peut aussi être utilisée pendant la cuisson : les kebabs n'en seront que plus parfumés.

20



11

Mousse yaourt et fruits rouges

Ingrédients

- 200 g de fraises
- 200 g de framboises
- 2 yaourts nature
- 1 briquette de crème fleurette (20 cl)
- 6 cuillères à soupe de sucre

Matériel

- 1 saladier
- 1 mixer
- 1 balance

Technique

- Laver les fruits.
- Equeuter les fruits.
- Couper les fruits en petits morceaux.
- Mélanger dans le saladier : yaourts, fruits, crème, sucre.
- Mixer la préparation.
- Répartir dans des coupes.
- Décorer.

Truc du chef

- Décorer la préparation avec un fruit entier et des feuilles de menthe.

Suggestions

- Les fraises et les framboises peuvent être remplacées par des mûres ou n'importe quel fruit de saison.





Patina versatilis vice culci

Ingrédients

- 200 g de cerneaux de noix
- 100 g de noisettes
- 2 cuillères à soupe de miel
- 20 cl de lait
- 2 œufs
- 1 cuillère à café d'huile

Matériel

- 2 saladiers
- 1 cuillère à soupe
- 1 verre mesureur
- 1 torchon propre + 1 maillet
- 1 plat à four
- 1 moule à soufflé
- 1 plat de service
- 1 balance

Technique

- Faire chauffer le four.
- Mettre les cerneaux de noix et les noisettes dans le plat et enfourner pendant 10 à 15 minutes : ils prennent couleur et deviennent craquants.
- Les sortir et les piler dans le torchon avec le maillet.
- Dans le saladier, mélanger le lait, le miel, l'huile, les œufs. Ajouter les noix et les noisettes pilées.
- Graisser le moule à soufflé puis y verser la préparation.

- Mettre au four et laisser cuire pendant 30 à 40 minutes. La surface est dorée en fin de cuisson.
- Le versatilis est obtenu en retournant la patina sur le plat de service.

Truc du chef

- On peut frotter les fruits secs (après leur passage dans le four) dans un linge pour enlever leur peau.
- On peut remplacer les noix par des amandes et les noisettes par des pignons de pin.

Suggestions

- On peut ajouter 3 gouttes de garum (= nuoc-nam) dilué dans 10cl de lait pour épicier la préparation.
- Le garum était utilisé dans une majorité de plats romains. Il correspond tant par la fabrication que par le goût au nuoc-nam. Un peu de poivre donne une note intéressante avec le sucré.



Sablés

Ingrédients

- 200g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 2 oeufs (on n'utilisera que le jaune)
- Vanille en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 peu de farine pour la planche
- 1 noix de beurre pour la plaque de cuisson

Matériel

- 1 bol
- 1 saladier
- 1 fourchette
- 1 plaque à four
- 1 planche
- 1 rouleau à pâtisserie
- Des petits emporte-pièces
- 1 couteau
- Des formes découpées en carton
- 1 balance

Technique

- Casser les œufs dans le bol en séparant les blancs des jaunes.
- Mettre les jaunes dans le saladier et ajouter le sucre.
- Travailler le sucre et les jaunes d'œufs à la fourchette.
- Ajouter le sel, la vanille, la farine.
- À la fin ajouter le beurre coupé en petits morceaux.

- Travailler avec les mains pour obtenir une pâte lisse.
- Fariner légèrement la planche.
- Étaler la pâte au rouleau elle aura 1/2 cm d'épaisseur au maximum.
- Découper les formes désirées à l'emporte-pièce ou avec un couteau autour des formes prédécoupées.
- Poser les sablés sur la plaque à four.
- Cuire à four chaud en surveillant la cuisson les sablés doivent dorer et non brûler.

Truc du chef

- Poser sur la plaque de cuisson un papier cuisson c'est plus facile à retirer.

Suggestions

- Remplacer la vanille par un zeste de citron (bien laver les fruits non traités).
- Ajouter un zeste et le jus d'1/2 orange.
- Ajouter à la pâte 60 g d'amandes en poudre.
- Incorporer à la pâte quelques raisins secs.
- Décorer les biscuits (voir glaçages).
- Laisser courir son imagination...



