

# *Les P'tits Gourmands du SIVoM*

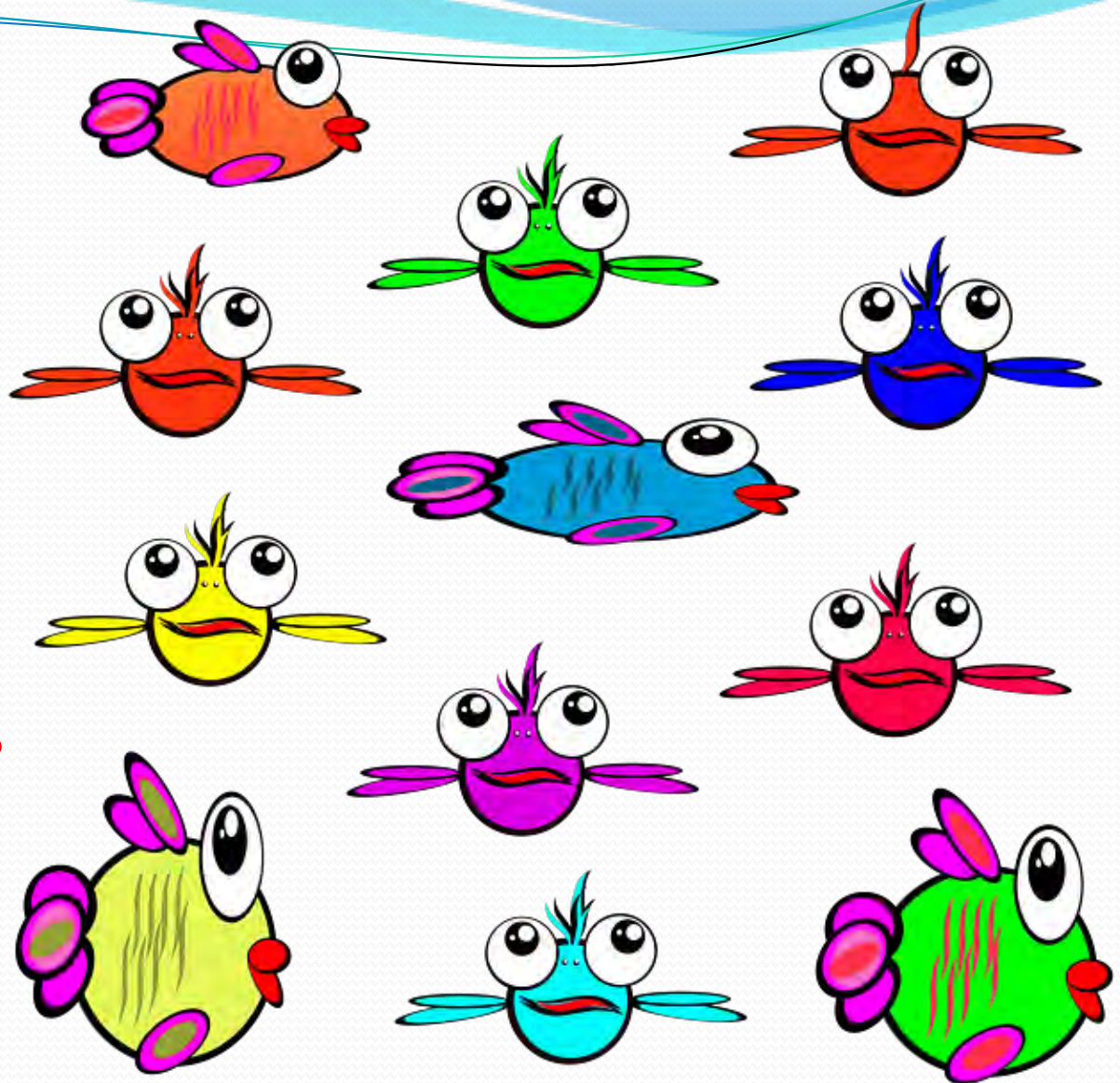


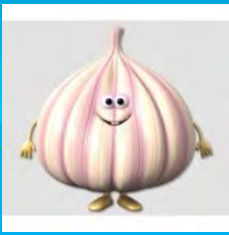
*Bon  
Appetit*

Le

*Les*

*Poissons*





# Bacalhau











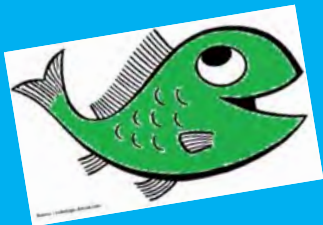
*Pour 16 enfants (8 adultes)*

*Préparation: 60 min*

*Cuisson: 20 min*

## Ingrédients:

-  800g de dos de colin
-  1,6kg de pommes de terre
-  2 oignons
-  ail
-  200g d'olives noires
-  Herbes de Provence
-  Persil
-  2 boîtes de tomates pelées



## Préparation:



*Peler et couper les pommes de terre en gros dés ou tranches.*



*Faire revenir les pommes de terre avec les oignons émincés, herbes de Provence et l'ail.*



*Ajouter la tomate et les olives concassées. Couvrir d'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.*



*Cuire le poisson au court-bouillon au four.*



*Dresser le plat: disposer le poisson sur les légumes et parsemer de persil.*

*Ce plat est en principe réalisé avec de la morue qu'il faut baigner 24h dans de l'eau renouvelée régulièrement pour un bon dessalage.*








