

AVEC LES JEUNES **LE DÉPARTEMENT AGIT !**



Cuisinons ensemble

Recettes de demain





Chers élèves,

Il y a 4 ans, le Département de Saône-et-Loire a installé le premier Conseil départemental des jeunes de Saône-et-Loire (CDJ71).

L'idée était simple : offrir à nos jeunes une expérience inédite dans la vie publique, leur donner accès à un lieu de réflexion, de discussion et d'apprentissage de la citoyenneté.

Cette ambition a permis également de mener des projets pour l'ensemble des collèges, mais aussi plus largement pour toute la Saône-et-Loire sur des thématiques d'actualités. Les élus jeunes du mandat 2021-2023 ont relevé brillamment ce défi.

Ma collègue Mathilde Chalumeau, vice-présidente chargée de l'éducation, et moi-même, ainsi que l'ensemble des conseillers départementaux, sommes fiers du travail accompli durant ces deux années.

Le CDJ71 a donné la possibilité à ces jeunes de prendre la parole en public, de donner vie à des idées et de porter des projets utiles pour nos concitoyens.

En jeunes ambassadeurs du territoire, ils ont su, aux côtés des élus et des agents du Département, se mobiliser avec ambition et dévouement.

Nous tenions à les féliciter et à les remercier pour leur engagement dans cette promotion 2021-2023, et espérons susciter de nouvelles vocations pour la prochaine session.

André Accary

Président du Département de Saône-et-Loire

Mathilde Chalumeau

Vice-présidente chargée de l'éducation, des collèges et de la jeunesse

Livre de recettes réalisé par :

Tom BOYÉ et Matylde DESFONTAINES – Collège Croix Menée – Le Creusot

Manon LESAVRE – Collège Jules Ferry – Gévelard

Elsa GUICHARD, Alexandre BRAYARD et Antonin CHEVALIER – Collège Roger Vailland – Sanvignes-les-Mines

En partenariat avec le dessinateur **Mikaël Lebestiau**



Rouleaux de printemps



40 min



5 min



45 min



Entrée

Pour 4 personnes

- Feuilles de riz (8)
- Crevettes (12)
- Carotte (1)
- Germes de soja cru (75 g)
- Vermicelles de riz (150 g)
- Salade (quelques feuilles)
- Filet de porc (100 g)
- Coriandre (quelques feuilles)
- Menthe (quelques feuilles)
- Sel et poivre
- Sauce Nuoc-mam (2 cuillères à soupe)
- Sucre (1 pincée)

Infos en +

Il est possible de remplacer le filet de porc par du poulet.



- 1 Laver les germes de soja.
- 2 Éplucher, rincer et couper en très fins bâtonnets la carotte puis couper le porc en lamelles.
- 3 Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Mettre le soja et les bâtonnets de carottes dans l'eau bouillante.
- 4 Faire cuire 2 minutes à petits bouillons.
- 5 Égoutter et laisser refroidir.
- 6 Mélanger délicatement les vermicelles, les lamelles de porc, les bâtonnets de carotte et le soja.
- 7 Humidifier une feuille de riz en la trempant dans un saladier d'eau froide et étalez-la sur un torchon.
- 8 Placer une feuille de salade puis un peu de farce au centre. Ajouter 3 feuilles de menthe et 3 crevettes.
- 9 Replier les bords de la galette pour former un petit rouleau en serrant bien. Attention, cependant, à ne pas déchirer la feuille !
- 10 Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Placer une serviette humide sur les rouleaux en attendant de les servir.
- 11 Préparer la sauce en mélangeant le nuoc-mam, le sucre, la coriandre et 2 cuillères à soupe d'eau.



Aspics au jambon



30 min



10 min



1h



Entrée

Pour 8 personnes

- Paquet de gelée (1)
- Œufs entiers (4)
- Tranche de jambon (1)
- Persil
- Cornichon



- 1 Cuire les œufs pendant 10 minutes à ébullition.
- 2 Rafraîchir à l'eau fraîche puis écaler les œufs et les couper en 2.
- 3 Délayer la gelée dans l'eau, porter à ébullition et laisser un peu refroidir.
- 4 Couper le jambon en lamelles de 3 cm environ.
- 5 Placer le persil, le cornichon, 1 œuf dans le moule à aspics.
- 6 Enrouler le jambon autour.
- 7 Verser la gelée et mettre au réfrigérateur le temps que la gelée durcisse.
- 8 Démouler sur un plat.



Kebab maison

Pour 4 personnes

- Faluche pitta ou crêpe libanaise (4)
- Escalope de veau (1 kg)
- Fromage blanc nature (250 g)
- Citron (1 à 2)
- Tomates (2)
- Salade (quelques feuilles)
- Oignon rouge (1)
- Ail en poudre (1 à 2 cuillères à soupe)
- Sel et poivre
- Persil
- Vinaigre (2 cuillères à soupe)
- Paprika (4 cuillères à soupe)
- Curry (4 cuillères à soupe)
- Gingembre moulu (2 cuillères à soupe)
- Herbes de Provence
- Huile d'olive (100 ml)



40 min



5 min



55 min



Plat

- 1 Couper les escalopes en dés. Dans un plat creux, mélanger l'huile d'olive, le paprika, le gingembre et le curry puis ajouter du sel, du poivre, le vinaigre et les herbes de Provence.
- 2 Mélanger le tout en y ajoutant les morceaux de viande.
- 3 Laisser mariner quelques minutes.
- 4 Verser le fromage blanc dans un bol. Mélanger avec le jus de citron, l'ail en poudre, du sel, du poivre et le persil.
- 5 Couper les tomates en demi tranches, les oignons en lamelles et la laitue en morceaux.
- 6 Faire cuire les morceaux de viande à la poêle jusqu'à ce qu'ils dorent un peu
- 7 Poser les crêpes à plat ou alors fendre légèrement les faluches, tartiner le fond avec une couche de sauce blanche, puis ajouter les morceaux de laitue, de tomates et les morceaux d'oignons.
- 8 Ajouter la viande cuite et recouvrir d'une couche de sauce.
- 9 Refermer les crêpes avec un cure-dent piqué dans les bords relevés.



