

Nos recettes de cuisine



Unité _____

Equipe _____

Responsable _____

Confiture de framboises

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de framboises crues, sans feuilles, ni grains abîmés
- 700 g de sucre
- 6 pots de confiture

Préparation de la recette :

1. Ne pas laver les fruits, enlever les grains abimés, les insectes...
2. Verser les fruits dans la bassine à confiture (grande bona) et les écraser à l'aide d'une écumoire pour qu'ils commencent à rendre leur jus
3. Verser le sucre et mettre à chauffer à feu doux.
4. Amenez à ébullition sur feu modéré en remuant de temps en temps. Cela prend environ 5 à 10 minutes sans écume. Puis dès que l'écume commence à apparaître (mousse blanche), la retirer avec une écumoire durant 5 minutes délicatement.
5. Lorsqu'il n'y a presque plus d'écume, laisser bouillir 3 minutes. Passer une cuiller à soupe sous l'eau froide et prélever un peu de confiture dans la bassine. Si la confiture semble figée, c'est prêt ! Sinon continuer à faire cuire.
6. Pour finir, mettre les pots dans une grande bassine remplie d'eau et porter à ébullition. Les mettre à sécher le temps de cuire la confiture.
7. Remplir les pots avec la confiture encore chaude, sans se brûler, bien fermer les pots.

Utilisations :

- Tartiner sur du pain ou de la brioche au petit-déj et au goûter
- Déposer une couche de fromage blanc dans des verrines, une couche de confiture, décorer avec une feuille de menthe

Type de recette : Accompagnement pour petit-déjeuner, goûter, dessert

Nombre de parts : 6 parts

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Prêt en : 25 mn

Difficulté : Facile



Pâte à tartiner maison

Recette provenant de www.latoilescoute.net/fabrique-ton-nutella-en-camp-scout

Ingrédients (pour 6 personnes ou 1 un pot à confiture type Bonne Maman) :

150g de chocolat « Pralinoise »

50g de chocolat pâtissier ou chocolat à fondre type Nestlé dessert (chocolat à 64% de cacao maximum)

1 verre à moutarde (petit pot) de lait concentré sucré

80g de beurre doux

Préparation de la recette :

Préparer trois récipients : deux récipients pour faire bouillir de l'eau, un récipient qui est plus petit pour faire un bain marie dans l'un des deux autres.

Dans le premier grand récipient, on remplit 1 quart d'eau et on met à bouillir. Dans le récipient plus petit, on met à fondre la pralinoise et le chocolat à dessert coupés en morceaux et le beurre. On met ce récipient dans le premier plein d'eau chaude et on le laisse flotter. L'eau ne doit pas rentrer dans le 2^e récipient.

Le bain marie se fait très bien sur feu de bois. Il faut de bonnes braises, et ajuster la distance de la gamelle avec la braise pour que ça ne chauffe pas trop vite. Quand le mélange chocolat et beurre est bien homogène et bien lisse, ajouter le verre de lait concentré sucré. Remuer et mélanger bien. Retirer du feu, laisser les deux gamelles l'une dans l'autre pour garder la pâte au chaud.

Mettre de l'eau dans le 3^e récipient, y mettre le pot de confiture vide, puis faire bouillir. Ébouillanter le pot de confiture permet de stériliser et d'éviter que la pâte à tartiner refroidisse trop vite et ne se colle directement aux parois du pot. Sortir le pot de confiture de l'eau chaude avec une spatule pour ne pas se brûler, le poser sur une table propre, verser la pâte à tartiner.

Fermer le couvercle et laisser reposer.

La pâte va durcir en reposant.

Utilisations :

- Verrines mousse choco pour 6 personnes : monter une chantilly avec 25cl de crème entière liquide, ajouter 1 cuiller à soupe de pâte à tartiner par verrine, mélanger doucement, déposer une couche de biscuits bretons écrasés dans les verrines, puis la mousse choco et décorer avec un batonnet Mikado ou quelques framboises
- Banana split : ouvrir une banane en deux, couper le coin d'un sac congélation pour faire une poche à douille, remplir de pâte à tartiner, déposer des petits décors de pâte sur la banane, décorer avec des fraises ou des framboises et des vermicelles



Roses des sables

Ingrédients (pour 30 pièces environ)

- 70 g de corn-flakes non-sucrés
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 100 g de beurre ou margarine
- 50 g de sucre glace

Préparation de la recette :

Dans une casserole, casser le chocolat en morceaux puis ajouter le beurre en cubes. Faire fondre à feu doux jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux. Bien remuer.

