



LA CUISINE CONFINÉE DES MONTGERMONTAIS.ES



LES JEUNES DE CAP A CITE VOUS
PRÉSENTENT LE LIVRE DE RECETTES
SOUVENIRS DE CETTE PÉRIODE SI
PARTICULIERE



Préface

LA CUISINE CONFINÉE DES MONTGERMONTAIS.ES

Dans le cadre du dispositif d'engagement citoyen pour les jeunes de 10 à 15 ans, le groupe CAP A CITE, vous présente son projet avec ce livre de recettes.

Au départ nous souhaitions organiser un repas participatif avec les produits locaux et de saison.

Ce projet nous semblait répondre à l'objectif du dispositif Cap à Cité: rassembler les Montgermontais, créer du lien.

Mais le confinement nous a obligé à revoir notre projet.

Nous avons donc fait le choix de vous proposer ce livre de recettes, collectées pendant le confinement auprès des Montgermontais.es.

LES JEUNES DE CAP A CITE VOUS
PRÉSENTENT CE LIVRE DE RECETTES
SOUVENIRS DE CETTE PÉRIODE SI
PARTICULIÈRE

Nous vous souhaitons de vous régaler à la lecture et la réalisation de ces recettes.

Bon appétit !!

Index

Pour bien commencer la journée

- Le petit déjeuner façon Bella Ciao - 1
- Le smoothie à la banane d'Agnès - 1

C'est l'heure de l'apéro...

- Les croutons de chèvre au miel d'Hugo - 2
- Les galettes au saumon fumé et surimi d'Evan et Aurélie - 3
- Les délices Bretons de Thomas - 4
- Le houmous libanais de Kyra- 5

Des cuisinier.e.s bien inspiré.e.s

- La tarte au maroilles de Delphine - 6
- Le cake aux lardons de Cécile - 7
- La marmite espagnole de Florence - 7
- La tarte aux poireaux, chou rave et sésame d'Yvette - 8
- Les encornets de Jocelyne et Herve- 9
- Le club sandwich du Moulin de Guilain - 10
- Le Chili con carne de Karine - 11
- Les Knepfles d'Etienne - 12
- Le Parmentier de canard de Jocelyne - 13
- Le curry aux légumes et crevettes de la famille Le Vot - 14

Place à la gourmandise

- Le tiramisu aux spéculos de Thomas - 15
- Le tiramisu aux fraises de la famille Lorne - 16
- Le tiramisu de Manech - 17
- La crème dessert de Sidonie - 17
- Les roses des sables aux brisures de crêpes de Nestor - 18
- Le cœur coulant chocolat d'Evan et Kali - 19
- Le gâteau à la ricotta d'Anne - 19
- La mousse au chocolat de Thelma - 20
- Le gâteau anti gaspi avec des blancs d'œufs d'Yvette - 21
- Les chouquettes du Moulin de Gustave - 21
- Les sablés Hollandais de la famille Chevrier - 22
- La flan à la farine de moench d'Anne - 23
- Le gâteau de Mamie Yvonne - 23
- Le gâteau à l'ananas de Marie - 24
- Les muffins aux myrtilles et beurre de cacahuète de Théo - 25

Les recettes secrètes Made in Montgermont de Christine

- La mayonnaise à la rhubarbe de Christine - 26
- La sauce aux herbes de Christine - 26
- Le pesto d'herbes de Christine - 27
- Les cerises au vinaigre de Christine - 27

Le petit déjeuner façon Bella Ciao

Parce que le petit déjeuner est peut-être l'un des repas les plus importants de la journée, je vous présente le petit déjeuner à la Bella Ciao.



- Une baguette tradition des boulangers locaux
 - du beurre demi-sel
 - une tranche de jambon
 - un peu de fromage râpé
 - 2 œufs sur le plat
- un petit peu de ciboulette et d'échalotes revenues à la poêle,
 - un peu de sel et poivre
 - un café
 - un bon jus de fruits
- un peu de musique, un rayon de soleil, beaucoup d'amour, et le tour est joué.

Rien de tel pour commencer la journée en pleine forme. Bon appétit

Le smoothie à la banane d'Agnès

Préparation pour 4 personnes : 10 min

INGREDIENTS :

4 Bananes, en rondelles

1 l de lait

3 cuil. à soupe de miel

5 glaçons pilés

1 cuil. à café de cannelle en poudre.

RECETTE :

Placer les bananes, le lait, le miel et les glaçons dans un Blender.

Mixer jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

Répartir dans quatre verres et saupoudrer de cannelle.



Les croutons de chèvre au miel d'Hugo

Pour 4 personnes

Préparation: 5 minutes **Cuisson:** 10 minutes

Ingrédients

1 baguette type tradition (astuce : vous pouvez utiliser une baguette un peu rassie)
4 crottins de chavignol
Sel / Poivre
Miel
2 branches de thym
Huile d'olive

Matériel

1 couteau à pain
2 couteaux
1 plaque

Etapes

Allumer le four en position grill
Couper des morceaux de baguette d'environ 10 cm puis les recouper en deux
Couper les crottins de Chavignol en deux
Placer les tartines sur la plaque
Poser les crottins de Chavignol sur les tartines
Étaler une cuillère à café de miel sur chaque demi chèvre
Détacher le thym de sa branche puis parsemer sur chaque tartine
Mettre une pincée de sel et de poivre
Verser un filet d'huile d'olive
Mettre au four sous le grill
Surveiller car cela cuit rapidement
Déguster avec une bonne salade



Les galettes au saumon fumé et surimi

d' Evan et Aurélie

Envie de fraîcheur ? Voici une recette délicieuse et rapide, qui ne nécessite pas de cuisson. Facile à réaliser même pour les enfants !