Blanquette de veau



15 min



2h



2h15



Plat

Pour 4 personnes

- Carottes (2)
- Oignon jaune (1)
- Boîte de champignons coupés (1)
- Pot de crème fraîche (1)
- Citron (1)
- Farine (2 cuillères à soupe)
- Sel
- Poivre
- Vin blanc (25 cl)
- Blanquette de veau (1 kg)
- Cube de bouillon de légumes (1)
- Cube de bouillon de poule (1)



- 1 Faire revenir la viande dans du beurre afin de faire légèrement dorer les morceaux.
- 2 Saupoudrer la farine.
- 3 Bien remuer.
- 4 Ajouter 2 ou 3 verres d'eau, les cubes de bouillons et le vin puis remuer.
- 5 Ajouter de l'eau si nécessaire pour couvrir.
- 6 Couper les carottes en rondelles et émincer les oignons.
- 7 Incorporer les carottes, les oignons et les champignons à la viande.
- 8 Laisser mijoter à feu doux environ 1h30 à 2h.
- 9 Dans un bol, bien mélanger la crème fraîche, le jaune d'œuf et le citron.
- 10 Ajouter ce mélange au dernier moment, bien mélanger et servir chaud.



Yaourts nature



10 min



5h



7h10



Dessert

Pour 8 personnes

- Lait entier frais (1l)
- Ferment lactique en sachet ou yaourt nature au lait entier du commerce (1)
- Lait en poudre (30 g)

Infos en +

Il est possible de conserver les yaourts jusqu'à 2 semaines.



- 1 Préchauffer le four à 40°C.
- 2 Dans un grand saladier, mélanger les ferments (ou le yaourt) et le lait en poudre.
- 3 Faire bouillir le lait et le laisser un peu refroidir.
- 4 Incorporer petit à petit le lait (à température ambiante ou tiède) à cette préparation.
- 5 Avec une louche, remplir des petits pots en verre puis les disposer dans un plat rectangulaire avec rebord rempli d'eau chaude (non bouillante).
- 6 Mettre le plat dans le four préchauffé (mais éteint) pendant 5 heures environ.
- 7 Laisser refroidir les yaourts dans le four puis les laisser reposer au frigo pendant 2 heures minimum.

Conseil : avec du coulis, c'est encore meilleur !

Coulis de fraise

- Sucre (150 g)
- Fraises (500 g)
- Jus de citron (15 g)

- 1 Rincer, équeuter et couper les fraises en deux.
- 2 Verser les fraises dans le bol du blender. Ajouter le jus de citron et le sucre.
- 3 Mixer le tout jusqu'à obtenir un coulis.



Clafoutis aux cerises



10 min



30 min



40 min



Dessert

Pour 8 personnes

- Beurre demi-sel (40 g)
- Farine (100 g)
- Sucre en poudre (30 g)
- Sachet de sucre vanillé (1)
- Pincée de sel (1)
- Sucre glace
- Cerises fraîches ou surgelées (600 g)
- Œufs entiers (4)



- 1 Préchauffer le four à 210°C.
- 2 Laver, équeuter et égoutter les cerises.
- 3 Dénoyer les cerises (facultatif).
- 4 Faire fondre le beurre dans une casserole.
- 5 Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, le sel et le sucre vanillé.
- 6 Incorporer les œufs un par un en mélangeant bien, puis le lait petit à petit en continuant de mélanger.
- 7 Ajouter le beurre fondu à la préparation.
- 8 Beurrer le plat de cuisson.
- 9 Disposer les cerises au fond du plat puis verser la pâte à clafoutis.
- 10 Laisser cuire pendant 10 min à 210°C puis encore 20 min à 180°C.
- 11 Sortir le clafoutis du four et le faire refroidir.
- 12 Servir froid ou tiède, saupoudrer de sucre glace.



Pâte à tartiner

Pour environ 450 g de pâte

- Chocolat au lait (200 g)
- Noisettes (200 g)
- Sucre glace (35 g)
- Huile de noisette (30 g)

Infos en +

La température a une grande influence sur la consistance de votre pâte à tartiner.

Placée au réfrigérateur, elle va durcir.

À l'inverse s'il fait très chaud, elle aura tendance à être plus liquide.

La consistance de la pâte dépend également de la qualité des noisettes. Plus elles seront grasses (signe de bonne qualité), plus votre pâte sera liquide.

Il n'y a aucun ingrédient sensible, elle se conserve donc plusieurs semaines à température ambiante.



20 min



24h



Goûter

- 1 Préchauffer le four à 150°C.
- 2 Torrifier les noisettes au four pendant 10 minutes.
- 3 Laisser-les refroidir puis les frotter pour retirer la peau (l'essentiel est d'en enlever sur la majorité, car cela rend la pâte amère).
- 4 Faire fondre le chocolat au lait au bain-marie.
- 5 Verser les noisettes dans un bol du blender ou avec un mixeur plongeant puis mixer à vitesse lente jusqu'à obtenir une poudre très fine.
- 6 Ajouter le sucre glace et l'huile puis mixer jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Commencer à vitesse lente puis augmenter à mesure que la pâte se forme.
- 7 Ajouter le chocolat fondu puis mixer à nouveau 30 secondes à vitesse maximum.
- 8 Verser dans un pot bien propre et laisser cristalliser pendant 24 heures à température ambiante.





Brioches

Pour 6 brioches individuelles

- Farine (250 g)
- Sachet de levure boulangère (1)
- Lait (3 cuillères à soupe)
- Eau (3 cuillères à soupe)
- Beurre (100 g)
- Sucre en poudre (2 cuillères à soupe)
- Sel (1 cuillère à soupe)
- Jaunes d'œufs (3)



1h30 min



25 min



1h55



Goûter

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Beurrer le moule à cake.
- 3 Mélanger la farine et la levure.
- 4 Incorporer l'eau et le lait puis bien mélanger.
- 5 Pétrir durant 1 minute.
- 6 Incorporer le sucre, le sel et 2 jaunes d'œufs.
- 7 Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 8 Ajouter le beurre en morceaux et continuer de pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène (attention à ne pas trop pétrir au risque de chauffer le beurre).
- 9 Disposer la pâte dans un plateau.
- 10 Laisser reposer la pâte à couvert durant 25 minutes à température ambiante.
- 11 Pétrir la pâte de nouveau (pour chasser l'air).
- 12 Séparer la pâte en 6 parties égales puis les disposer en quinconce dans le moule à cake.
- 13 Laisser de nouveau reposer à couvert les brioches durant 45 min.
- 14 Badigeonner les brioches de jaune d'œuf pour les faire dorer.
- 15 Enfourner à 180°C durant 25 min.
- 16 Sortir la brioche du four et la laisser refroidir.