Ensuite, toujours sur le feu, ajouter progressivement le sucre glace sans cesser de remuer pour obtenir un mélange onctueux.

Placer les corn-flakes dans un saladier, puis y verser le chocolat.

Mélanger doucement jusqu'à ce que les pétales soient bien enrobés de chocolat.

A l'aide de 2 cuillères, former des petits tas sur une plaque recouverte d'aluminium ou sur une assiette.

Laisser durcir 1 heure au réfrigérateur.

C'est prêt, bon appétit !

Remarques :

Les gourmands peuvent remplacer le chocolat noir par du chocolat au lait ou du chocolat blanc...

Type de recette : Goûter, dessert

Nombre de parts : 6 parts

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps de repos : 1 heure

Prêt en : 1h10 mn

Difficulté : Facile



Tendres Popcakes

Type de recette : Goûter, dessert
Nombre de parts : 6 parts
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Temps de repos : 1 heure
Prêt en : 1h10 mn
Difficulté : Facile

Ingrédients (pour 6 personnes) :

3 chamallows par personne
200 g de chocolat à fondre pour 25 personnes
Vermicelles colorés et autres décors pour gâteaux
20 cure-dents

Préparation de la recette :

Cassez le chocolat et hachez finement au couteau, versez-le tout dans un bol métallique.

Mettre une petite bona avec de l'eau à bouillir sur le feu. Mettez le bol rempli du chocolat dedans et faites fondre le chocolat à feu doux. Rajouter un demi verre d'eau.

Pendant ce temps, versez dans des petits bols séparés les différents décors en sucre.

Piquez une à une les guimaves avec les bâtonnets en bois. Trempez-les d'abord dans le chocolat puis dans les différents sucres.

Les poser sur un plat de service recouvert de papier alu
Laisser sécher pendant environ une heure.



Pop corn party

Ingrédients (pour 10 personnes) :

1 sachet de maïs à pop corn de 200g
2 cs d'huile de colza ou de tournesol
20g de sucre blanc

Préparation de la recette :

1. Préparer une bassine avec un couvercle, mettre deux cuillers à soupe d'huile dans la bassine. Répartir l'huile sur tout le fond du plat.

2. Jeter doucement le popcorn dans la bassine. Remuer pour que l'huile se nappe sur tous les grains.

3. Fermer le couvercle et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le maïs commence à chanter. Remuer la bassine pour que le maïs ne brûle pas au fond et que les grains qui ne sont pas encore éclatés tombent au fond.

4. Saupoudrer de sucre si on veut faire du pop corn caramélisé. Sinon retirer du feu, prélever le popcorn éclaté et le mettre dans un saladier. Remettre sur le feu la bassine s'il reste des grains non éclatés.

5. Saupoudrer de sucre ou de sel et servir une fois refroidi

Type de recette : Goûter, dessert

Nombre de parts : 6 parts

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Prêt en : 5 mn

Difficulté : Facile



Fondue au chocolat et brochettes de fruits

Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 fruit par personne, 6 fruits différents
200 g de chocolat à fondre, noir ou au lait
15 cl de crème fraîche liquide
10 pics à brochettes

Préparation de la recette :

- 1.Épluchez les fruits, les laver si besoin. Retirer tout ce qui ne se mange pas (pépins, queues, feuilles). Enfilez les morceaux de fruits sur les brochettes.
- 2.Préparer un bain marie : faire bouillir de l'eau dans une grande bona. Prévoir un contenant pour mettre l'eau chaude et poser le saladier de la fondue par-dessus afin de maintenir la fondue liquide.
- 3.Découpez le chocolat en petits morceaux dans un saladier en métal.
- 4.Faites doucement chauffer la crème fraîche dans une casserole jusqu'à ce qu'elle frémissse (petites bulles). Versez aussitôt la crème sur le chocolat et mélangez bien avec un fouet jusqu'à ce que le chocolat soit bien lisse.
- 5.Trempez vos brochettes dans la sauce au chocolat chaude et régalez-vous.
- 6.Remettre de l'eau chaude dans le bain marie si la fondue refroidit trop vite.

Type de recette : Goûter, dessert

Nombre de parts : 6 parts

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Prêt en : 20 mn

Difficulté : Facile



Dal de lentilles

au lait de coco

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 500 g de lentilles corail ou jaunes
- 1 boîte de tomates pelées au jus
- 1 oignon
- 6 carottes
- 3 petites gousses d'ail
- 3 cuillères à café bombées curry en poudre
- 3 pincées de graines de cumin
- 1 cuillère à café gingembre en poudre (ou frais !)
- 25 cl lait de coco (petite boîte)
- sel au goût

Préparation de la recette :

Mettez les lentilles crues dans une casserole, ajouter de l'eau froide non salée jusqu'à recouvrir les lentilles. Mettre à cuire, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (20 minutes environ).