# Bäckerhøffe de poissons

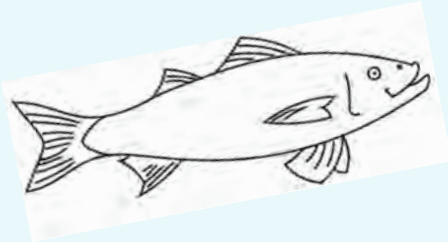
*Pour 16 enfants (8 adultes)*

*Préparation: 20 min*







*Cuisson: 120 min*

## Ingrédients:

-  800g de filet de lotte
-  2kg de pommes de terre
-  50cl de crème
-  Aneth
-  3 poireaux
-  Ail
-  4 oignons



## Préparation:

-  Préchauffer le four à 200°C.
-  Peler les pommes de terre et les couper en lamelle.
-  Ciseler les oignons, laver et émincer les poireaux.
-  Dans une terrine, alterner des couches de pommes de terre, oignon, poireaux. Remplir à mi-hauteur ou 3/4. Sans oublier les aromates.
-  Verser crème et assaisonnement. Enfourner 1h30.
-  Portionner les poissons. 15 min avant la fin de cuisson, retirer la terrine du four, poser les morceaux de poissons et enfourner encore 15 min.

*En général, il faut 3 poissons qui tiennent à la cuisson (saumon, empereur, perche, queue de lotte, silure ou joue de sandre)*

*Variante: viandes porc/agneau/bœuf*

# Croquettes poisson-légumes

Pour 16 enfants (8 adultes)



Préparation: 40 min

Cuisson: 6/7min

## Ingrédients:

- 500g de dos de colin
- 500g de carotte
- 500g de courgette
- 15 œufs
- 11g de levure chimique
- Farine
- Huile de tournesol



## Préparation:



Tailler les carottes et les courgettes en brunoise (petits dés). Les cuire séparément dans de l'eau.



Pocher également le poisson. A terme de cuissons, essorer et réserver ces produits.



Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la levure, les légumes et le poisson. Incorporer la farine à la cuillère jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à beignets.



Chauffer une poêle avec de l'huile. Déposer à l'aide d'une cuillère une grosse quenelle de la préparation dans la poêle. Laisser colorer et la retourner.



Disposer dans un plat allant au four et conserver au chaud jusqu'au service.



# Crumble au Saumon

Pour 8 enfants (4 adultes)

Préparation: 15 min









Cuisson: 30min

## Ingrédients:

- ✎ 400g de Saumon
- ✎ Aneth
- ✎ Ail
- ✎ 4 Echalotes
- ✎ Sel
- ✎ Persil
- ✎ 25cl de crème
- ✎ 40g de beurre mou
- ✎ 60g de biscotte



## Préparation:

-  Faire revenir les oignons émincés et l'ail. Garder de côté.
-  Dans un bol, mélanger la crème, les herbes aromatiques et l'huile d'olive.
-  Tailler le saumon en petits cubes. Préchauffer le four à 180°C.
-  Emietter les biscottes et mélanger avec le beurre du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux.
-  Dans des ramequins, verser une goutte de vinaigre balsamique.
-  Ajouter les oignons en les répartissant puis le saumon.
-  Verser la crème à l'aneth puis répartir la pâte crumble par-dessus.
-  Enfourner environ 30min.

## Accompagnement:

Riz, risotto, blé ou boulgour

# Estocaficada

*Pour 16 enfants (8 adultes)*

*Préparation: 60min*

*Cuisson: 90min*

## Ingrédients:

- ✦ 800g de Stockfish
- ✦ 1,6kg de pomme de terre
- ✦ 300g de poivrons rouge
- ✦ 2 oignons
- ✦ Sel
- ✦ 500g de poireau
- ✦ Ail
- ✦ 150g d'olives noires
- ✦ 1 Bouquet garni
- ✦ 2kg de tomates pelées
- ✦ Persil



## Préparation:



*Oter la peau et les arêtes du stockfish.  
Le détremper et le diviser en portions.*



*Faire revenir oignon, poireau, poivron, ail et stockfish.*



*Laisser prendre la couleur à feu vif environ 10min.*



*Déglacer et ajouter les tomates pelées et les olives.*



*Assaisonner.*



*Laisser mijoter 30min.*



*Ajouter les pommes de terre et terminer la cuisson.*



# *Les viandes*





# Blanquette de veau

Pour 10 enfants (5 adultes)

Préparation: 20 min

Cuisson: 120 min

## Ingrédients:

- 500g de veau
- 1 oignon
- 2 carottes
- 190g de yaourt
- 5cl de jus de citron
- Sel
- 1 jaune d'œuf

## Préparation:



En casserole, mettre la viande, l'oignon, les carottes et le sel.



Recouvrir d'eau, faire bouillir allègrement puis écumer. Laisser mijoter.



Faire un roux blond avec 1 cuil. à soupe de beurre et 1 cuil. à soupe de farine.



Prélever le bouillon et réserver au chaud viande et carottes.



Faire bouillir 5min bouillon et roux, puis ajouter le citron + 2min.



Battre le jaune d'œuf avec le yaourt et ajouter à la sauce. Mélanger.



Reverser ensuite viande et carottes dans la sauce.



# Boules au bœuf en Cassoulet

Pour 16 enfants (8 adultes)

Préparation: 20 min

Cuisson: 60 min

## Ingrédients:

- ✎ 800g boules bœuf
- ✎ 150g de carottes
- ✎ Ail
- ✎ 4 Echalotes
- ✎ Sel
- ✎ 3 boites de tomates pelées
- ✎ Farine
- ✎ 200g de champignons de Paris
- ✎ 2,4kg de flageolets
- ✎ 200g d'olives vertes
- ✎ Cannelle

## Préparation:



Faire revenir les échalotes, l'ail, les carottes émincées avec un fond d'huile. Ajouter les olives vertes.



Réaliser un roux avec la farine et la tomate concassée. Mouiller avec un peu d'eau et ajouter la cannelle.



Ajouter les boules de viande, les champignons de Paris escalopés.