Wraps poulet - avocat



30 min



5 min



30 min



Entrée

Pour 4 personnes

- Mini galettes de blé pour wraps (4)
- Petite boîte de maïs (1)
- Salade verte (quelques feuilles)
- Coriandre ciselée (2 cuillères à soupe)
- Blanc de poulet (150 g)
- Gruyère râpé (60 g)
- Huile d'olive



Guacamole

- Avocats bien mûrs (2)
- Citron (1/2)
- Ail écrasé (1 gousse)
- Cumin en poudre (1/2 cuillère à café)
- Paprika (1/2 cuillère à café)
- Piment d'Espelette (1 pincée)
- Sel et poivre

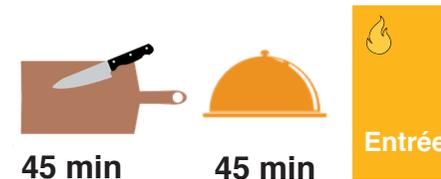
- 1 Écraser les avocats avec tous les ingrédients, ajuster l'assaisonnement puis réserver au frais.
- 2 Dans une poêle, faire griller les blancs de poulet avec de l'huile d'olive pendant 5 minutes de chaque côté puis saler, poivrer et réserver.
- 3 Étaler une cuillère de guacamole sur chaque galette, ajouter quelques feuilles de salade, le poulet coupé en tranches, le maïs, le gruyère râpé, la coriandre et rouler en serrant légèrement.
- 4 Maintenir les wraps fermés à l'aide de deux pics et les couper au milieu.
- 5 Servir les wraps avec le reste de guacamole et quelques feuilles de salade.

ÉTÉ





Taboulé



45 min

45 min

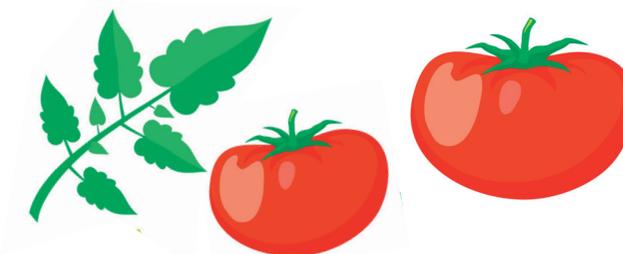
Entrée

Pour 6 personnes

- Tomates bien mûres (5)
- Persil haché
- Concombre (1)
- Oignon (1)
- Jus de citron (200 ml)
- Semoule (400 g)
- Sel et poivre



- 1 Laver, ôter le pédoncule des tomates et les couper en 4.
- 2 Éplucher le concombre.
- 3 Éplucher l'oignon blanc.
- 4 Couper en petits dés les tomates, le concombre, l'oignon.
- 5 Verser les légumes coupés dans un saladier et mélanger.
- 6 Ajouter le jus de citron au mélange.
- 7 Ajouter le persil haché, le sel, le poivre, les feuilles de menthe et la semoule puis bien remuer.
- 8 Poser un couvercle dessus et laisser reposer 35 minutes au frigo pour permettre à la semoule de gonfler.
- 9 Servir très frais.

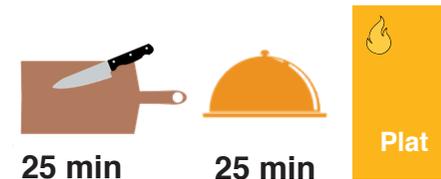




Salade de pâtes comme en Italie

Pour 4 personnes

- Pâtes - type Farfalle, Fusilli, Penne... (200 g)
- Tomates cerises (150 g)
- Tomates confites séchées (50 g)
- Feuilles de basilic frais (10)
- Pignons de pin (10 g)
- Jambon cru (6 tranches)
- Mozzarella (2 boules)
- Huile d'olive (50 ml)
- Vinaigre balsamique (1 cuillère à soupe)
- Ail (1 gousse)
- Sel et poivre



- 1 Cuire les pâtes al dente.*
- 2 Les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson, les égoutter et les mettre de côté.
- 3 Dans un mixeur, mettre l'huile, le vinaigre, l'ail, le sel, le poivre, les pignons de pin et les feuilles de basilic.
- 4 Mixer pour obtenir une petite sauce pesto.
- 5 Couper les tranches de jambon en petits morceaux, et les tomates cerises en deux.
- 6 Puis couper la mozzarella en dés.
- 7 Dans un saladier, mélanger les pâtes cuites avec la sauce pesto puis ajouter le reste des ingrédients avant de mélanger à nouveau.
- 8 Servir frais.

* Que veut-dire al dente ?

Avec la cuisson al dente, les pâtes sont entièrement cuites, mais à l'intérieur elles restent fermes sous la dent. Les pâtes cuites al dente sont plus faciles à digérer et permettent une meilleure assimilation des sucres lents pour un effet coupe-faim longue durée.





Salade de topinambours



35 min



20 min



35 min



Pour 6 personnes

- Petits topinambours (6)
- Mesclun (1 sachet)
- Vinaigre (1 cuillère à soupe)
- Huile de tournesol ou de colza (2 cuillères à soupe)
- Huile de noisette (1 cuillère à soupe)
- Noisettes décortiquées
- Sel et poivre



- 1 Peler et laver les topinambours.
- 2 Porter une grande quantité d'eau à ébullition, saler et y plonger les topinambours.
- 3 Laisser cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 4 Laisser tiédir et couper les topinambours en rondelles.
- 5 Rincer et essorer le mesclun.

Préparer la sauce

- 1 Verser le sel et le poivre dans un saladier puis ajouter le vinaigre.
- 2 Émulsionner avec les huiles.
- 3 Disposer le mesclun dans chaque assiette et répartir les lamelles de topinambours tièdes.
- 4 Concasser les noisettes et les parsemer sur la salade.
- 5 Arroser d'un filet de sauce et servir.

Infos en +

Pour plus de saveurs, faire légèrement griller les noisettes avant de les parsemer sur la salade.





Sundae sauce caramel



15 min



3h15



Pour environ 5 personnes

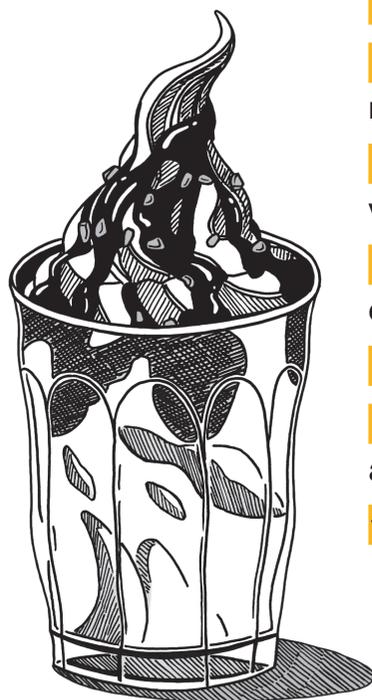
- Crème entière liquide (450 ml)
- Mascarpone (1 cuillère à soupe)
- Lait concentré sucré (250 ml)
- Sucre glace (1 cuillère à soupe)
- Arôme vanille (facultatif)
- Cacahuètes sans sel (50 g)

Pour le caramel

- Sucre (80 g)
- Crème entière (100 ml)
- Beurre salé (40 g)

Infos en +

Après ouverture, le pot de caramel se conservera de 2 à 3 semaines au réfrigérateur. Vous pourrez donc le réutiliser pour garnir des crêpes, des gaufres ou autres...