Pains d'épices

Ingrédients

Pour la pâte

- 300g de farine + 1/2 verre
- 300 g de miel
- 60g de beurre
- 6 cuillères à soupe de lait
- 1 cuillère à café rase de bicarbonate de soude ou à défaut, 15g de levure alsacienne
- 1/2 cuillère à café d'anis en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre

Pour le glaçage

- 150g de sucre glace
- Un peu d'eau
- Des colorants alimentaires

Matériel

- 1 saladier
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 fourchette ou un fouet
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 plaque à four
- 1 balance
- Des couteaux d'office pour les découpages,
- Des emporte-pièces
- 2 petits bols
- Quelques soucoupes pour faire les couleurs
- 1 passoire fine
- Des petits cornets de papier, faits dans du papier blanc lisse
- Des petits bâtonnets genre cure-dents

Technique

Le pain d'épices

- Prélever une noix de beurre et beurrer la plaque à four.

• Faire ramollir le reste du beurre dans un petit bol posé dans de l'eau chaude, (attention pas d'eau dans le bol).

• Dans le saladier, mélanger la farine (sauf celle du verre), le miel, le bicarbonate de soude, l'anis, le gingembre, la cannelle et le beurre ramolli.

• Mélanger le tout et former une boule qui ne doit pas coller. Si cela était, la rouler dans un peu de farine jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus aux doigts.

• Fariner le plan de travail et le rouleau à pâtisserie. Etaler la pâte : elle doit avoir environ 1/2 cm d'épaisseur.

• Laisser libre cours à l'imagination pour découper différentes formes : personnages, animaux, fleurs....

• Cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

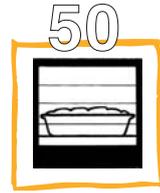
Pour décorer

• **Glaçage** : tamiser le sucre glace avec la passoire, dans un petit bol. Mouiller avec un peu d'eau pour obtenir une pâte qui puisse s'étaler en un ruban avec les petits bâtonnets. Séparer cette pâte dans les soucoupes pour avoir des couleurs différentes. (se reporter à la fiche décors).

• **Décor** : utiliser les bâtonnets et les cornets de papier dont vous aurez coupé la pointe : ils deviennent des petites poches à décorer. On peut aussi piquer des morceaux de fruits confits, des raisins secs, avant la cuisson.

Suggestions

- Suivant le goût il est possible de varier les épices, on supprime parfois l'anis qui n'est pas toujours apprécié, on peut ne mettre que de la cannelle.



Apple pie

Ingrédients

• 540 g de pâte brisée (voir fiche recettes de base), soit 300 g de farine + 150 g de matière grasse

Pour la farce

- 800g de pommes reinettes ou boskoop
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de muscade en poudre
- 30 g de cassonade (vergeoise ou sucre roux)
- 40 g de farine
- 1 œuf
- 1/2 citron
- 1 peu de beurre pour le moule

Matériel

- 1 saladier
- 2 bols
- 1 ramequin
- 1 presse citron
- 1 fouet
- 1 couteau d'office
- 1 couteau économe
- 1 cuillère à café
- 1 fourchette
- 1 moule à tarte de 22 cm
- 1 pinceau
- 1 balance ou un verre mesureur

Technique

- Préparer la pâte suivant la recette de base.
- Laisser reposer environ 1 heure.

Pendant ce temps

- Dans un bol, mélanger la farine, la cassonade, la muscade, la vanille.
- Dans un ramequin, presser le citron.
- Dans un saladier, préparer les pommes : les peler, les couper en quartiers et enlever le cœur, les couper encore en lamelles fines.