Laisser mijoter 20min.



Ajouter enfin les flageolets et terminer la cuisson.

Variante: possibilité d'utiliser toute autre viande.



# Bœuf Bourguignon aux châtaignes

Pour 10 enfants (5 adultes)

Préparation: 15 min

Cuisson: 60 min

## Ingrédients:

- ✎ 500g de bœuf
- ✎ 2 oignons
- ✎ 400g de carottes
- ✎ Vinaigre de vin
- ✎ 300g de châtaignes
- ✎ 1 Bouquet garni
- ✎ 40g de fonds de veau



## Préparation:



Couper la viande en dés (paleron, macreuse ou joue de bœuf).



Faire revenir les oignons au beurre, puis la viande et enfin les carottes.



Saupoudrer de farine et remuer environ 5min.



Déglacer au vinaigre, ajouter petit à petit du bouillon de veau chaud (40g/L d'eau).



Laisser mijoter à couvert.



Ajouter les châtaignes à mi-cuisson. Terminer la cuisson à feu très doux.

## Variantes:

Bourguignon classique: remplacer le poids de châtaignes par la carotte.

Bœuf-carotte: Après avoir fait revenir la viande, déglacer avec un peu d'eau. Ajouter 2 cuil. à soupe de concentré de tomate, laisser mijoter 20min. Ajouter les carottes et continuer la cuisson. À terme, il ne reste quasiment plus de jus.

Possibilité de relever avec du gingembre, combava, ail, herbes et épices.

# Cari de poulet



Pour 12 enfants (6 adultes)

Préparation: 20 min

Cuisson: 60 min

## Ingrédients:

- 600g d'escalope de poulet
- 1kg de tomates pelées
- Gingembre
- 2 oignons
- Sel
- Ail
- ½ cuil. à café de Curcuma
- Herbes de Provence



## Préparation:



Tailler les blancs de poulet en dés et les faire dorer à feu vif.



Ciseler oignon, ail et gingembre séparément (un pilon pourrait très bien être utilisé pour écraser ces ingrédients).



Retirer le poulet. Faire revenir l'oignon dans cette même sauteuse, puis ail et gingembre. Ajouter les herbes.



Verser le curcuma, les tomates.



Assaisonner. Ajouter le poulet et laisser mijoter 1h à feu doux.

Garniture: Riz – haricot rouge (une part oignon/ail/gingembre peut être mise de côté pour la cuisson des haricots rouges)

Variantes: **Cari Sardine:** se servir d'huile de sardine pour cuisson. Retirer les arêtes et écailles. Disposer dans un plat et verser la sauce réalisée. Réchauffer au four si besoin.



# Hachis parmentier

Pour 8 enfants (4 adultes)

Préparation: 25 min

Cuisson: 20 min

## Ingrédients:

- ✎ 1,6kg de pommes de terre
- ✎ Ail
- ✎ 2 oignons
- ✎ 1 jaune d'œuf
- ✎ Sel
- ✎ Muscade
- ✎ 50g de beurre
- ✎ 400g de bœuf égrené
- ✎ Parmesan râpé
- ✎ Emmental râpé
- ✎ Farine



## Préparation:



Peler les pommes de terre et les cuire pour purée.



Faire revenir au beurre l'ail et les oignons hachés.



Ajouter la viande hachée et continuer de cuire.



Saupoudrer de farine, assaisonner.



Une fois cuit, hors du feu, ajouter le jaune d'œuf et le parmesan. Bien mélanger.



Étaler au fond d'un plat à gratin.



Verser et étaler la purée par-dessus.



Ajouter l'emmental râpé et gratiner au four.



Variante: Réaliser une sauce bolognaise et superposer celle –ci avec la purée préalablement effectuée.

# Risotto d'Ebly au poulet crème forestière

Pour 10 enfants (5 adultes)



Préparation: 15 min

Cuisson: 30 min

## Ingrédients:

- ✎ 500g d'escalopes de poulet
- ✎ 20cl de crème
- ✎ 50g de parmesan râpé
- ✎ 2 oignons
- ✎ Sel
- ✎ Ail
- ✎ 60g de fonds de veau lié
- ✎ Gingembre
- ✎ 300g de champignons de Paris
- ✎ 300g d'Ebly

Bouillon de veau: 40g/Litre d'eau

## Préparation:



Couper la volaille en dés. Emincer 1 oignon. Les faire revenir et laisser dorer.



Ajouter les champignons, le Gingembre (facultatif), ail et assaisonner.



Continuer de cuire 5/10min, puis ajouter la crème.



Laisser mijoter à feu doux 5min et couper la cuisson.



En casserole, faire revenir 1 oignon et l'Ebly rincé.



Nacrer l'Ebly (le rendre translucide) puis le mouiller petit à petit avec bouillon de veau.



A mi-cuisson, verser la crème forestière et mouiller de nouveau si besoin.



Verser le parmesan à l'envoi du plat.



Variante: Risotto aux asperges vertes: utiliser du riz rond (arborio). Blanchir les asperges. Conserver cette eau qui servira à la cuisson du riz. Rajouter les asperges en fin de cuisson du riz.

# Sauté de porc aux pruneaux

Pour 10 enfants (5 adultes)

Préparation: 20 min

Cuisson: 120 min

## Ingrédients:

- ✎ 500g de sauté de porc
- ✎ 150g de carotte
- ✎ 100g d'échalote
- ✎ 2 00g d'oignon
- ✎ Sel
- ✎ 150g de pruneaux



## Préparation:



Couper la viande en dés pas trop petits et faire revenir à feu vif jusqu'à l'obtention d'une belle coloration.



Retirer du feu et fariner légèrement.