- 1 Dans un grand bol très froid, monter le mascarpone, la crème entière liquide et le sucre jusqu'à obtenir une chantilly assez ferme.
- 2 Ajouter petit à petit le lait concentré sucré et l'arôme vanille en mélangeant délicatement à l'aide d'une spatule.
- 3 Remplir des petits verres avec une cuillère ou à l'aide d'une poche à douille cannulée.
- 4 Mettre au congélateur pendant 3h minimum.
- 5 Pendant que la glace repose, faire le caramel. Dans une casserole, monter à ébullition la crème entière puis réserver.
- 6 Faire fondre le sucre à la casserole, lorsqu'il a une couleur dorée, verser la crème entière tiède
- 7 Mélanger le tout. Lorsque la texture est homogène, sortir du feu et rajouter le beurre salé coupé en morceaux. Mélanger le tout.
- 8 Laisser refroidir le caramel et le verser dans un pot en verre.
- 9 Sortir la glace du congélateur et rajouter le caramel sur le dessus à l'aide d'une poche à douille ou un sac congélation troué.
- 10 Saupoudrer avec des cacahuètes concassées.





Salade de fruits

Préparation



10 min

Temps total



10 min



Pour environ 4 personnes

- Fraises (150 g)
- Kiwis (2)
- Petit ananas (1)
- Miel (1 cuillère à soupe)
- Raisins blancs (150 g)
- Banane (1)
- Orange (1)

- 1 Laver et équeuter les fraises et les raisins.
- 2 Peler les kiwis et les couper en quartiers.
- 3 Éplucher et couper l'ananas en récupérant son jus.
- 4 Éplucher l'orange et la couper en quartiers.
- 5 Éplucher et couper la banane en rondelles.
- 6 Mélanger les fruits dans un plat creux ou un saladier.
- 7 Servir bien frais.



ÉTÉ





Smoothie

Fraises - Banane - Kiwi



5 min



5 min

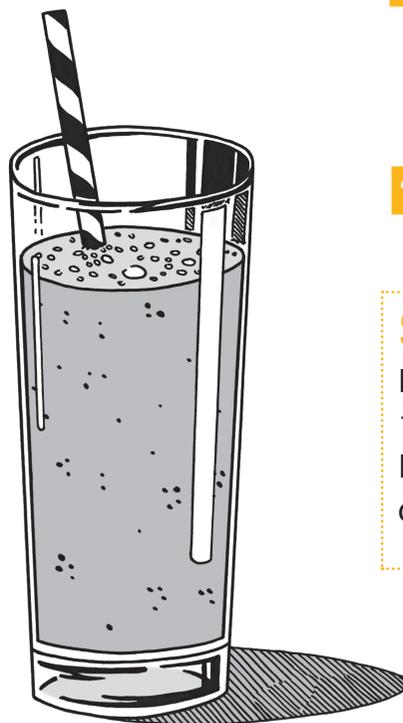


Goûter

Pour 1 ou 2 personnes

- Fraises congelées (5)
- Banane (1)
- Kiwi (1)
- Lait (20 cl)
- Yaourt nature congelé (1)
- Miel (1 à 2 cuillères de soupe)

- 1 Éplucher et couper les fruits en dés.
- 2 Mixer le yaourt congelé et les fruits dans un blender ou avec un mixeur plongeant.
- 3 Ajouter le lait et le miel puis mixer de nouveau.
- 4 Verser le smoothie dans un verre.
- 5 Servir bien frais !



Pour un goûter encore plus gourmand...

Smoothie bowl

Dans un bol, verser le smoothie. Disposer délicatement par-dessus 1 banane, 1 kiwi coupé en tranches, quelques framboises fraîches. Parsemer quelques amandes entières et une poignée de graines de Chia. Puis déguster !





Citronnade

Pour 6 personnes

- Citrons jaunes (4)
- Citrons verts (2)
- Sucre en poudre (50 g)
- Eau plate (2,5 l)
- Feuilles de menthe



- 1 Laver les citrons.
- 2 Couper 2 citrons jaunes en tranches.
- 3 Presser le jus des 2 autres citrons et les 2 citrons verts
- 4 Porter l'eau à ébullition, ajouter les tranches des citrons, couper le feu et laisser infuser jusqu'à refroidissement.
- 5 Ajouter le jus des citrons et le sucre puis mélanger.
- 6 Servir bien frais avec des glaçons et des feuilles de menthe.





Pizza



15 min



30 min



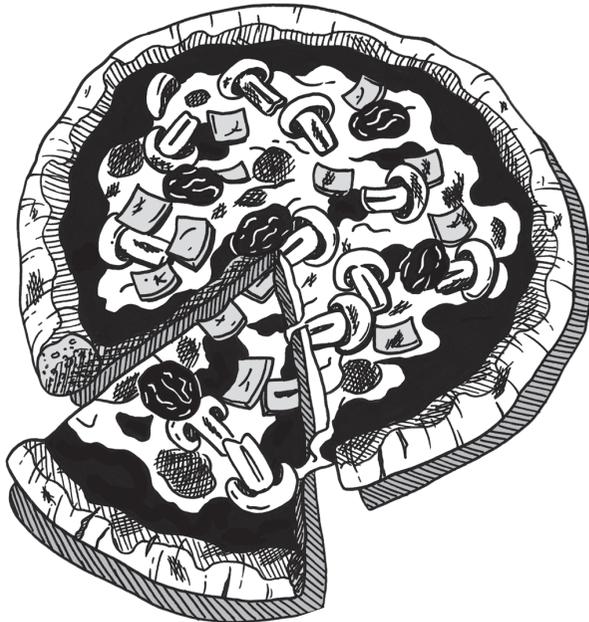
1h45



Entrée

Pour 4 personnes

- Farine (250 g)
- Huile d'olive (2 cuillères à soupe)
- Eau froide (15 cl)
- Eau chaude (2 cuillères à soupe)
- Sucre en poudre (1 pincée)
- Levure fraîche boulangère (15 g)
- Sel (1/2 cuillère à café)
- Sauce et garniture au choix



- 1 Mélanger la farine et le sel dans un saladier puis creuser un puits au centre, et verser la levure délayée dans de l'eau et l'huile d'olive.
- 2 Malaxer le tout avec les mains, en ajoutant progressivement l'eau froide, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et homogène. La pâte est prête lorsqu'elle se décolle des parois du saladier.
- 3 Fariner légèrement la pâte, puis recouvrir le saladier avec un torchon propre, et laisser la pâte lever pendant 1 heure à température ambiante.
- 4 Dégazer la pâte en la pétrissant.
- 5 Étaler la pâte en cercle.
- 6 Recouvrir la pâte de la sauce et la garnir avec les ingrédients de votre choix.
- 7 Enfourner et faire cuire environ 30 min à 200°C.