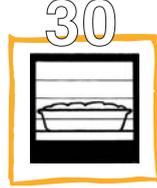
- Arroser les pommes avec le jus de citron.
- Mélanger les pommes avec le mélange épice préparé dans le bol.
- Faire 2 parts inégales avec la pâte (la plus grosse pour le fond et la plus petite pour le couvercle (environ 3/4 - 3/4).
- Fariner le plan de travail et étaler la pâte (épaisseur 2mm, pas plus).
- Beurrer le moule, garnir le fond et préparer un disque qui servira de couvercle.
- Disposer le mélange avec les pommes sur le fond de tarte en bombant un peu au centre.
- Dans un bol, battre l'œuf.
- Mettre le couvercle de pâte en soudant : utiliser la moitié de l'œuf battu comme colle, appuyer un peu sur les bordures pour bien souder.
- Mettre à four chaud pendant 10 minutes.
- Sortir du four et étaler au pinceau le restant d'œuf battu sur le couvercle.
- Remettre au four pour 40 minutes environ.

Truc du chef

- On peut faire 6 à 8 petites tourtes (suivant la taille des moules) à la place d'une grande tourte.

Suggestions

- Si on n'a pas de petits moules on peut faire des oreillers individuels à partir de rectangles de pâte en les pliant comme pour des chaussons aux pommes.
- L'apple pie se déguste tiède de préférence. Attention l'intérieur reste brûlant pendant un bon moment !..
- Les pies peuvent se faire avec d'autres fruits mais aussi avec des ingrédients salés : Kidney pie (rognon) ou liver pie (foie), mais la sauce de garniture est une autre histoire !!!



Almond fingers

Ingrédients

- 180 g de farine
- 50 g de sucre en poudre
- 90 g de beurre
- 1 œuf
- 150 g de sucre glace
- 5 à 6 cuillères à soupe de confiture d'abricots
- 60 g d'amandes effilées
- 1/4 de cuillère à café de levure chimique

Matériel

- 1 saladier
- 1 bol
- 1 petite casserole
- 1 fourchette ou un fouet
- 1 cuillère à soupe et une à café
- 1 tôle à four de 30 cm x 40 cm
- 1 balance ou 1 verre mesureur

Technique

- Séparer le jaune du blanc d'œuf.
- Mélanger le jaune et le sucre en poudre.
- Ajouter le beurre ramolli, puis la farine et la levure.
- Étaler cette pâte sur une tôle beurrée : l'étaler à la main jusqu'à obtenir une épaisseur de 0,5 cm environ.
- Étaler la confiture d'abricot sur la pâte.
- Mélanger à la fourchette dans le bol, sans battre, le blanc d'œuf et le sucre glace.
- Étaler ce mélange sur la confiture.

- Saupoudrer d'amandes effilées.
- Cuire à four très doux. Surveiller.
- Arrêter la cuisson lorsque le dessus est doré.
- Découper en petits morceaux à la sortie du four (rectangles allongés) et laisser refroidir.

Truc du chef

- La pâte est dure : il faut l'étirer au maximum.
- Sortir le beurre du réfrigérateur 1 heure avant son utilisation.





Biscuit de savoie

Ingrédients

- 4 œufs
- 100 g de farine
- 140 g de sucre
- 1 sachet de levure
- Margarine pour graisser le moule

Matériel

- 1 saladier
- 1 cuillère en bois
- 1 moule à manquer
- 1 batteur électrique
- 1 balance

Technique

- Préchauffer le four.
- Beurrer un moule à manquer.
- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes (chacun dans un saladier).
- Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux.
- Monter les blancs en neige très ferme.
- Verser la levure dans la farine.
- Ajouter au mélange (jaune et sucre) alternativement une cuillère de farine, une cuillère de blanc avec beaucoup de délicatesse pour ne pas faire retomber les blancs.
- Verser dans le moule.
- Cuire 35 minutes.

Truc du chef

- Pour vérifier la cuisson du gâteau, piquer au centre avec une lame de couteau ou une aiguille à tricoter. Si le couteau ressort propre, le gâteau est cuit.

Suggestions

- On peut servir avec de la crème anglaise.
- On peut ajouter à la préparation un jus de citron.
- Le gâteau peut être décoré avec un mélange de chocolat fondu et de crème fraîche.