Ingrédients :

- 4 galettes
- 1 pot de 20 cL de crème fraîche
- ½ citron
- 1 sachet de surimi râpé
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 ou 2 tomates (suivant la grosseur)
- quelques feuilles de salade
- facultatif : ciboulette, œufs de lump

Recette :

- Dans un bol, mélanger la crème fraîche et le jus d'un demi citron
- Dans un plat adapté, poser dans le fond 2 galettes
- Étaler la moitié de la crème fraîche citronnée
- Étaler les miettes de surimi et les tomates coupées en petits morceaux
- Couvrir avec une galette
- Étaler le reste de la crème fraîche citronnée
- Étaler le saumon fumé et la salade coupés en petits morceaux
- Couvrir avec la dernière galette et décorez à votre convenance avec de la ciboulette, des œufs de lump, par exemple

Bon appétit !



Les délices Bretons de Thomas



Ingrédients :

- 175gr blanc poireau
- 220gr bâtonnets surimi (15 bâtonnets)
- 1,5 cuillère à soupe crème fraîche épaisse
- 1 gros œuf
- sel poivre

Préparation:

- Préchauffer four thermostat 7 (210c°)
- couper poireaux en Julienne
- les faire cuire à l' eau bouillante 5min
- réserver quelques "pelures" de surimi pour garnir le fond des moules
- mélanger dans robot: poireaux égouttés + surimi pendant 30secondes + œuf + crème + sel + poivre
- remplir les moules
- cuisson 20 min (ou +) à 210 c°

Le houmous libanais de Kyra



Le houmous est le mezzé le plus connu au Liban.
Une recette express et économique qui apportera une touche orientale à un apéritif entre ami.e.s, servi avec du pain pita.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

Pois chiches secs - 200g (ou Pois chiches en conserve
400g poids net égoutté)
Citron - 2 entier
Tahiné - 40g (crème de sésame au rayon orient)
2 gousses d'ail
½ cuillère à café de sel
1 cuillères à café de cumin
1 filet d'huile d'olive et quelques feuilles de menthe (pour décorer)

Si vous utilisez des pois chiches secs :

La veille :

Laver les pois chiches et laisser tremper dans deux fois leur volume en eau pendant toute une nuit avec une cuillère à café de bicarbonate de soude

Le lendemain :

Égoutter les pois chiches et les rincer plusieurs fois pour enlever le bicarbonate

Verser les pois chiches dans une cocotte-minute et les recouvrir largement d'eau

Laisser cuire 20 min (*si vous n'avez pas de cocotte-minute laissez cuire 1h dans une marmite*)

Laisser refroidir, égoutter en gardant un peu d'eau de cuisson de côté

Si vous utilisez des pois chiches déjà cuits en conserve

Égoutter les pois chiches en gardant environ 2 cuillères à soupe de son jus et retirer la peau.

Préparation du houmous (pour un grand bol pour 4 à 6 personnes) :

Mixer l'ail dans un mixeur ou la piler

Ajouter les pois chiches égouttés avec l'ail mixé puis commencer à mixer en ajoutant petit à petit le jus de citron, puis le tahiné, ainsi qu'une pincée de sel et de cumin

***Attention** : Pour la quantité de citron j'ai mis qu'il fallait le jus d'1.5 citron. Cela va évidemment dépendre de la taille de votre citron et du jus qu'il contient. Selon vos goûts vous pouvez donc en ajouter ou en enlevez.*

Mixer, pendant environ 5 minutes pour avoir une consistance crémeuse. Si la consistance de votre houmous ne vous satisfait pas vous pouvez ajouter 1 à 2 cuillère à soupe de l'eau cuisson que vous avez mis de côté.

Verser le houmous dans le contenant de votre choix et réserver au frais jusqu'au moment de servir

Le houmous est servi frais dans une petite assiette creuse, arrosé d'un filet d'huile d'olive et de quelques feuilles de menthe pour décorer). Il se mange généralement avec du pain pita.

***Attention** : Le Houmous se garde au frais 1 jour ou 2 pas plus.*

La tarte au maroilles de Delphine

Ingrédients :

Pour la pâte levée :	Pour la garniture :
50 g de lait demi-écrémé	1 maroilles (375g à 500g)
10 g de levure de boulanger	50 g de crème fraîche épaisse
50 g de crème fraîche liquide	1 œuf
175g de farine	2 pincées de poivre
2 œufs	
50 g de beurre demi-sel	

ETAPE 1 : PRÉPAREZ LA PÂTE LEVÉE

Faire tiédir 50g de lait demi-écrémé et 50 g de crème fraîche liquide, y délayer la levure.

Mettre la farine dans un saladier, le sel, les 2 œufs, 50 g de beurre demi-sel ramolli y ajouter la préparation précédente. Mélanger le tout en pétrissant quelques minutes, la pâte doit être bien homogène.

Mettre la pâte dans un moule à tarte chemisé avec du papier cuisson. Bien étaler en vous aidant d'une spatule mouillée, en partant du centre vers les bords.

Couvrez d'un torchon et laissez lever la pâte dans un endroit tiède 1 heure environ.

ETAPE 2 : LA GARNITURE

Coupez en deux le maroilles préalablement gratté.