Emincer oignons et échalotes. Tailler une brunoise de carotte. Faire revenir dans les sucs de la viande jusqu'à coloration.



Ajouter la viande et les pruneaux et mouiller à hauteur d'eau. Couvrir et laisser mijoter à feu doux (≈1h).



Veiller à une bonne caramélisation.



Le plat peut être relevé avec 1 c. à soupe de cannelle et mouillé avec de la tomate concassée.



Variante: le porc peut être remplacé par de l'agneau.

Porc à la Cévenole: Retirer les pruneaux et ajouter des olives noires, champignons de Paris et marrons.

# Shop Suey au poulet

*Pour 10 enfants (5 adultes)*



*Préparation: 20 min*

*Cuisson: 20 min*

## Ingrédients:

- ✎ 500g d'escalope de poulet
- ✎ 1 oignon
- ✎ 80g de miel
- ✎ 5cl de vinaigre balsamique
- ✎ 15cl de Jus de citron
- ✎ Sel
- ✎ Ail
- ✎ Gingembre



## Préparation:



*Emincer l'oignon. Le faire revenir avec ail et gingembre. Ajouter la volaille coupée en dés et laisser dorer.*



*Tailler en julienne (spaghetti) divers légumes (poivron, courgette, carotte, pois gourmands...) (compter environ 150g/enfant). Les verser à la viande et laisser cuire à découvert.*



Préparer la sauce: *Caraméliser miel, déglacer au vinaigre et jus de citron.*



*Verser la sauce sur la viande et les légumes. Servir accompagné de riz.*

Variante: *Peut se préparer avec du porc ou de la dinde*





# Tajine d'agneau



*Pour 10 enfants (5 adultes)*



*Préparation: 20 min*

*Cuisson: 45 min*

## Ingrédients:

- ✎ 500g assortiment d'agneau
- ✎ 2 oignons
- ✎ 400g de courgettes
- ✎ 2kg de pommes de terre
- ✎ 200g de carottes
- ✎ Sel
- ✎ 200g d'olives vertes
- ✎ Ail
- ✎ Epices
- ✎ 1 boîte de tomates concassées

## Préparation:



*Couper la viande en dés. Faire revenir à feu vif.*



*Laver et couper les légumes. Baisser le feu.*



*Superposer les légumes sur la viande (des plus fermes au plus tendres: pomme de terre, carotte, courgette, oignon), sans oublier d'assaisonner.*



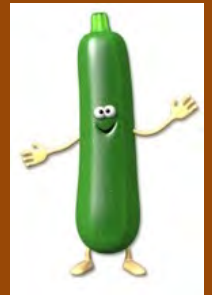
*Arroser d'un peu d'eau.*



*Ajouter olives et tomate concassée*



*Couvrir et cuire à feu doux 30min.*



Variante: *Tajine de poulet au citron*

# Veau Marengo

*Pour 12 enfants (6 adultes)*



*Préparation: 15 min*








*Cuisson: 120 min*



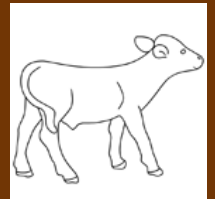
## Ingrédients:

- ✎ 600g assortiment de veau
- ✎ 150g de carotte
- ✎ 60cl d'eau
- ✎ 4 Echalotes
- ✎ Sel
- ✎ 125g de champignons
- ✎ 1 bouquet garni
- ✎ 50g de concentré de tomate
- ✎ 1c. à soupe de farine
- ✎ Ail
- ✎ Huile d'olive

## Préparation:

-  Couper la viande en dés.
-  Laver, peler et couper les carottes en rondelles.
-  Ciseler échalotes et ail. Laver et escaloper les champignons.
-  Faire dorer la viande. Ajouter carottes, échalotes et ail. Une fois translucides, saupoudrer de farine.
-  Ajouter le concentré de tomate, eau et assaisonner.
-  Laisser mijoter à feu doux 1h30.
-  Ajouter les champignons et laisser cuire encore 15min.

Accompagnement: Riz (30g/enfant)



# Volaille laquée

Pour 10 enfants (5 adultes)



Préparation: 10 min






Cuisson: 20 min

## Ingrédients:

- ✎ 50g d'escalope de poulet
- ✎ 1 oignon
- ✎ 80g de miel
- ✎ 5cl de vinaigre de vin
- ✎ 15cl de jus e citron
- ✎ Sel



## Préparation:

-  Emincer l'oignon. Le faire revenir.
-  Ajouter la volaille coupée en dés et laisser dorer.
-  Préparer Gastrique: caraméliser miel, vinaigre, jus de citron.
-  Verser la volaille. Lier à la farine.
-  Terminer la cuisson



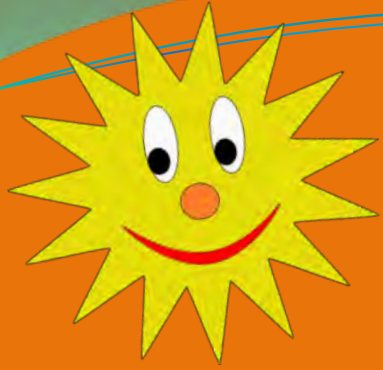
Variante: Canard à l'orange (même progression)

Pour Gastrique, remplacer jus de citron par jus d'orange.

Râper les zestes d'orange et les ajouter aux  $\frac{3}{4}$  de cuisson.

Préparer des suprêmes d'orange (fruit pelé à vif pour la décoration).