Pendant ce temps, émincez finement l'oignon et faites-le dorer avec un peu de beurre ou de l'huile d'olive dans une petite casserole.

A mi-cuisson des lentilles, ajouter la boîte de tomates pelées en écrasant les tomates, ainsi que l'ail finement coupé et les carottes en petits cubes. Ajoutez ensuite les épices. Mélangez le tout puis versez le lait de coco en l'allongeant d'un peu d'eau si nécessaire (il ne doit pas bouillir !).

Laisser mijoter encore quelques minutes jusqu'à ce que les lentilles aient absorbé le liquide. La consistance doit être celle d'un plat de lentilles, pas d'une soupe liquide. Goûter pour ajuster les saveurs, rajouter du sel si besoin, puis régalez-vous !

Remarques :

Ce plat peut être accompagné de tartines de pain et fromage frais.

Tous les légumes peuvent convenir : haricots verts, choux fleur, pommes de terre, etc.

Type de recette : Plat chaud complet

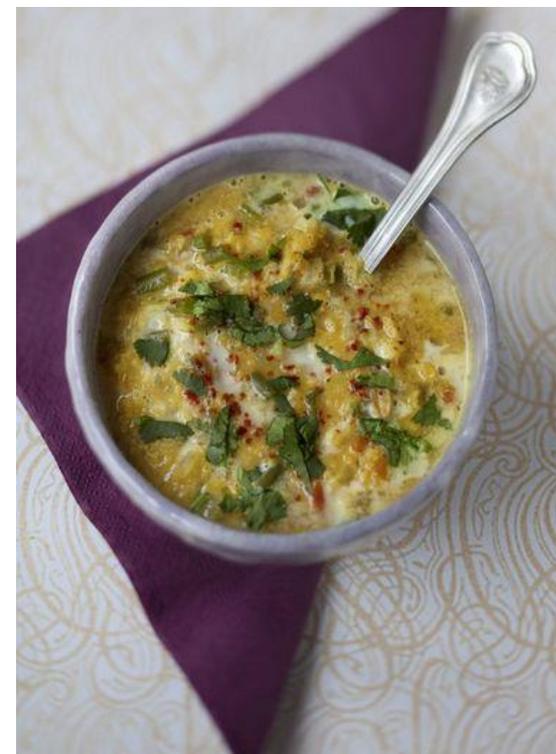
Nombre de parts : 6 parts

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Prêt en : 1h

Difficulté : Facile



Fromage blanc en robe rouge de saison

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- Fromage blanc (30 g par personne)
- Fruits rouges frais ou autres fruits de saison mûrs
- biscuits speculoos ou palets bretons
- chocolat à dessert, rapé en copeaux fins
- noix de coco rapée

Préparation de la recette :

Préparer 6 récipients individuels propres.

Couper les fruits en brunoise, c'est-à-dire en petits cubes.

Raper le chocolat au moyen d'un épluche-légumes

Mettre les biscuits dans un sachet, fermer le sachet, puis écraser les biscuits jusqu'à obtenir des miettes fines.

Déposer 4 cuillers de fromage blanc, puis une cuiller de brunoise, puis une cuiller de fromage blanc.

Terminer en saupoudrant au choix de poudre de biscuits, de chocolat rapé ou de noix de coco

C'est prêt !

Remarque :

On peut remplacer le sucre et la vanille par des sachets de sucre vanillé (4 ou 5 sachets), c'est aussi bon..



Couscous d'automne

à la viande et au potiron

Ingrédients pour 8 personnes :

2 petits oignons ou 1 gros oignon (haché en dés)
4 gousses d'ail (coupées très fin)
Quelques morceaux de viande (poulet, agneau, veau ou boeuf)
1 boîte de tomates pelées au jus
100 g de pois chiches cuits
1 kg de potiron (pelé et coupé en morceaux réguliers)
400g de semoule à couscous moyenne

Epices :

3 cuillères à café de ras el hanout
2 cuillères à café de curcuma
2 cuillères à café de paprika
Sel, poivre

Préparation:

Etape 1: Choisir une grande bône, verser 3 cuillerées d'huile d'olive ou de colza au fond. Faire revenir l'oignon en remuant un peu jusqu'à ce qu'il soit translucide et tendre, sans coloration. Ajouter ensuite les morceaux de viande en cubes et l'ail coupé en tout petits morceaux. Faire revenir le tout jusqu'à ce que la viande perde sa couleur crue.