Battez l'œuf, ajoutez-y 50g de crème fraîche épaisse le ½ maroilles émietté et 2 pincées de poivre. Mélangez bien le tout.

ETAPE 3 :

Versez cette préparation sur la pâte levée puis détaillez la deuxième moitié du maroilles en lamelles que vous répartirez sur la garniture.

ETAPE 4 :

Enfournez 20 minutes à 200°C

Servez chaud en entrée ou avec une salade verte

BON APPÉTIT !



Le cake aux lardons de Cécile

Ingrédients:

150 g de farine
12 cl de lait
8 cl d'huile d'olive
100 g de lardons (les faire revenir)
1 sachet de levure
3 oeufs
2 tomates (en petits dés)
100 g de gruyère (en petits dés)
Sel, poivre, basilic



Mélanger le tout et faire cuire 45 mn à 180 ° dans un moule à cake en Pyrex
(avec du papier sulfurisé à l'intérieur).

La marmite espagnole de Florence

Pour 4 personnes :

200g de lardons,
500g de filets de poulet
1 courgette
2 moitié de poivrons (couleurs au choix !)
100g de chorizo (doux ou fort selon votre goût)
250g de riz à risotto
300ml d'eau
1 cc de fond de volaille
1 cc de paprika
sel, poivre



- Faire dorer dans une sauteuse ou un faitout les lardons, les légumes et le poulet coupés en dés pendant une dizaine de minutes.
- Ajouter le chorizo coupé en rondelles, le riz, le fond de volaille et le paprika et mélanger pendant 30 secondes.
- Ajouter l'eau et remuer.
- Laisser cuire en couvrant pendant 30 minutes, surveiller très régulièrement pour remuer et ajouter une louche d'eau si besoin.

Voilà c'est prêt !





La tarte aux poireaux, chou rave et sésame d'Yvette

Ingrédients pour 6-8 personnes

Pâte à tarte à faire soi-même

250 gr de farine

1 oeuf

5 cl d'huile d'olive

5 cl d'eau

1 cuillère à soupe et demie de sucre roux (pour une tarte sucrée)
ou 1 cuillère et demie de sel (pour une tarte salée)

Laisser reposer la pâte en boule dans le frigo 1 heure.

Garniture

2 poireaux

1 chou rave de taille moyenne

2 carottes nouvelles

100 gr de fromage râpé

200 ml de crème fraîche à 30%

4 oeufs + 1 jaune

huile de sésame ou olive

1 poignée de graines de sésame

ciboulette

1 petite cuillère de gingembre en poudre

sel et poivre

Faire une fondue de chou rave coupé en petits dés, poireaux émincés, carottes coupées en petits dés, y ajouter un filet d'huile de sésame ou huile d'olive,

Dans un bol battez les 4 oeufs + le jaune, la crème, la ciboulette, le gingembre,

Versez cette fondue et le contenu du bol dans le fond de tarte, parsemez de gruyère et de graines de sésame.

Déposez la tarte dans le four préchauffé à 220°, diminuez la température à 200-210° et cuire 10 minutes, Réduisez de nouveau la température à 180-190° et faire cuire 15 à 20 minutes, servir tiède.



Les encornets de Jocelyne et Herve

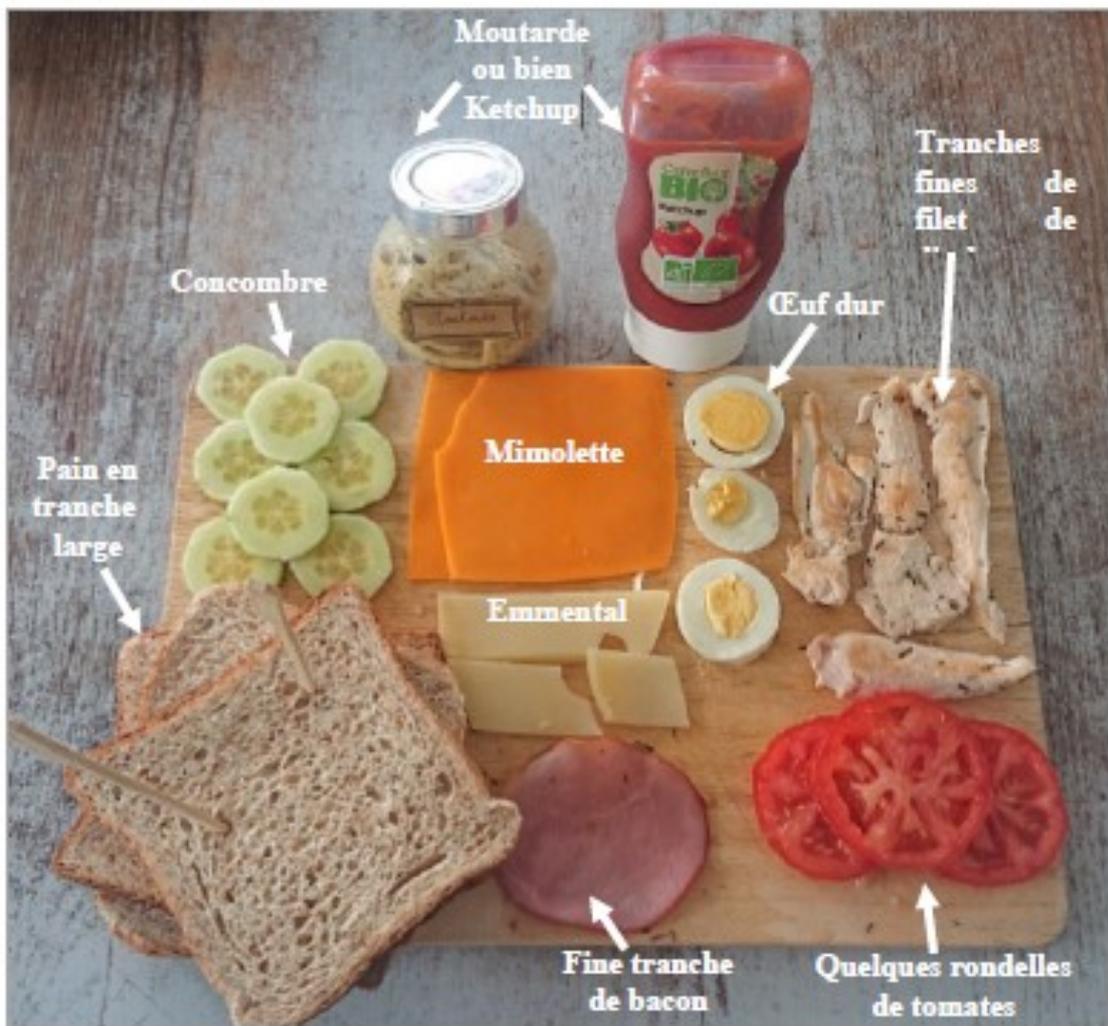
« selon les régions, le calmar s'appelle encornet, toutenon, chipiron mais aussi supion »
Tiré des recettes provençales de Roches Rouges par le Chef José Bailly