# *L'exotisme*



# Brick de bœuf – Samoussa ou Aumonière

Pour 10 enfants (5 adultes)



Préparation: 25 min

Cuisson: 10/15min

## Ingrédients:

- ✎ 10 feuilles de Brick
- ✎ Ail
- ✎ 1 oignon
- ✎ 2 œufs entiers
- ✎ Sel
- ✎ Herbes de Provence
- ✎ Huile d'olive
- ✎ 500g de bœuf égréné
- ✎ 200g de carottes



## Préparation:



Farce: ciseler l'oignon et faire revenir à l'huile. Dès coloration, verser le bœuf égréné et herbes de Provence. Laisse cuire jusqu'à terme.

Tailler carottes en brunoise (petits dés) et les blanchir.

Mixer persil, ail. Verser en saladier avec la viande et les carottes cuites.

Ajouter les œufs et bien mélanger.



Samoussa: Couper la feuille de brick en 2, garnir et rouler en triangles.



Aumonière: Garnir au centre la feuille de brick entière. Rabattre les côtés et fermer avec un cure-dents.



Cuire au four à 180°C 10/15min.

Variante: **Chèvre/pomme:** peler les pommes et tailler en brunoise ou fins quartiers et faire revenir au beurre et sucre. Tailler des tranches de bûche de chèvre, garnir et cuire comme ci-dessus. (Possibilité de rajouter de l'oignon confit)

# Rougail saucisses – Garniture Z'Embroucal

Pour 20 enfants (10 adultes)



Préparation: 20 min

Cuisson: 45min

## Ingrédients:

1kg de chipolata

2 boîtes 4/4 tomates pelées

Gingembre

2 oignons

Sel

½ c. à café de Curcuma

Herbes de Provence

1 boîte 4/4 d'Haricots rouges


400g de riz basmati

1 sachet de Spigol



## Préparation:

 Pocher les chipolatas afin d'ôter un peu de gras. Les égoutter.

 Les faire sauter, puis les réserver. Faire revenir les oignons émincés avec du gingembre haché. Verser la tomate pelée préalablement mixée et laisser réduire.

 Ajouter les saucisses et laisser mijoter à feu doux.

## Garniture:

 Z'Embroucal: Rincer le riz, puis l'égoutter.

Verser le curcuma, le spigol et bien mélanger.

Ajouter les haricots rouges et les herbes de Provence.

Mouiller avec le même volume d'eau que de riz et cuire.



# Poisson au lait de coco et curry

*Pour 10 enfants (5 adultes)*



*Préparation: 60min*

*Cuisson: 90min*

## Ingrédients:

- ✎ 500g de lotte
- ✎ Gingembre
- ✎ Ail
- ✎ 3 échalote
- ✎ Sel
- ✎ 1 boîte de tomates pelées
- ✎ 1 citron vert
- ✎ 20cl de lait de coco
- ✎ 2 cuil. à café de curry

## Préparation:



*Hacher finement échalote, gingembre et ail.*



*Les faire revenir, puis ajouter le zeste de citron vert râpé. Poursuivre quelques minutes et déglacer avec la tomate pelée préalablement mixée.*



*Assaisonner. Ajouter le lait de coco et cuire à feu doux 8/10min.*



*Cuire la lotte au court-bouillon avec ¼ de jus de citron et le curry.*



*Disposer le poisson dans un plat, verser la sauce obtenue. Réchauffer si besoin.*

Accompagnement: riz, blé ou boulgour

Variantes: tout autre poisson sans arêtes ou poulet: faire revenir la viande mais ne pas utiliser de jus de citron





# *Les légumes*















# Cake ratatouille-fromage

Pour 10 enfants (5 adultes)  
1 moule à cake



Préparation: 25 min  
Cuisson: 55min

## Ingrédients:

-  150g de farine
-  11g de levure chimique
-  50g de Maïzena
-  10cl d'huile de tournesol
-  Sel
-  12cl de lait
-  Muscade
-  100g d'emmental râpé
-  3 œufs
-  200g de ratatouille



## Préparation:



Préchauffer le four à 200°C.



Préparer la ratatouille. La refroidir rapidement après la cuisson.



Battre les œufs jusqu'à obtenir un mélange lisse et blanchi. Ajouter la farine, la levure chimique et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse, homogène et élastique. Ajouter l'huile et le lait tiédi. Verser ensuite la ratatouille « égouttée ».



Ajouter le fromage râpé, assaisonner, mélanger et enfourner environ 45mins dans un moule à cake préparé.

Variantes: la ratatouille peut être remplacée par tout autre légume sauté, et l'emmental par du Comté ou tout autre pâte pressée cuite.






# Lentilles corail - Butternut

*Pour 10 enfants (5 adultes)*

*Préparation: 15 min*

*Cuisson: 45min*

## Ingrédients:

-  1,5kg de Courge Butternut
-  300g de lentilles corail
-  Fonds de veau lié
-  2 oignons
-  Sel



## Préparation:



*Emincer les oignons. Les faire blondir dans une grosse casserole.*



*Ajouter le butternut préalablement pelé et coupé en cubes.*



*Couvrir d'eau, ajouter le fonds de veau, continuer la cuisson.*



*Lorsque les légumes sont cuits, verser les lentilles corail et ajouter en eau 3 fois le volume de lentilles.*



*Laisser mijoter pour terminer la cuisson.*

Bouillon de veau: 40g/litre d'eau



# Moussaka



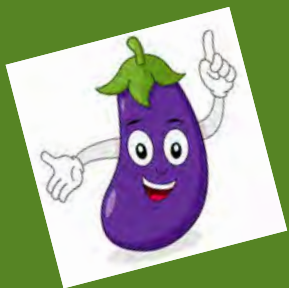
*Pour 12 enfants (6 adultes)*

*Préparation: 60 min*

*Cuisson: 20 min*

## Ingrédients:

- ✎ 1,2kg d'aubergine
- ✎ 500g de courgette
- ✎ 800g de tomates
- ✎ 1 oignon
- ✎ Sel
- ✎ 1 échalote
- ✎ Ail
- ✎ 600g de bœuf égrené
- ✎ Basilic
- ✎ 200g d'Emmental râpé
- ✎ Crème liquide