Bouchées à la reine



50 min



50 min



Entrée

Pour 4 personnes

- Quenelles de veau (6)
- Blancs de poulet (2)
- Ris de veau (150 g)
- Champignons de paris (200 g)
- Jaunes d'œuf (2)
- Beurre (50 g)
- Bouillon de volaille (75 cl)
- Farine (3 cuillères à soupe)
- Crème épaisse (10 cl)
- Muscade (1 pincée)
- Sel et poivre
- Vol-au-vent pour bouchée à la reine (6)



- 1 Nettoyer et couper les champignons en lamelles, les badigeonner de jus du citron et réserver.
- 2 Plonger le ris de veau dans l'eau bouillante durant 10 min. Égoutter et ôter la fine membrane puis couper en petits dés et réserver.
- 3 Cuire à l'eau le blanc de poulet pendant 10 à 15 min. Le couper en dés et réserver.
- 4 Couper les quenelles en tronçons et réserver.
- 5 Réaliser un roux - Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et remuer pendant 3 min à feu doux.
- 6 Mouiller le roux avec le bouillon de volaille puis porter à petite ébullition.
- 7 Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade.
- 8 Préchauffer le four à 180°C.
- 9 Ajouter à la sauce les blancs de volaille, les champignons et le ris de veau.
- 10 Laisser chauffer à feu doux puis incorporer les quenelles.
- 11 Mélanger délicatement et continuer la cuisson quelques minutes tout en remuant.
- 12 Dans un bol, délayer la crème et les jaunes d'œufs, puis ajouter cette préparation à la sauce et la viande.
- 13 Faire chauffer sans bouillir durant 2 à 3 min.
- 14 Enfourner les vols au vent 5 à 6 minutes en surveillant.
- 15 Dresser les vols au vent sur des assiettes et les garnir de la préparation bien chaude.
- 16 Servir aussitôt.



Hachis parmentier

de bœuf



30 min



15 min



45 min



Plat

Pour 6 personnes

- Bœuf haché (600 g)
- Pommes de terre à chair farineuse pour purée (1 kg)
- Oignons (2)
- Carotte (1)
- Lait (30 cl)
- Beurre (80 g)
- Fromage râpé (40 g)



- 1 Éplucher, laver et couper en gros cubes les pommes de terre.
- 2 Dans une grande casserole remplie d'eau salée, plonger les morceaux de pommes de terre et les faire cuire pendant 25 min jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Les égoutter, puis les passer encore chaud au moulin à légumes.
- 3 Mélanger les morceaux de pommes de terre écrasés avec le lait préalablement chauffé et 30 g de beurre mou puis saler et poivrer.
- 4 Éplucher et émincer finement les oignons. Dans une sauteuse, faites fondre 30 g de beurre pour y faire revenir les oignons durant 5 min.
- 5 Éplucher, laver et couper la carotte en petits dés, puis l'ajouter dans la sauteuse avec la viande de bœuf hachée.
- 6 Laisser cuire durant 10 min à feu moyen tout en remuant régulièrement.
- 7 Préchauffer le four 210°C
- 8 Déposer le mélange carottes, oignons et bœuf haché dans un plat à gratin graissé avec le reste de beurre.
- 9 Disposer la purée par-dessus puis saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner au four pendant 15 min.
- 10 Servir bien chaud.



Hachis parmentier

de patates douces et de confit de canard



Pour 4 personnes

- Cuisses de canard confites (6)
- Fond de veau (20 cl)
- Ail (1 gousse)
- Vinaigre balsamique (1 cuillère à café)
- Pommes de terre à chair farineuse pour purée (400 g)
- Patates douces (800 g)
- Crème fraîche liquide (15 cl)
- Beurre (20 g)
- Fromage râpé (40 g)
- Muscade râpée (1 pincée)



- 1 Éplucher, laver et couper en gros cubes les pommes de terre et les patates douces.
- 2 Dans une grande casserole remplie d'eau salée, plonger les morceaux de pommes de terre et de patates douces et les faire cuire environ 25 min jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- 3 Les égoutter, puis les passer encore chauds au moulin à légumes.
- 4 Faire chauffer le beurre et la crème.
- 5 Les incorporer petit à petit à l'aide d'une spatule aux pommes de terre et patates douces écrasées.
- 6 Saler et poivrer et ajouter la muscade pour l'assaisonnement.
- 7 Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans du beurre durant 5 min.
- 8 Préchauffer le four à 210°C.
- 9 Chauffer légèrement les cuisses de canard pour faire fondre la graisse.
- 10 Séparer la chair des os et de la peau puis la hacher grossièrement.
- 11 Dans un saladier, mélanger les cuisses de canard hachées avec l'ail, le vinaigre balsamique et le fond de veau préalablement chauffé.
- 12 Dresser dans un plat à gratin en commençant par une fine couche de purée, puis une couche de canard, et ainsi de suite en finissant par une couche de purée.
- 13 Enfournier le plat quelques minutes au four pour colorer légèrement.



Crumble aux pommes



15 min



30 min

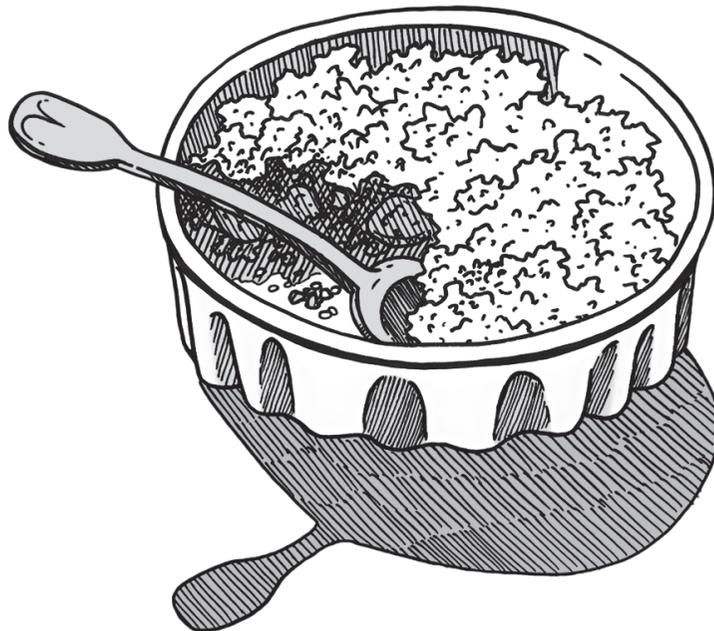


45 min

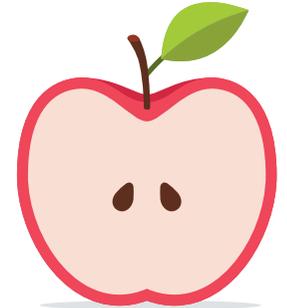


Pour 6 personnes

- Pommes (6)
- Farine de blé (150 g)
- Sucre en poudre (100 g)
- Beurre doux (100 g)
- Cannelle en poudre (1 cuillère à café)
- Citron jaune (1)



- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Presser le citron et conserver le jus.
- 3 Éplucher et couper les pommes en deux. Retirer les tiges, les cœurs et les pépins, puis les découper en quartiers.
- 4 Dans un plat à gratin préalablement graissé, répartir les quartiers de pomme, verser le jus de citron par-dessus pour éviter que les fruits ne noircissent puis réserver.
- 5 Couper le beurre en petits dés dans un saladier et verser la farine de blé, la cannelle et le sucre en poudre.
- 6 Malaxer le tout avec les doigts pendant plusieurs minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse qui s'effrite.
- 7 Dans le plat, saupoudrer la pâte sableuse sur les quartiers de pomme.
- 8 Laisser cuire pendant 30 min environ ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.





Tarte aux pommes



25 min



30 min



55 min



Dessert

Pour 6 personnes

- Pommes (6)
- Sachet de sucre vanillé (2)
- Beurre doux (30 g)
- Cannelle en poudre (1 cuillère à café)

Pâte Brisée

- Farine de blé (300 g)
- Sucre en poudre (3 cuillères à soupe)
- Beurre doux (150 g)
- Eau ou du lait tiède (8 cl)

Compote

- 1 Éplucher et découper 4 pommes
- 2 Mettre les morceaux dans une casserole avec 1 ou 2 verres d'eau et le sucre vanillé. Bien remuer.
- 3 Laisser mijoter quelques minutes puis laisser refroidir le temps de terminer la recette.

Pâte Brisée

4 Mélanger la farine, le sucre et le sel dans un saladier.

5 Ramollir le beurre en beurre pommade en le réchauffant 1 min au micro-ondes à puissance minimum. Attention, il ne doit pas être fondu !

6 Ajouter le au mélange farine/sucre/sel en pétrissant légèrement du bout des doigts jusqu'à obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 min.

7 Incorporer progressivement l'eau ou le lait, pétrir rapidement pour former une boule.

8 Entourer la pâte d'un papier film puis la laisser reposer 5 min au frigo.

9 Fariner légèrement votre plan de travail.

10 Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en une forme circulaire sur une épaisseur homogène d'environ 3 mm.

11 Beurrer le plat à tarte dans lequel sera déposée la pâte.

12 Découper la pâte sur les bords du moule et réaliser quelques petits trous dans la pâte à l'aide d'une fourchette. Cela permettra à la pâte de ne pas gonfler lors de la cuisson.

13 Éplucher et couper en fines lamelles les 2 pommes restantes.

14 Préchauffer le four à 210°C.

15 Étaler la compote sur la pâte de façon homogène.

16 Disposer les lamelles de pommes par-dessus en formant une spirale.

17 Ajouter quelques dés de beurre et du sucre vanillé sur les pommes.

18 Laisser cuire au four pendant 30 min en surveillant la cuisson.



Compote de poires



10 min



15 min



25 min

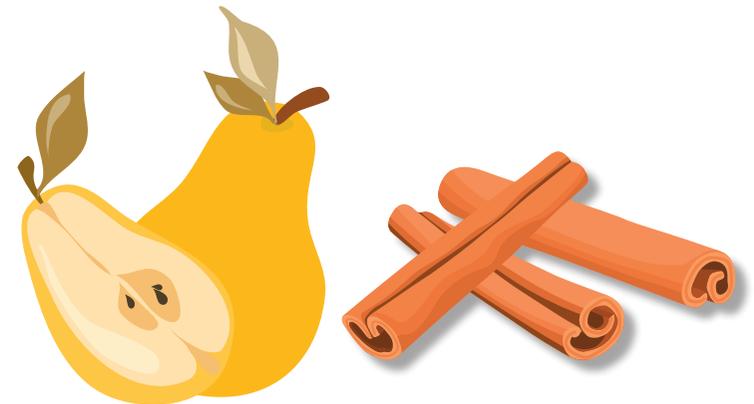
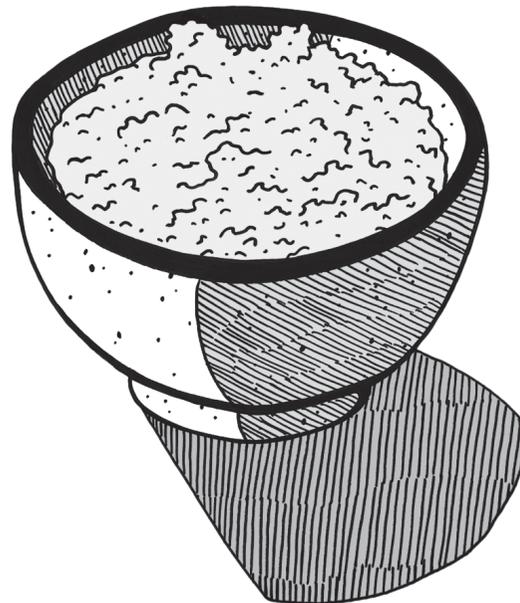


Goûter

Pour 4 personnes

- Poires bien mûres (500 g)
- Eau (50 ml)
- Extrait de vanille (2 gouttes)
- Cannelle moulue (1/2 cuillère à café)

- 1 Peler et couper les poires en petits morceaux.
- 2 Dans une casserole, placer les morceaux de poires avec l'extrait de vanille, la cannelle et l'eau.
- 3 Faire cuire sur feu moyen et laisser compoter pendant 15 min environ tout en remuant.
- 4 Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse puis laisser refroidir.
- 5 Servir frais.





Confiture de mûres



25 min



1h



Goûter

Pour 5-6 pots de confiture

- Mûres (1,2 kg)
- Citron (1)
- Sucre gélifiant (750 g)
ou sucre semoule ou sucre cristallisé (1,2 kg)



- 1 Nettoyer les mûres en les passant sous l'eau.
- 2 Prélever le jus du citron.
- 3 Dans une casserole, mélanger les mûres, le sucre et le jus du citron et porter le tout à ébullition. Lorsque le mélange est à ébullition, compter 7 min de cuisson avec un sucre gélifiant sinon 15 à 20 min.
- 4 Écraser les mûres avec une écumoire 2 minutes avant la fin de cuisson.
- 5 Vérifier la cuisson en versant quelques gouttes sur une assiette froide puis pencher l'assiette. La confiture doit couler doucement.
- 6 Verser la confiture dans les pots. Bien fermer les pots et les retourner 1 min, puis les remettre à l'endroit pour les laisser refroidir.
- 7 Bien conserver au frais.