Préparation 20 minutes Cuisson 2h10 Pour 4 Personnes	1. Préparez la sauce. Rincez et découpez les tomates en 8 morceaux. Epluchez l'oignon, la carotte et l'ail rose. Rincez le céleri. Emincez le tout. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole et faites suer l'oignon, le céleri, la carotte et l'ail.
LA SAUCE 4 tomates 1 oignon blanc 1 carotte 4 gousses d'ail rose 1 branche de céleri 4 brins de thym frais 3 feuilles de laurier	2. Ajoutez dans la casserole les tomates, avec le thym et le laurier. Couvrez et baissez le feu au minimum. Laissez mijoter 2 heures. 3. Grattez le corps des encornets sous l'eau pour retirer la peau. Fendez les en deux puis évidez-les. Tranchez les têtes au niveau des tentacules (elles sont très savoureuses une fois grillées) et coupez en morceaux les encornets. Réservez au réfrigérateur.
600 gr d'encornets 1 botte de persil plat Huile d'Olive Fleur de sel Poivre du moulin	4. Salez et poivrez les encornets. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, déposez les encornets et faites les griller. Ajoutez la sauce et faites cuire quelques minutes ensemble. Servez avec du persil émincé.



Le club sandwich du Moulin de Guilain

1 - Les ingrédients



2 – Assemblez, dans l'ordre de votre choix

puis savourez.



Bon appétit !

Le Chili con carne de Karine

Si vous aimez, servez dans des tacos achetés tout faits au rayon des produits exotiques.

Recette pour 12 personnes

A l'avance : Emincez 2 poivrons rouges en lanières. Hachez 2 gros oignons et 4 gousses d'ail. Chauffez 5 cl d'huile d'olive dans une grande cocote.

Dorez-y 1 kg de boeuf haché à feu vif en remuant.

Ajoutez le poivron, l'oignon et l'ail, cuisez 15 minutes à feu doux, remuez souvent.

Ajoutez 4 boites de pulpe de tomates en dés avec leur jus (4 x 400g), 1 grosse cuillère à café de cumin en poudre, 1 autre d'origan, du cayenne à votre gout (jusqu'à 1,5 cuil à c.), 8 dl de bouillon de boeuf, salez.

Mijotez sans couvrir jusqu'à ce qu'il reste très peu de jus.

Au dernier moment: Ajoutez 700g de haricots rouges en boite pesés égouttés.

Réchauffez à feu doux en remuant souvent.

Ajoutez les feuilles de 1 touffe de persil plat ou de coriandre hachés, vérifiez l'assaisonnement, servez chaud.



Les Knepfles d'Etienne

Ce sont des sortes de pâtes maison d'origine Alsacienne. Elles s'utilisent comme accompagnement d'une viande ou en gratin ou simplement préparés comme des pâtes (carbonara, bolognaise...)

Quantité pour 4 personnes :

350g de farine

40 cl de lait

3 œufs

Sel

Battez les œufs, le lait et le sel.

Ajoutez la farine petit à petit. Il ne doit pas y avoir de grumeaux, fouettez bien le tout.

Laissez reposer la pâte une heure.

Faites frémir de l'eau salée. Versez la pâte à l'aide d'une louche et d'une fourchette (on incline la louche remplie de pâte et on coupe des petits paquets avec la fourchette) dans l'eau frémissante.

Les knepfles remontent à la surface (il faut parfois les décrocher du fond où ils collent), c'est qu'ils sont cuits, alors sortez-les à l'aide d'un écumoire.

Et voici le résultat dans l'assiette...



Le Parmentier de canard de Jocelyne

Pour 6 - 7 personnes

Ingrédients

1 boîte de 4-5 cuisses de confit de canard ou sous vide

1 poireau

2 tomates

1 oignon

Préparation

Enlever les os, la graisse et la peau du canard.

Faire fondre les légumes dans la graisse de canard et ajouter la chair de canard, réchauffer le tout.