## Préparation:



*Laver et couper en rondelles aubergine et courgettes. Les saler et laisser dégorger.*



*Faire revenir l'oignon, l'échalote et l'ail émincés.*



*Faire ensuite revenir la viande.*



*Y ajouter les tomates, préalablement mondées et coupées en dés. Laisser mijoter sans couvrir.*



*Assaisonner et ajouter le basilic ciselé.*



*Frire séparément aubergines et courgettes (environ 5min pour ramollissement). Les disposer sur du papier absorbant.*



*Dresser en plat en alternant couches d'aubergines, farce, courgettes. Terminer par la crème liquide puis emmental râpé.*



*Enfourner 20min à 200°C.*



# Potée des P'tits Bouts



Pour 10 enfants (5 adultes)

Préparation: 30 min

Cuisson: 120 min

## Ingrédients:

- ✎ 300g de carotte
- ✎ 100g de céleri branche
- ✎ 1 chou vert
- ✎ 150g de navet
- ✎ 2 oignons
- ✎ 500g de sauté de porc
- ✎ Sel
- ✎ 1kg de pommes de terre
- ✎ 1 Bouquet garni



## Préparation:



Emincer le chou, le blanchir 6min à ébullition, puis le rafraichir.



Couper le sauté de porc en dés.



Laver, peler et tailler les autres légumes.



Faire dorer le sauté de porc et les oignons.

Verser le chou dessus et laisser dorer de nouveau.



Ajouter les carottes, navets, céleris, bouquet garni et mouiller.



Vérifier la cuisson des légumes et ajouter les pommes de terre.



Laisser mijoter à feu doux environ 30min.

Variante: remplacer le sauté de porc par des knackis ou des saucisses de Morteaux.



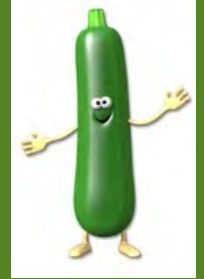


# Sauté de légumes

Pour 12 enfants (6 adultes)



Préparation: 15 min  
Cuisson: 45min



## Ingrédients:

- ✎ 1,2 kg de patate douce
- ✎ 1 kg de carotte
- ✎ 1,25kg de courgette
- ✎ 4 oignons
- ✎ Sel
- ✎ 500g d'Aubergine
- ✎ 500g de tomates
- ✎ Herbes de Provence



## Préparation:



Emincer les oignons. Les faire dorer dans une grande casserole.



Peler, couper les carottes en rondelles et les blanchir.



Couper en dés les courgettes, aubergines, tomates et patate douce.



Ajouter dans une casserole courgettes, puis aubergine, carotte et patate douce et mettre en dernier les tomates.

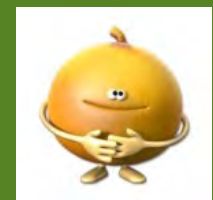


Ajouter les herbes de Provence, assaisonner.



Laisser mijoter à couvert et remuer souvent.

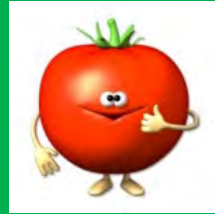
La patate douce peut être remplacée par de la pomme de terre.  
D'autres légumes peuvent être rajoutés et certains retirés à votre guise et au fil des saisons.



# Taboulé













*Pour 12 enfants (6 adultes)*



*Préparation: 60 min*

## Ingrédients:

-  200g de Boulgour
-  600g de tomates
-  3 Cebette
-  1 poivron
-  50g de raisons secs
-  Sel
-  1 botte de menthe/basilic
-  Persil
-  2 citrons
-  Huile d'olive

## Préparation:



*Rincer le boulgour pour ôter l'amidon. Egoutter. Mettre en saladier.*



*Verser de l'eau froide à hauteur (15cl). Laisser gonfler 1h/1h30.*



*Tremper les raisons secs en eau froide.*



*Couper tomate mondée, poivron, cébette.*



*Hacher basilic/menthe et persil.*



*Egoutter le boulgour, puis verser les garnitures.*



*Assaisonner. Servir frais*

Variantes: Remplacer le boulgour par de la semoule.

Possibilité d'ajouter maïs, concombre, vinaigrette.

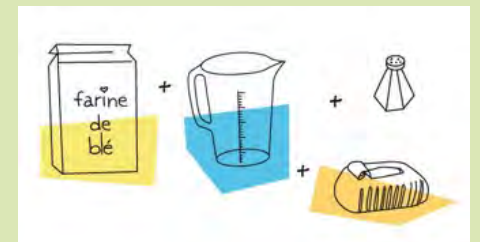
Tomates et concombre (pelé et épépiné) avec herbes peuvent être mixés: cette pulpe servirait à mouiller et assaisonner la semoule.

Ajouter du poulet pour en faire un plat complet.





# *Le salé*



# Quiche

Pour 16 enfants (8 adultes)

1 cercle ou plat à tarte 30cm de diamètre

Préparation: 25 min

Cuisson: 20 min

## Ingrédients:

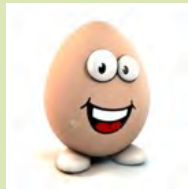
### Pâte quiche:

- ✎ 250g de farine
- ✎ 5g de sel
- ✎ 6g de levure chimique
- ✎ 10cl d'eau
- ✎ 10cl d'huile de tournesol



### Crème prise:

- ✎ 25cl de crème
- ✎ 2 œufs
- ✎ Sel
- ✎ Muscade



- ✎ Emmental râpé



## Préparation:

**Pâte:** Mélanger à la spatule ou au batteur les poudres, puis incorporer les liquides. Reposer 1h au frais, étaler, piquer la pâte. (Une pâte feuilletée peut être utilisée)

## Garnitures:

- 1 - 250g de jambon blanc ou blanc de dinde
- 2 - 500g de légumes divers coupés et sautés
- 3 - 250g de saumon cuit vapeur ou court-bouillon et émietté sur fond d'épinards précuits.