*Sur une tranche de pain ou de brioche,
c'est tellement bon pour le goûter !*



HIVER



Soupe de butternut



20 min



1h



1h20



Pour 6 personnes

- Courge butternut (1)
- Cube de bouillon de volaille (1)
- Crème fraîche (1 cuillère à soupe)
- Oignon (1)
- Huile d'olive (1 cuillère à soupe)



- 1 Peler, épépiner et couper la courge en dés.
- 2 Peler et ciseler finement l'oignon.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une marmite avant d'y faire dorer l'oignon ciselé.
- 4 Ajouter les dés de courge.
- 5 Laisser mijoter pendant 10 min à feu moyen.
- 6 Incorporer le cube de bouillon émietté, le sel, la muscade et le cumin puis mouiller d'eau à hauteur.
- 7 Couvrir la marmite et laisser mijoter la soupe pendant 50 min sur feu moyen.
- 8 Mixer ensuite à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté bien lisse et onctueux.
- 9 Ajouter la crème fraîche, et mixer à nouveau quelques minutes.
- 10 Ajuster l'assaisonnement si besoin.



HIVER



Soupe au chou

Pour 6 personnes

- Carottes (4)
- Pommes de terre (5)
- Poivre
- Sel
- Thym
- Chou vert moyen (1)
- Navets (2)
- Saucisses fumées (3)
- Cubes de bouillon culinaires (2)



10 min



1h30



1h40



Entrée

- 1 Mettre de l'eau à bouillir.
- 2 Cuire le chou 3 à 4 minutes.
- 3 Éplucher et couper les légumes en morceaux.
- 4 Sortir le chou de l'eau, laisser refroidir et le couper en morceaux.
- 5 Remplir à moitié une marmite d'eau.
- 6 Incorporer tous les ingrédients.
- 7 Laisser mijoter 1h30.
- 8 Servir bien chaud.





HIVER



Tartiflette



25 min



30 min



1h05



Pour 6 personnes

- Pommes de terre (1,5 kg)
- Reblochon (500 g)
- Crème fraîche (100 g)
- Lardons fumés (150 g)
- Oignons (3)
- Gros sel (1 cuillère à soupe)
- Huile (3 cuillères à soupe)



- 1** Cuire les pommes de terre dans de l'eau et du sel durant 20 minutes.
- 2** Peler et émincer les oignons.
- 3** Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire revenir les oignons émincés.
- 4** Ajouter les lardons fumés.
- 5** Remuer régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que les oignons et les lardons soient bien dorés.
- 6** Préchauffer le four à 200 C°.
- 7** Découper le reblochon en longues lamelles et les pommes de terre en rondelles.
- 8** Beurrer un grand plat puis répartir les pommes de terre, les oignons et les lardons dorés.
- 9** Recouvrir de crème fraîche, puis étaler les lamelles de fromage.
- 10** Enfourner la tartiflette pendant 30 min.
- 11** Servir chaud.



HIVER



Choucroute

Pour 4 personnes

- Pommes de terre (350 g)
- Lard fumé (350 g)
- Saucisses (4 g)
- Palette (350 g)
- Saindoux (1 cuillère à soupe)
- Choucroute (1 kg)
- Ail (2 gousses)
- Oignons (1)
- Clous de girofle (2)
- Feuille de laurier (1)
- Baie de genièvre (10 grains)
- Vin blanc sec (25 cl)



15 min



2h



2h15



Plat

- 1** Rincer la choucroute sous l'eau froide, l'égoutter, puis en verser la moitié dans une cocotte.
- 2** Incorporer ensuite le lard fumé et la palette, puis recouvrir du reste de choucroute.
- 3** Ajouter le saindoux, les gousses d'ail non pelées, le genièvre, le laurier et l'oignon piqué avec des clous de girofle.
- 4** Arroser le tout du vin blanc et laisser mijoter à couvert et à feux doux pendant 1 h.
- 5** Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson durant 50 min.
- 6** Incorporer les saucisses et poursuivre la cuisson encore 10 min.
- 7** Servir chaud.



HIVER



Mousse au chocolat



15 min



2h15



Pour 4 personnes

- Chocolat noir (100 g)
- Sachet de sucre vanillé (1)
- Œufs entiers (3)



- 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 vanillé.
- 4 Battre les blancs en neige ferme.
- 5 Ajouter délicatement les blancs au mélange à l'aide d'une spatule.
- 6 Verser dans des pots ou coupelles.
- 7 Mettre au frais 2 h minimum.

Infos en +

Pour les plus gourmands, il est possible de parsemer du chocolat râpé sur le dessus de la mousse afin de donner un côté plus croquant.



HIVER



Bûche de Noël au chocolat



30 min



2h



2h30



Dessert

Pour 6-8 personnes

Sirop

- Eau (10 cl)
- Sucre (150 g)

Génoise

- Œufs (4)
- Farine (125 g)
- Sucre (125 g)
- Sel (1 pincée)

Ganache

- Chocolat (200 g)
- Crème fleurette (20 cl)
- Beurre (50 g)



Préparer le sirop

1 Chauffer l'eau et le sucre dans une casserole à feu doux puis laisser refroidir.

Préparer la génoise

- 2 Préchauffer le four à 180°C.
- 3 Dans un saladier, mélanger les jaunes avec le sucre à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
- 4 Ajouter la farine en la tamisant.
- 5 Monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur électrique dans un autre saladier puis les incorporer délicatement aux jaunes à l'aide d'une spatule.
- 6 Verser le mélange sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé légèrement huilé.
- 7 Lisser la surface avec la spatule et enfourner pendant 10 minutes.
- 8 À la sortie du four, retourner le biscuit sur un plan tapissé d'un papier sulfurisé puis enlever le papier de cuisson.
- 9 Couper les bordures sèches et imbiber le biscuit du sirop à l'aide d'un pinceau à pâtisserie
- 10 Rouler le biscuit (avec le papier sulfurisé) pendant qu'il est encore tiède et laisser refroidir à température ambiante.