Faire une purée de pommes de terre fermes 1 kg « écrasée »

mettre la viande au fond du plat et la purée dessus

Peut se faire avec des patates douces

Mettre au four 20 - 25 minutes thermostat 190°



Le curry aux légumes et crevettes de la famille Le Vot

Nous espérons vous faire voyager avec cette recette pour savourer les parfums de la Thaïlande avec nous (adaptés à nos goûts).



Liste des ingrédients (pour 1 grand wok):

- 2 petits courgettes
- 2 oignons de printemps
- 10 petits champignons de Paris
- 3 CS de l'huile végétale neutre (*colza, pépins de raisins*)
- 1 CC de pâte à curry rouge (*thaï*)
- 1 bout de galanga (*peut être remplacé par du gingembre frais*)
- 2 tiges de citronnelle
- 6 feuilles de kaffir lime (Combava)
- 2 CS de sauce de poisson (*si vous n'en avez pas, la sauce soja fonctionne aussi*)
- 1 CS de sauce à huitres
- 500ml de lait de coco
- 250ml de bouillon de légumes
- 1 cc de sucre de fleur de coco (*si vous n'en avez pas, prenez de la cassonade*)
- 400g de crevettes cuites et décortiquées
- 1 tasse de petits pois congelés
- 1 lichette de jus d'orange
- Quelques brins de coriandre



Recette :

Préparation de légumes :

Couper l'ail finement

Couper l'oignon de printemps en bout de 2cm

Couper les courgettes en demi-rondelles

Couper les champignons en rondelles

Couper le galanga en grandes tranches (*facilement à enlever après cuisson, si vous le souhaitez*)

Ne pas décongeler les petits pois

Cuisson :

Mélanger la pâte à curry avec l'huile, faire revenir dans le wok chaud

Ajouter l'ail et laisser une minute

Ensuite ajouter la sauce de poisson et la sauce à huitres, ainsi que les feuilles de lime et la citronnelle et le galanga

Laissez frémir 3 minutes

Ajouter le lait de coco, portez à ébullition, ajouter le bouillon de légumes et le sucre

Laissez mousser quelques minutes

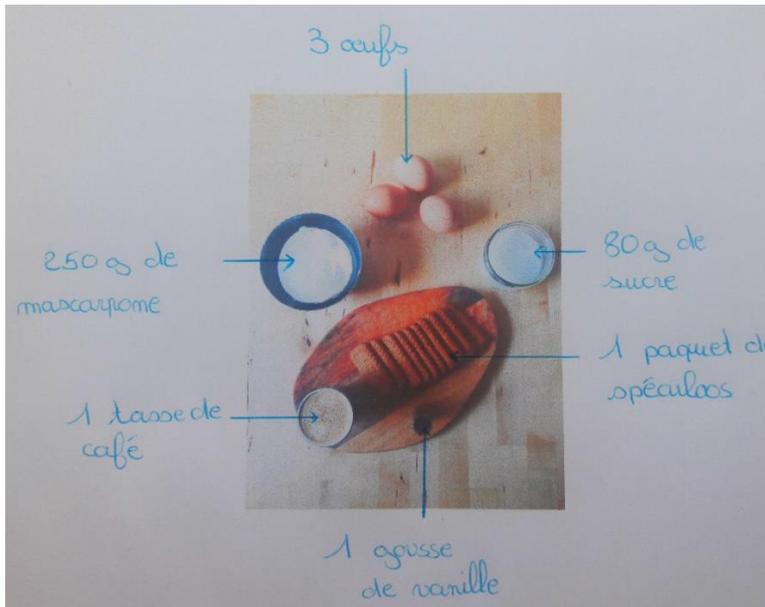
Ajouter les courgettes, les crevettes et les petits pois, portez à ébullition

Ajouter les champignons et les oignons de printemps et la lichette de jus d'orange

Servir avec les brins de coriandre ciselés et du riz thaï parfumé.



Le tiramisu aux spéculos de Thomas



- 1 Mélanger le mascarpone avec le sucre et les jaunes d'œufs.
- 2 Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la crème obtenue.
- 3 Tremper les biscuits dans du café (ou dans du lait avec quelques gouttes d'extrait de café).
- 4 Dans un plat, commencer par une couche de biscuits, puis alterner avec une couche de mascarpone.

- 5 Terminer par une couche de mascarpone.
- 6 Réserver au frigo au moins 8h.
- 7 Saupoudrer de cacao au moment de servir.

Bon appétit 😊



Le tiramisu aux fraises de la famille Lorne

Ingrédients :

1 boîte de biscuits roses de Reims ou de biscuits à la cuiller

250 g de mascarpone (à température ambiante)

10 cl de crème liquide

70 g de sucre + un sachet de sucre vanillé

1 citron jaune ou vert (bio si possible, pour le zeste)

3 œufs

500 gr de fraises environ

Pour le sirop : 50 g de sucre, 150 gr d'eau et quelques feuilles de menthe, basilic ou verveine ; ou un sachet de tisane verveine ou fruits rouges, ou du sirop tout prêt cassis, mûre ou framboise.



Préparation :

1° le sirop : dans une casserole mettre 150 gr d'eau + 50 gr de sucre + quelques feuilles de basilic, de menthe, ou de verveine (ou un sachet de tisane à la verveine, aux fruits rouges). Porter le mélange à ébullition puis couper le feu et laisser infuser.

2° la crème :

Dans un récipient mélanger le mascarpone, la crème liquide, le zeste du citron jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.