**Appareil crème prise:** battre les œufs, assaisonner et délayer avec la crème

Disposer la garniture sur le fond de pâte, verser l'appareil crème prise, parsemer d'emmental râpé et cuire au four à 180°C environ 20min (surveiller la coloration)



# Recettes salées pour p'tits bouts

## Salade de courgettes

Pour 10 enfants (5 adultes)



500g de courgettes  
Persil – Sel – Huile d'olive  
Vinaigre balsamique



Couper les courgettes en dés ou rondelles  
Les cuire vapeur ou pochées. Les rafraichir  
rapidement pour stopper la cuisson. Les égoutter.  
Les assaisonner et servir frais.



## Salade d'endives (ou fenouil) aux agrumes

Pour 10 enfants (5 adultes)



3 endives (1 fenouil)  
2 oranges  
1 pamplemousse rose  
1 pomme granny smith  
Ciboulette



Peler à vif les agrumes et lever les suprêmes.  
Presser le cœur de chaque fruit pour récupérer  
le jus utile pour éviter le noircissement des  
endives émincées et de la pomme taillée en  
petits dés. Sel, huile d'olive



# Recettes salées pour p'tits bouts

## Salade de chou rouge

Pour 10 enfants (5 adultes)



¼ chou rouge

Ciboulette – Sel

Huile d'olive - Sucre



Emincer finement le chou rouge, rincer abondamment  
Assaisonner, ajouter la ciboulette, l'huile d'olive et un peu  
de sucre semoule afin d'atténuer l'amertume du chou.



Pour 16 enfants (8 adultes)



1 concombre

300g de fromage blanc

Sel – Echalote ciselée

Jus de citron



Peler et épépiner le concombre, faire dégorger avec une  
pincée de sel. Mélanger ensuite avec le fromage blanc,  
l'échalote ciselée et le jus de citron.  
Rectifier l'assaisonnement.




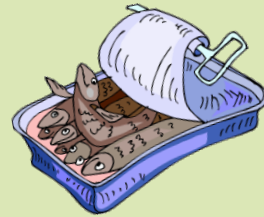
# Recettes salées pour p'tits bouts

## Beurre de sardines



Pour 30 enfants (15 adultes)

 300g de beurre  
600g de sardines à l'huile  
Ail – Echalote ciselée  
Estragon ou basilic  
Jus de citron - Sel



Faire un beurre pommade. Y battre au fouet les sardines égouttées, même avec les arêtes!


Ajouter ail, échalote, estragon ou basilic et un peu de jus de citron. Rectifier assaisonnement. Réserver au frais.

A tartiner sans modération!!!!

## Mousse de carottes (Thermomix)



Pour 20 enfants (10 adultes)

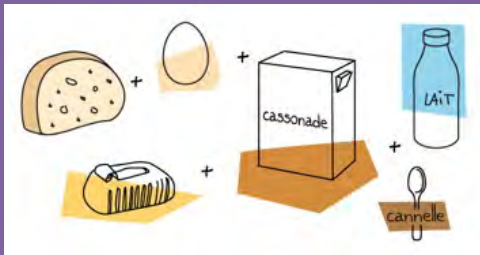
 1 kg de carottes  
1 œuf  
1 cuil. à soupe de moutarde  
3 bouchons d'huile  
Poivre – 1 cuil. à café de sel



Peler et émincer les carottes. A part, vers dans le Thermomix; œuf, vinaigre, moutarde, huiles (olive, tournesol, colza), sel et poivre (se monte comme une mayonnaise). Rajouter et mixer les carottes.



# *Le sucré*



# Recettes sucrées pour p'tits bouts

## *Pâte sucrée* (fonds de tartes\*, sablés\*\*)



140g de beurre  
170g de sucre glace  
1 pincée de sel  
65g d'œufs  
315g de farine  
Levure chimique  
Vanille liquide



Réaliser un beurre pommade.

Incorporer au fouet sucre glace et sel, puis les œufs jusqu'à l'obtention d'une masse lisse.

Ajouter les poudres et mélanger délicatement à l'aide d'une maryse.

Réserver au frais.

Étaler et détailler en fonction des besoins

\* Pâtes à blanc (tartes): privilégier une cuisson douce à 160°C jusqu'à légère coloration

\*\* Sablés: cuisson à 160°C jusqu'à légère coloration pour des sablés fondants ou à 180°C pour des sablés plus croustillants



# Recettes sucrées pour p'tits bouts

## Spéculos (fonds de tartes\*, sablés\*\*)



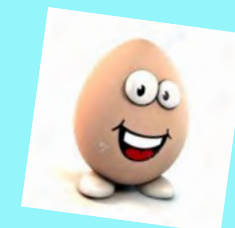
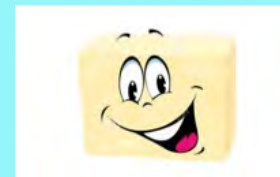
200g de beurre  
200g cassonade  
60g de sucre semoule  
1 pincée de sel  
50g d'œufs  
15g de lait  
400g de farine  
6g de Levure chimique  
3g cannelle/muscade



Faire un beurre pommade. Mélanger sucres et sel.  
Incorporer œufs et lait. Verser les poudres et mélanger délicatement.

Réserver au frais.

Étaler et détailler en fonction des besoins.