Préparer la ganache

- 11 Faire chauffer la crème fleurette et le beurre dans une casserole.
- 12 Casser le chocolat en morceaux dans un saladier.
- 13 Verser le mélange beurre/crème sur le chocolat puis mélanger avec un fouet jusqu'à obtention d'une crème homogène.
- 14 Fouetter à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à que la ganache monte et soit consistante.
- 15 Dérouler le biscuit puis étaler la moitié de la ganache avec la spatule.
- 16 Enrouler le biscuit en enlevant le papier sulfurisé.
- 17 Envelopper le roulé avec un film plastique et le laisser reposer au frais pendant au moins 1h.
- 18 Recouvrir la ganache d'un film plastique et la mettre également au frais.
- 19 Sortir le roulé du frigo et le tartiner sur l'extérieur du restant de ganache.
- 20 Laisser prendre au minimum 30 min au frais avant de servir.



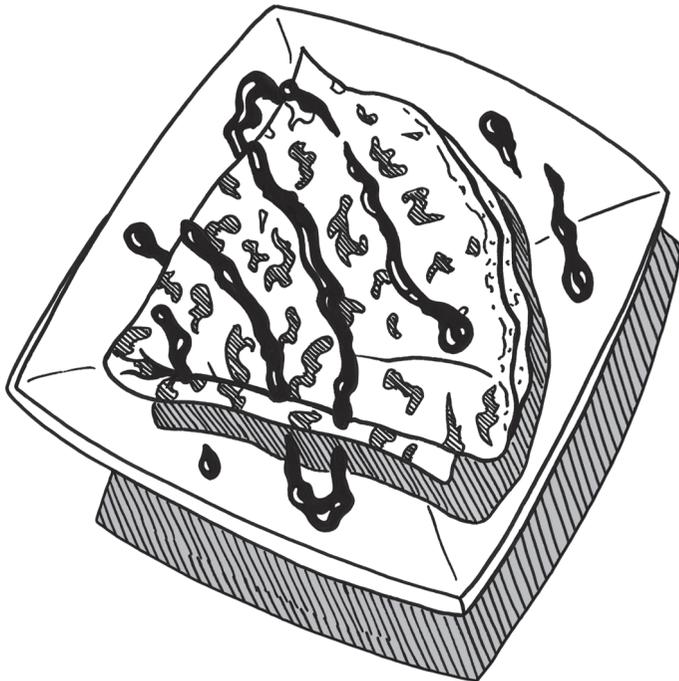
HIVER



Crêpes

Pour 6 personnes

- Farine (250 g)
- Sucre en poudre (50 g)
- Beurre fondu (60 g)
- Œufs (4)
- Lait (66 cl)



5 min



5 min



30 min



- 1 Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre.
- 2 Ajouter la farine petit à petit en la tamisant puis bien mélanger avec un fouet.
- 3 Incorporer peu à peu le beurre fondu.
- 4 Incorporer le lait petit à petit et bien mélanger.
- 5 Laisser reposer la pâte pendant 20 min.
- 6 Faire cuire les crêpes dans une poêle à crêpe bien chaude préalablement graissée.
- 7 Servir chaud ou froid selon les goûts.



HIVER



Beignets

Pour 6 personnes

- Farine (250 g)
- Sucre en poudre (3 cuillères à soupe)
- Eau de fleur d'oranger (1 goutte)
- Zeste d'orange ou de citron
- Sachet de levure chimique (1)
- Sachet de sucre vanillé (1)
- Œufs (2)
- Lait (12,5 cl)
- Cannelle en poudre
- Huile de friture



25 min



15 min



40 min



Goûter

- 1 Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
- 2 Ajouter le lait petit à petit tout en remuant.
- 3 Incorporer la farine en la tamisant puis la levure.
- 4 Ajouter le zeste de citron ou d'orange, l'eau de fleur d'oranger puis bien mélanger.
- 5 Faire chauffer l'huile dans une casserole ou dans un bain de friture.
- 6 Déposer à l'aide d'une cuillère à soupe de petites portions de pâte dans l'huile chaude et laisser dorer.
- 7 Égoutter les beignets frits sur du papier absorbant.
- 8 Procéder de la même façon jusqu'à épuisement de la pâte.
- 9 Saupoudrer les beignets d'un mélange de sucre semoule et de cannelle.
- 10 Servir chaud, nature ou accompagnés de pâte à tartiner ou de confiture.

Infos en +

Pour encore plus de gourmandise, il est également possible de réaliser de plus gros beignets afin de les fourrer de pâte à tartiner ou de confiture.

Fruits et légumes de saison

PRINTEMPS - MARS À MAI

Les légumes

Asperge - Betterave - Blette - Carotte - Céleri - Chou - Choux de Bruxelles - Chou-fleur - Chou rouge - Cresson - Crosne - Endive
Épinard - Fenouil - Navet - Oignon - Panais
Poireau - Radis - Salsifis

Les fruits

Abricot - Amande fraîche - Cassis - Cerise - Fraise - Fraise des bois
Framboise - Groseille - Melon - Mûre - Pomme - Prune - Rhubarbe

ÉTÉ - JUIN À AOÛT

Les légumes

Artichaut - Asperge - Aubergine - Blette - Chou rouge - Concombre
Courgette - Cresson - Fenouil - Haricot vert - Maïs - Petits pois
Pois gourmand - Poivron - Radis - Salade - Tomate

Les fruits

Abricot - Brugnon - Cassis - Cerise - Figue - Fraise
Framboise - Groseille - Mangue - Melon - Mirabelle - Mûre - Myrtille
Nectarine - Pastèque - Pêche - Pomme - Prune - Raisin

AUTOMNE - SEPTEMBRE À NOVEMBRE

Les légumes

Betterave - Blette - Brocoli - Carotte - Chou - Chou de Bruxelles
Chou-fleur - Concombre - Courge - Courgette - Endive - Épinard
Fenouil - Haricot vert - Mâche - Navet -
Oignon - Panais - Poireau - Potimarron - Potiron - Champignon

Les fruits

Coing - Châtaigne - Figue - Myrtille - Noisette - Noix - Orange - Poire
Pomme - Prune – Pruneau - Pêche de vigne - Raisin

HIVER - DÉCEMBRE À FÉVRIER

Les légumes

Betterave - Carotte - Céleri - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Courge
Cresson - Endive - Crosne - Épinard - Mâche - Navet - Oignon
Panais - Poireau - Potiron - Salsifis - Topinambour

Les fruits

Banane - Citron - Clémentine - Goyave - Grenade - Kaki - Kiwi - Litchi
Mandarine - Orange - Orange sanguine - Poire - Pomme

Difficulté de la recette

Facile 
Moyenne 
Difficile 

Temps de réalisation de la recette

Temps de préparation 
Temps de cuisson 
Temps total 

AVEC LES JEUNES **LE DÉPARTEMENT AGIT !**



Cuisinons ensemble

Recettes d'hier