A part, fouetter les 3 œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange fasse une belle mousse onctueuse (5 vraies minutes au robot vitesse max, voire plus au batteur électrique).

Mélanger délicatement les œufs avec le mélange au mascarpone.

3° le montage :

Dans un grand plat ou dans plusieurs petits plats individuels, placer les biscuits imbibés dans le sirop puis verser la moitié de la crème, puis les fraises coupées en 2 ou en 4, puis à nouveau de la crème. Vous pouvez répéter l'opération jusqu'à la fin de vos ingrédients. Terminer par quelques fraises pour la décoration.

Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur avant de déguster. Bon appétit !

Variante : vous pouvez également mixer quelques fraises et un peu de citron pour en faire un coulis et dresser en mettant les biscuits, la moitié de la crème, les fraises et le coulis puis à nouveau la crème. Ou dans le désordre, les fraises et le coulis, les biscuits, la crème !



Le tiramisu de Manech

Ingrédients

- Boudoir (la quantité dépend de la taille du plat)
- mascarpone(300g)
- 3 oeufs
- 30g de cacao
- 50cl de café noir non sucré
- sucre roux (100g)

Étapes

- 1-Séparer le blanc des jaunes
- 2-mélanger les jaunes avec le sucre
- 3-ajouter la mascarpone
- 4-monter les blancs
- 5-les incorporer aux jaunes
- 6-mettre une fine couche de crème au fond du plat
- 7-tremper les biscuits dans le café puis les poser et répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de crème
- 8-mettre au frigo 4h
- 9-saupoudrer de cacao avant de servir

La crème dessert de Sidonie

Ingrédients

- lait (500g)
- sucre (100g)
- arôme de vanille (1 cuillère à café)
- maïzena (30g)
- oeufs(2)
- autre arôme (facultatif)

Étapes

- 1-verser dans une casserole le lait, le sucre, l'arome vanille, la maïzena et les œufs et chauffer à 90 degrés en touillant pendant 8min.
- 2-si vous voulez mettre un autre arôme ajoutez le et touiller très fort.
- 3-laisser reposer au frais moins d'une heures.

Les roses des sables aux brisures de crêpes de Nestor



Tellement simple, mais tellement bon !

Pour 120g de brisures de crêpes dentelles,
400g de chocolat pâtissier (noir, lait, praliné, blanc... au choix)

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Lorsqu'il est fondu, y ajouter les brisures de crêpes et bien mélanger.

Former des petits tas à l'aide d'une cuillère à café sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Placer au frigo pendant 1 à 2 heures, sortir un peu avant dégustation.

A déguster très rapidement avant que Nestor ne s'en charge !





Le cœur coulant chocolat d'Evan et Kali

Pour 6 cœurs coulants

- Mettre le four à préchauffer à 210°
- Faire fondre ensemble 160g de chocolat à dessert et 130g de beurre demi-sel
- Ajouter 150g de sucre blanc
- Ajouter 3 œufs, un à un en mélangeant bien entre chaque œuf
- Ajouter 50g de farine
- Répartir la pâte dans 6 moules à muffins beurrés
- Cuire 10 minutes pour un cœur coulant et 12 minutes pour un gâteau plus fondant (à adapter selon le four, plusieurs essais seront peut-être nécessaires. Si besoin augmenter ou baisser de 10° la température du four)
- Déguster chaud avec une boule de glace ou un peu de chantilly !



Le gâteau à la ricotta d'Anne

Ingrédients

Un bol de ricotta (garder le contenant)
2 oeufs
Un contenant de sucre (je mets un demi)
Un contenant de farine
Un sachet de levure chimique.
Une bonne cuillère de rhum (facultatif)
Des pépites de chocolat (facultatif)

Préparation

Préchauffer votre four à 180
Mélanger la ricotta avec les oeufs, la farine, la levure, le sucre.
Mettre le rhum et les pépites de chocolat (intérieur et extérieur).
Faire cuire 1/2 heure à 180 degrés.