Mettre la semoule crue dans un grand plat à rebords. Faire chauffer jusqu'à ébullition 1 litre d'eau pour 1 kilo de semoule. Verser l'eau sur la semoule, ainsi qu'un peu d'huile d'olive répartie sur toute la semoule. Couvrir avec un couvercle si c'est possible. Laisser gonfler la semoule pendant 15 à 20 minutes, puis égrainer avec une fourchette. Couvrir jusqu'au moment de servir. Remettre un peu d'eau si la semoule n'a pas assez gonflé.

Suite de la recette au dos...

Type de recette: Plat chaud complet

Nombre de parts: 4 parts

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Prêt en: 1 h

Difficulté: Facile



Couscous d'automne

à la viande et au potiron

Préparation (suite):

Etape 2: Ajouter les épices dans la bona contenant la viande et faire revenir encore quelques instants en remuant, puis verser le contenu de la boîte de tomates pelées en les écrasant avec la cuillère en bois. Remuer pour délayer dans le jus des tomates les épices et les autres ingrédients.

Etape 3: Saler et poivrer au goût puis verser 1 à 2 verres d'eau. Ajouter les carottes coupées en gros cubes ou en tronçons. Couvrir la bona et laisser mijoter en remuant de temps à autre pendant environ 30 minutes (minimum). Ajouter de l'eau si besoin.

Etape 4: Lorsque la sauce a un peu épaissi et que la viande est quasiment cuite et tendre, rajouter les cubes de potiron ainsi que les pois chiches déjà cuits.

Etape 5: Couvrir et laisser mijoter encore l'ensemble tranquillement jusqu'à ce que les morceaux de potiron soient tendres. Bien vérifier la cuisson du potiron pour ne pas que celui-ci soit trop cuit et se réduise en purée : les morceaux de potiron doivent rester entiers.

Etape 6: Servir ce plat très chaud, avec de la semoule à couscous



Rillettes de thon

et crudités à croquer

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 1 petit suisse, de la crème fraîche ou du fromage blanc
- 1 petit oignon
- 2 cuillère(s) à soupe de fines herbes ciselées (persil, coriandre estragon)
- 6 brins de ciboulette
- sel, poivre
- paprika doux et/ou fort

Pour servir :

- lamelles de champignons, fleurettes de chou-fleur, bâtonnets de carottes, de concombre, quartiers de tomates, radis...

Préparation de la recette :

1. Écrasez à la fourchette le contenu d'une grosse boîte de thon au naturel bien égoutté, ajouter 1 petit-suisse (ou crème fraîche ou fromage blanc), 1 petit oignon haché, 2 c. à soupe de fines herbes ciselées (persil, coriandre, estragon) et 6 brins de ciboulette. Assaisonnez de sel, de poivre, de piment doux (paprika).
2. Laver les crudités de l'accompagnement et découpez des lamelles de champignons et de fenouil, des fleurettes de chou-fleur cru, des bâtonnets de concombre ou de carottes, des quartiers de tomates, des radis...
3. Préparer la sauce d'accompagnement des crudités (crème fraîche, condiments)
4. Préparez des tartines avec du pain et étalez la rilette sur les tartines.
5. Disposez tous les plats et dégustez !

Type de recette : Plat froid complet

Nombre de parts : 6 parts

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Prêt en : 30 minutes

Difficulté : Facile



Compote avec son crumble biscuit

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 kg g de pommes à compote
- Vanille en gousse ou en extrait
- 20 cl d'eau
- 200 g de sucre
- Biscuits bretons ou speculoos

Type de recette : Goûter, dessert

Nombre de parts : 8 parts

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Prêt en : 25 mn

Difficulté : Facile

Préparation de la recette :

Peler vos pommes, les couper en 8, enlever le cœur et les pépins.

Dans une casserole porter à ébullition l'eau, le sucre et les gousses de vanille fendues et grattées.

Quand l'eau est à ébullition, ajouter les morceaux de pommes.

Faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

Dans un sachet de congélation ou un sac plastique, mettre les biscuits, les écraser en miettes, mettre le contenu du sachet dans un plat de service

Accompagner d'une cuiller de chantilly (voir la recette de la chantilly)



Fajitas de poulet

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1 kg de blancs de poulet
- 3 **poivrons** (peu importe la couleur)
- 2 oignons
- **sel**, **poivre**
- curry ou paprika en poudre
- 1 citron
- 15 fajitas environ
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche
- Fromage de chèvre chèvre
- ciboulette, persil
- chou blanc, betteraves, carottes, concombre

Type de recette : Plat chaud complet

Nombre de parts : 5 parts

Temps de préparation : 1 heure

Temps de cuisson : 30 minutes

Prêt en : 1h

Difficulté : Facile

Préparation de la recette :

Couper les poivrons en petits morceaux. Les faire frire à feu doux avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Couper les oignons en petits morceaux et les ajouter pour les faire cuire. Assaisonner avec sel et poivre, puis curry ou paprika selon vos goûts.

Couper le poulet en petits morceaux. Retirer les poivrons et oignons du feu. Faire cuire le poulet dans la poêle avec les épices. Une fois cuit, ajouter le jus d'un citron ainsi que les oignons et les poivrons et laisser à feu doux quelques instants puis éteindre.

Couper les concombres, les betteraves et les carottes en petits dés.

Préparer la sauce blanche en mélangeant le fromage de chèvre et la crème fraîche. Présenter dans un plat.

Faire réchauffer un peu les fajitas (les disposer dans une poêle et couvrir avec un couvercle jusqu'au moment de servir).

Juste avant de servir, faire réchauffer le poulet.

Pour garnir les fajitas, mettre de la crème fraîche sur la tortilla, des crudités, puis ajouter la préparation au poulet, rouler, manger !!!



Riz au lait

au lait de Viltain et vanille de La Réunion

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 25 cl de riz rond
- 2 litres de lait entier
- du beurre ou margarine pour cuisson
- une pincée de sel
- sucre blanc (environ 1 cuiller à soupe par personne)
- une gousse de vanille fendue

Préparation de la recette :

Mettez une noix de beurre à fondre dans une bona de taille suffisante pour la quantité de lait. Ajoutez le riz cru. Mettre à cuire sur feu moyen pendant 3-4 mn et remuer constamment.

Versez le lait entier, puis le sucre, la pincée de sel et la gousse de vanille fendue (gratter le milieu de la gousse, puis la mettre entière dans la casserole pour infuser dans le lait. Remuez et baissez le feu. Il faut que le lait chauffe très doucement.

Laissez cuire en surveillant et en remuant souvent pour éviter que le riz ne colle au fond. Après 35 mn, vérifiez la cuisson et la consistance. Il faut que le lait soit crémeux et que le riz soit bien cuit. Retirez la gousse de vanille. Goûtez et rectifiez le goût, rajouter du sucre si besoin. Servir chaud, c'est encore meilleur.

Remarque :

On peut remplacer le sucre et la vanille par des sachets de sucre vanillé (4 ou 5 sachets), c'est aussi bon..

Type de recette : Dessert

Nombre de parts : 8 parts

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Prêt en : 50 mn

Difficulté : Facile



Crème Chantilly

Type de recette : Goûter, dessert

Nombre de parts : 8 parts

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 0

Prêt en : 5 mn

Difficulté : Facile

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 50 cl de crème liquide entière « fleurette »
- 2 cuillères à soupe de sucre glace

Préparation de la recette :

Choisir un récipient rond et froid, le faire reposer sur des glaçons ou tremper l'extérieur dans l'eau froide

Mettre la crème fraîche liquide dans le saladier et fouetter dans un mouvement circulaire en ne bougeant que le poignet. Se relayer pour ne pas s'épuiser... Quand la crème commence à épaissir, ajouter le sucre glace et terminer de fouetter quand la crème marque les sillons laissés par le fouet.

Sucrez en fonction de l'accompagnement souhaité. Si le dessert est déjà sucré, ne pas trop sucrer la chantilly.



Nectar des druides

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ½ litre de jus de pommes
- 2 bâtons de cannelle ou 1 cs de cannelle en poudre
- 4 épices (mélange tout prêt à acheter en supermarché)
- 2 cuillérées à soupe de miel

Préparation de la recette :

Faites chauffer le jus de pommes dans une casserole à feu doux, sans bouillir, ajouter le miel.

Mettre les épices dans un sachet de thé ou un filtre à café, avec la cannelle en bâtons. Laisser infuser une quinzaine de minutes.

Coupez le feu et laissez encore infuser une dizaine de minutes. Filtrez et retirez les épices avant de servir, chaud mais pas bouillant !

Servir avec un petit speculoos....