Gâteau à l'ananas

Ingrédients

- 125 g de farine
- 3 œufs
- 125 g de sucre + 12 morceaux pour le caramel
- 125 g de beurre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 petite boîte d'ananas en tranches

Matériel

- 2 terrines
- 1 bol
- 1 passoire à pieds
- 1 fouet
- 1 ouvre-boîtes
- 1 moule à manquer
- 1 balance

Technique

- Faire chauffer le four.
- Faire le caramel : mettre les morceaux de sucre dans le moule et les mouiller juste pour qu'ils fondent. Faire cuire jusqu'à obtenir une coloration blonde. Bien répartir le caramel dans le fond du moule.
- Essuyer le couvercle de la boîte d'ananas et l'ouvrir.
- Égoutter les tranches d'ananas dans la passoire à pied au-dessus d'une terrine et conserver le jus.
- Faire fondre le beurre sans qu'il prenne couleur. Le mettre de côté.

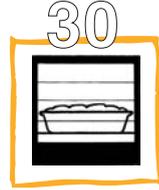
- Mettre le sucre dans la seconde terrine. Y ajouter les œufs entiers cassés un à un dans le bol. Mélanger avec le fouet.
- Ajouter le beurre fondu refroidi, la farine et la levure.
- Bien mélanger avec le fouet pour obtenir une pâte sans grumeaux.
- Disposer les rondelles d'ananas dans le fond du moule caramélisé.
- Verser la pâte sur les tranches d'ananas et mettre au four environ 30 minutes.
- Après cuisson, démouler tout de suite le gâteau et le poser sur un plat de service.
- L'imbiber du jus d'ananas.
- Le mettre au frais jusqu'à sa consommation.

Truc du chef

- Le gâteau peut être décoré après cuisson de cerises confites disposées dans les cœurs de tranches d'ananas.
- Il arrive fréquemment que les tranches d'ananas restent collées dans le fond du moule : elles se récupèrent très facilement à l'aide d'une spatule.

Suggestions

- On peut utiliser du caramel liquide.



Gâteau à l'orange glacé

Ingrédients

- 115 g de farine
- 115 g de margarine ou beurre + 1 noisette pour le moule
- 115 g de sucre
- 125 g de sucre glace
- 2 œufs
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 orange

Matériel

- 1 terrine
- 1 bol
- 1 cuillère à soupe
- 1 couteau spatule
- 1 presse-citron
- 1 râpe
- 1 cuillère en bois
- 1 moule à manquer
- 1 balance

Technique

- Allumer le four.
- Graisser le moule à manquer.
- Mettre la matière grasse dans une terrine et la réduire en crème avec la cuillère en bois.
- Laver soigneusement l'orange et râper le zeste. Le mettre de côté.
- Presser l'orange.
- Ajouter l'un après l'autre les œufs entiers, le zeste et la moitié du jus d'orange, enfin la farine et la levure.

- Bien mélanger pour obtenir une pâte lisse.
- Mettre dans le moule.
- Faire cuire pendant 30 minutes et démouler sur une grille.

Glaçage

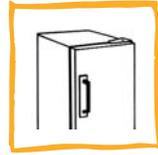
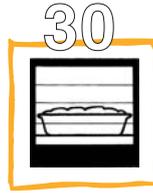
- Délayer le sucre glace avec une cuillère à soupe de jus d'orange.
- Étendre sur le gâteau avec la lame du couteau spatule.

Truc du chef

- Passer régulièrement la lame du couteau sous l'eau chaude afin d'avoir un décor lisse.

Suggestions

- On peut parfaire le décor du gâteau avec des fruits confits.



Flan à la noix de coco

Ingédients

- 415 g de lait concentré sucré (une boîte) la valeur d'1/2 boîte de lait frais
- 2 œufs
- 100 g de noix de coco râpée
- Caramel liquide pour le moule

- Laisser refroidir le flan et le mettre 2 heures environ au freezer : la préparation à la noix de coco sera dans le fond et le flan sur le dessus.

Matériel

- 2 terrines
- 1 cuillère en bois
- 1 batteur électrique
- 1 ouvre-boîtes
- 1 moule à cake
- 1 balance

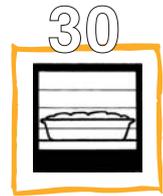
Truc du chef

- Ce flan se sert dans le moule de cuisson.