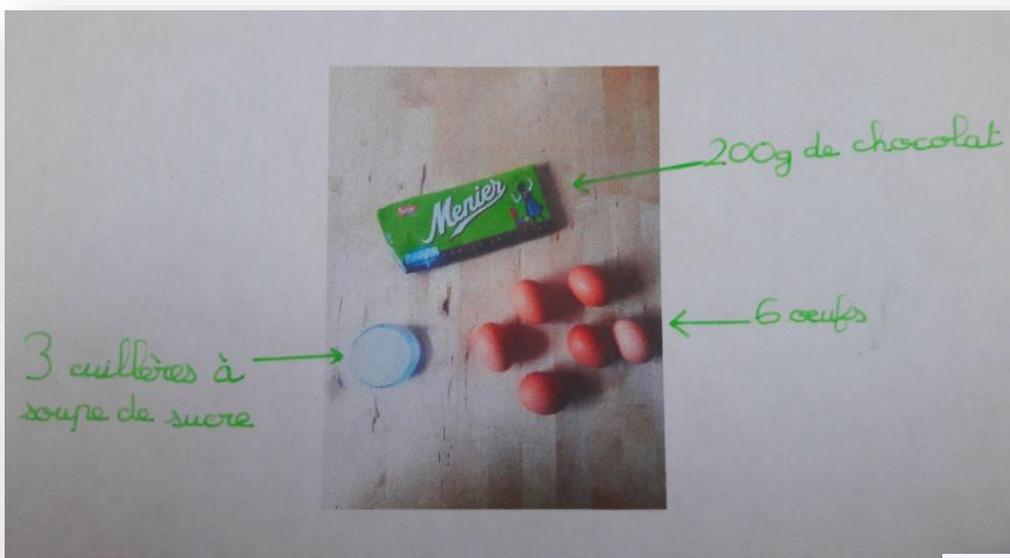




La mousse au chocolat de Thelma



- 1 Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- 2 Faire ramollir le chocolat dans une casserole au bain-marie.
- 3 Hors du feu, incorporer les jaunes et le sucre.
- 4 Battre les blancs en neige ferme.
- 5 Ajouter délicatement les blancs au mélange à l'aide d'une spatule.
- 6 Verser dans une terrine ou des verrines.
- 7 Mettre au frais 2h minimum.
- 8 Décorer de cacao ou de chocolat râpé



Bon appétit!

Le gâteau anti gaspi avec des blancs d'œufs d'Yvette

Ingrédients

4 blancs d'œufs
140/150 gr de sucre
1 sachet sucre vanillé bourbon
65 gr de beurre (doux ou demi-sel)
½ paquet de levure
1 cuillère à café d'extrait de vanille
125 gr de farine



Préchauffer le four à 160° (th 5/6)
Mélanger le beurre fondu avec les sucres, la farine et la levure
Ajouter la cuillère d'extrait de vanille
Monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation
Mettre au four 35 à 40 mn environ

Les chouquettes du Moulin de Gustave

Pour 40 chouquettes :

Faites préchauffer votre four à 210°C.

Réalisez une pâte à choux en faisant bouillir 20 cl d'eau et 80 g de beurre. Attention, il ne suffit pas de faire fondre le beurre, il est important de faire bouillir le mélange, quelques secondes.

Hors du feu, versez d'un coup 120 g de farine et mélangez jusqu'à obtenir une boule semi rigide

Ajoutez dans la casserole, un à un, 3 gros œufs entiers ou 4 petits, pour obtenir une pâte homogène.

Réalisez des tas de la taille d'une grosse noisette à l'aide de deux cuillères à café.

Les espacer de 3 cm sur une grille recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Ajoutez quelques morceaux de sucre en grains sur les « petits tas ».

Puis enfournez au four pendant 15 minutes. Pour éviter que les chouquettes se raplatissent, laissez légèrement entrouvert la porte du four à l'aide d'un bouchon de liège pendant toute la cuisson.



Les sablés Hollandais de la famille Chevrier

Préparation : 20 minutes

Repos : 40 minutes

Cuisson : 15 minutes (selon le four)

Ingrédients pour une vingtaine de sablés

135 g de beurre mou (le sortir 30 minutes avant de commencer)

100 g de sucre

1 jaune d'oeuf

1 pincée de bicarbonate alimentaire

2 g d'extrait de vanille

1/4 de zeste de citron et 1/4 de jus de citron

15 g de lait

250 g de farine

1 œuf pour la dorure



Mélangez le beurre pommade (mou), ajoutez le sucre et mélangez bien.

Mélangez à part le jaune d'œuf et le bicarbonate.

Incorporez ce mélange dans la préparation précédente et remuez bien.

Ajoutez l'extrait de vanille, le zeste et le jus de citron, ainsi que le lait.

Terminez par la farine, malaxez délicatement sans trop insister afin de ne pas donner trop de corps à la pâte

Réservez au réfrigérateur 40 minutes au moins afin que la pâte durcisse et pour permettre de bien l'étaler

Préchauffez le four à 170°C. Étalez la pâte à 4 ou 5 mm d'épaisseur.

Découpez les sablés avec des emportes pièces.

Dorez le dessus avec l'œuf battu.

Rayez avec une fourchette pour faire des marques sur les sablés.

Mettez à cuire au four un quinzaine de minutes sur une plaque couverte de papier sulfurisé.

La flan à la farine de moench d'Anne

Ingrédients

80g de farine de Moench
1 cuillère à soupe de farine blanche
2 oeufs
1 bâton de vanille
1 litre de lait

Préparation

Dans une casserole (hors feu) mettre les farines, le sucre, les oeufs.

Verser dessus le lait bouillant (retirer la vanille)
Mettre sur le feu jusqu'à ce que l'appareil épaississe.

Beurrer un moule, verser l'appareil et mettre au four bien chaud (200 degrés) pendant une demi heure/ trois quarts d'heure.

Bonne dégustation.

Le gâteau de Mamie Yvonne



Ingrédients:

125g de sucre
125g de farine
125g de beurre
½ sachet de levure incorporé à la farine
2 œufs
½ verre de lait
1 cuillère à soupe de rhum brun
1 sachet de sucre vanillé
4/5 pommes acidulées coupées en lamelles ou de la rhubarbe coupée en tronçons(6/8 branches)

Recette:

Préchauffez le four à 200 °

Dans un récipient travaillez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse

Ajoutez la farine et mélangez afin de ne pas avoir de grumeaux

Incorporez le beurre ramolli et mélangez à nouveau

Ajoutez enfin le lait puis la cuillère de rhum

Pour terminer ajoutez les pommes ou la rhubarbe

Mettre dans un moule beurré et parsemez de sucre vanillé puis cuire au four environ 25 mn

Le gâteau à l'ananas de Marie



Ingrédients:

150g farine
150g sucre
150g beurre
1 sachet levure
1 boîte d'ananas en rondelle
3 œufs

Préchauffez le four à 180°

Préparation:

Mélangez le sucre + le beurre dans un saladier.

Ajouter un à un les œufs

Dans une poêle, recouvrir le fond de sucre.

Laissez caraméliser puis déposer les rondelles d'ananas. Réservez le jus d'ananas.

Mélanger la farine + la levure tamisé à la préparation du saladier

Beurrer le moule et déposer les rondelles d'ananas.

Verser la préparation par-dessus.

Enfourner 30 min au four à 180°

Laisser refroidir puis imbiber le gâteau avec le jus d'ananas

Bon Appétit

Les muffins aux myrtilles et beurre de cacahuète de Théo

Ingrédients pour environ 20 petits muffins :

- 100 g de beurre de cacahuète
- 100 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- 200 g de farine
- 180 ml de lait écrémé
- 120 g de sucre
- 60 g de beurre fondu
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de vanille liquide



Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Matériel : · 1 saladier · 1 cuillère en bois · moules à muffins en silicone

Etapes :

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger le beurre de cacahuète avec le beurre fondu.

Ajouter le sucre et les œufs, mélanger à nouveau.

Ajouter peu à peu le lait, puis la vanille liquide, et enfin la farine tamisée avec la levure.

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Incorporer les myrtilles farinées, pour leur éviter de tomber au fond, et répartir dans les moules à muffin.

Enfourner pour 20-25 minutes environ.

Laisser tiédir avant dégustation !

La mayonnaise à la rhubarbe

*Pour accompagner un poisson froid, des crevettes...
La rhubarbe se cueille de mai à septembre*

Ingrédients:

1 kg de rhubarbe
100 gr de sucre
Laver et essuyer la rhubarbe
La trancher finement
La déposer dans une casserole et ajouter le sucre
Laisser mariner 2 heures
Faire cuire à feu doux 30 mn
Remplir des petits bocaux pouvant aller au congélateur
car la compote ne se conserve pas comme une confiture

Assemblage :

Sortir la quantité voulue de rhubarbe et laisser décongeler
Soit 50 gr de compote de rhubarbe environ pour un bol de mayonnaise
Mélanger la compote à la mayonnaise (maison ou pas...)

La sauce aux herbes

Pour accompagner un reste de rôti froid, du poisson, des légumes vapeur...

Ingrédients:

1/2 bouquet de cerfeuil ou de persil
2 échalotes
2 gousses d'ail
2 œufs durs
1 c à soupe de cornichons
jus de citron
sel et poivre
10 cl d'huile de colza ou olive

Préparation:

Dans le bol d'un robot, mixer grossièrement persil, échalotes, ail, œufs durs et cornichons
Verser dans un bol et ajouter le jus de citron, saler et poivrer
Incorporer l'huile au fouet peu à peu pour obtenir une sauce onctueuse.

Le pesto d'herbes de Christine

*Avec les pâtes bien sûr mais aussi pour rehausser les vinaigrettes,
dans la farce des légumes farcis : poivrons, courgettes, champignons,
pour tapisser le fond des tartes aux légumes...*

Choisir une seule ou plusieurs sortes d'herbes

50 gr de feuilles : basilic, roquette, persil, cerfeuil, cresson de perse, coriandre...

1 grosse gousse d'ail

50 gr de graines : pignons de pin ou noisettes ou noix de cajou

50 gr de parmesan

Huile d'olive : 4/6 c. à soupe

Sel : 2 pincées

Griller les graines à sec dans une poêle pendant 2/3 mn à feu moyen

Laver et sécher les feuilles

Éplucher l'ail

Dans la cuve d'un robot, broyer ensemble l'ail, le sel, les feuilles, les graines et le parmesan pour obtenir une pâte grumeleuse pas trop fine.

Ajouter l'huile d'olive et mixer encore en fonction de la consistance souhaitée (*au pilon pour les puristes...*).

En remplir des petits bocaux et mettre au frigo, et même au congélateur si votre production est importante.

Les cerises au vinaigre de Christine

la cerise aigre, appelée aussi, Griotte, ou Montmorency se cueille en juin-juillet.

Pour accompagner les viandes froides et la charcuterie

1 Kg 500 de cerises

1 L de vinaigre d'alcool blanc à 8° (pour info : il est issu du sucre de betterave)

750 gr de sucre blanc ou blond

1 feuille de laurier pour la cuisson (+ 1 feuille par bocal)

2 clous de girofle pour la cuisson (+ 1 clou par bocal)

1 bâton de cannelle pour la cuisson (surtout pas en poudre !)

Lavez, séchez et équeutez les cerises en laissant les noyaux

Les mettre dans des pots (genre pots à confiture ou plus petits)

Dans une casserole, versez le vinaigre,

Ajoutez le sucre, le laurier la cannelle et les clous de girofle.

Portez à ébullition, donnez 2 ou 3 bouillons et retirez du feu.

Versez le vinaigre bouillant sur les cerises

Fermez les bocaux

Se conserve plus d'un an sans problème.

Ne pas confondre avec votre pot de cerises à l'eau de vie au moment du pousse café ...

Le groupe de Cap à Cité 2020



*Photos du groupe lors du festival international
des droits des enfants à Paris.*

*Avec Sidonie, Thomas, Maxime, Evan, Kyra,
Hugo, Nestor, Agnes, Camille et Thomas
(Absent sur la photo Manech)*

*Dispositif animé par Delphine Coetmeur (élue délégué à l'enfance et la jeunesse)
Et Guillaume Durand (directeur Francas Montgermont)*