Technique

- Faire chauffer le four.
- Caraméliser le moule à cake.
- Casser les œufs en séparant le blanc des jaunes : mettre les jaunes dans une terrine, les blancs dans l'autre.
- Verser le lait concentré et le lait frais sur les jaunes d'œufs.
- Ajouter la noix de coco.
- Bien remuer avec la cuillère en bois.
- Battre les blancs d'œufs en neige très ferme.
- Les incorporer délicatement à la préparation.
- Mettre tout de suite dans le moule.
- Mettre au four et faire cuire 30 minutes.





Brownies

Ingrédients

- 200 g de chocolat à croquer
- 100 g de farine
- 180 g de beurre
- 180 g de sucre
- 4 œufs
- 100 g de noisettes, amandes ou noix
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de levure alsacienne

Pour la couverture (facultative)

- 100g de chocolat
- 50 g de beurre

Matériel

- 1 saladier
- 1 casserole (plus grande que le saladier)
- 1 fouet
- 1 grand bol pour mélanger les œufs
- 1 assiette plate
- 1 plat à manquer (20 X 30 cm environ)
- 1 grande cuillère
- 1 couteau
- 1 balance

Technique

- Préchauffer le four à 160°.
- Beurrer le moule à manquer avec une petite noisette de beurre.
- Faire un bain-marie en mettant le saladier dans la casserole, ajouter de l'eau bien chaude dans la casserole sans en mettre dans le saladier.

- Faire fondre le chocolat et le beurre dans ce bain-marie, y ajouter le sucre en tournant avec la cuillère.
- Casser les oeufs dans le grand bol, les battre légèrement.
- Ajouter les œufs au mélange de chocolat fondu, puis la farine, le sel et la levure.
- Hacher grossièrement les noisettes dans l'assiette.
- Rajouter enfin les noisettes.
- Verser dans le plat beurré.
- Mettre au four 30 à 35 minutes (le centre du gâteau reste un peu mou).
- Laisser refroidir dans le plat et couper en petits carrés (36 à 40).

Truc du chef

- Pour une belle présentation rajouter une couverture de chocolat : 100 g de chocolat et 50 g de beurre fondus.
- On en recouvre le gâteau avant de le couper.

Suggestions

- Mettre 100 g d'un mélange noix amandes et noisettes au lieu d'un seul fruit.



30



15



Bras de Vénus

Ingrédients

- 75g de farine
- 75 g de sucre en poudre
- 3 cuillères à soupe de sucre pour le torchon
- 3 œufs
- 1/2 cuillère à café de vanille en poudre ou 1 sachet de sucre vanillé
- 1 noix de beurre pour le moule
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 8 cuillères à soupe de confiture au choix

Matériel

- 1 saladier
- 1 grand bol pour le blanc d'œuf
- 1 assiette pour les jaunes
- 1 batteur
- 1 cuillère en bois
- 1 cuillère à café
- 1 cuillère à soupe
- 1 torchon propre
- La plaque du four ou 1 moule rectangulaire d'environ 30 cm sur 40 cm
- 1 balance

Technique

- Préparation du biscuit.
- Préchauffer le four thermostat 6.
- Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme.
- Mélanger dans le saladier : la farine, la levure, le sucre en poudre, les jaunes d'œufs, la vanille.

- Ajouter les blancs battus en neige.
- Beurrer la plaque (ou le moule).
- Étaler la pâte sur la plaque.
- Faire cuire à four moyen pendant 15 minutes.
Faire le " bras "
- Mouiller le torchon et l'étaler sur un table.
- Saupoudrer le torchon de 3 cuillerées de sucre.
- Démouler le biscuit sur le torchon.
- Étaler la confiture sur le biscuit.
- Rouler le biscuit en s'aidant du torchon.

Truc du chef

- Si le bord du gâteau est grillé et trop sec le couper, ce sera plus facile à rouler.
- Si on veut utiliser les œufs entier sans battre les blancs, mettre 1 paquet entier de levure.

Suggestions

- Décorer le gâteau suivant son idée avec des fruits confits...des bougies (voir fiche décors).
- Remplacer la confiture par une crème au beurre ou même une crème au chocolat faite maison ou du commerce.