\* Pâtes à blanc (tartes): privilégier une cuisson douce à 160°C jusqu'à légère coloration

\*\* Sablés: cuisson à 160°C jusqu'à légère coloration pour des sablés fondants ou à 180°C pour des sablés plus croustillants



# Recettes sucrées pour p'tits bouts

## Madelines

(four 180/190°C)



413g d'œufs  
300g de sucre semoule  
1 zeste de citron  
300g de farine  
11g de levure chimique  
270g de beurre  
Vanille liquide



Réaliser un beurre noisette, le refroidir aussitôt.  
Mélanger œufs, sucre et zeste de citron.  
Incorporer les poudres. Verser le beurre refroidi.  
Mélanger délicatement. Reposer au frais 2/3 heures.  
Pocher et cuire.



## Madelines chocolat

(four 180/190°C)



250g de beurre  
250g d'œufs  
225g de sucre semoule  
11g de levure chimique  
60g de poudre cacao  
170g de farine



Faire un beurre pommade. Ajouter les œufs, puis le sucre. Verser les poudres et mélanger délicatement. Reposer au frais 2/3 heures.  
Pocher et cuire.



# Recettes sucrées pour p'tits bouts

## Pain d'épices



160g d'eau  
160g de miel  
60g de beurre  
100g de sucre semoule  
220g de farine  
150g d'œufs  
16g de levure chimique  
4g cannelle/muscade  
Zestes agrumes + Vanille liquide



Faire bouillir eau, miel, beurre, zestes d'agrumes, épices.  
Laisser infuser jusqu'à refroidissement.  
Battre les œufs avec le sucre, incorporer les poudres.  
Verser le liquide refroidi et mélanger à nouveau.  
Reposer au frais 2/3 heures. Mouler.  
Cuire à 160°C pendant 10min, puis à 180/190°C jusqu'à terme.



## Pâte à crêpes (Pancake: (+11g de levure chimique) plus épais à la cuisson)



200g de beurre  
200g d'œufs  
80g de sucre semoule  
80g de jaunes d'œuf  
1L de lait  
400g de farine



Réaliser un beurre noisette. Mélanger jaunes d'œufs, sucre, ajouter 100g de lait, puis la farine et enfin le beurre. Une fois la pâte homogène, incorporer le restant de lait.  
Mixer si besoin. Réserver au frais avant cuisson.





# Recettes sucrées pour p'tits bouts

## Cookies

(four 180°C)\*\*



230g de beurre  
5g de sel  
280g de sucre semoule  
350g de farine  
2 œufs  
Garniture



Faire un beurre pommade. Ajouter sel, sucre et œuf.  
Bien mélanger et ajouter la farine et mélanger de nouveau.  
Incorporer des fruits secs, chocolat concassé ou fruit frais (pomme).



\*\* Sablés: cuisson à 160°C jusqu'à légère coloration pour des sablés fondants ou à 180°C pour des sablés plus croustillants

## Quatre quarts

(four 180°C)



500g de beurre  
500g de sucre semoule  
500g de farine  
500g d'œufs  
11g de levure chimique



Fondre le beurre. Mélanger sucre et œufs, ajouter les poudres, mélanger de nouveau puis incorporer le beurre fondu. Laisser reposer ½ h avant cuisson.



# Recettes sucrées pour p'tits bouts

## Génoise

(four 180°C°)



4 œufs  
130g de sucre semoule  
140g de farine  
5g vanille liquide



Monter les œufs avec le sucre à 40°C au bain-marie.  
Incorporer délicatement farine et vanille.  
Mouler ou étaler sur une plaque selon utilisation. Cuire.

## Gâteau roulé

(four 180°C)



3 blancs d'œuf  
3 jaunes d'œuf  
6 c. à soupe d'eau tiède  
150g de sucre semoule  
1 c. à café de levure  
150g de farine



Battre les blancs en neige et serrer avec une pincée de sel. Blanchir les jaunes avec du sucre. Ajouter un peu d'eau. Mélanger délicatement ces 2 éléments, puis incorporer les poudres. Étaler pour la cuisson. Pâte tiède, étaler la confiture ou autre et rouler.

# Recettes sucrées pour p'tits bouts

## Riz au lait



1L de lait  
150g de riz rond  
180g de sucre semoule  
Vanille / épices



Rincer le riz. Faire bouillir le lait avec le sucre et les épices. Verser le riz et cuire à feu doux jusqu'en fin de cuisson.

Réserver au frais.



## Mousse chocolat



125g de crème  
125g de lait  
50g de jaune d'œuf  
30g de sucre  
350g de chocolat noir  
490g de crème (montée)



Faire une crème anglaise et verser sur le chocolat concassé. Monter les 490g de crème.


Mélanger délicatement les deux masses en faisant attention à la température de la masse chocolat.



# Recettes sucrées pour p'tits bouts

## Tartes (pâtes cuites à blanc)

### Crème chocolat


 250g de crème  
225g sucre semoule  
50g œufs  
50g jaune d'œuf  
25g de farine  
100g de beurre  
325g de chocolat noir



Fondre le beurre et le verser sur le chocolat. Faire crème pâtissière avec les autres ingrédients. Mélanger délicatement les 2 préparations. Verser sur le fond de tarte et réserver au frais le temps que la crème prenne totalement. Servir



### Tarte normande

 Quartiers de pommes  
60g jaunes d'œuf  
30g sucre semoule  
100g de crème


### Tarte Rhubarbe

500g dés rhubarbe  
2 œufs  
200g sucre semoule  
20cl de crème  
Cannelle

Disposer les fruits sur le fond de tarte. Verser les autres ingrédients battus et cuire au four à 180°C



### Crème à flan

 500g de lait  
50g de sucre  
3 œufs  
50g de farine  
Arôme / Epices

Faire une crème anglaise.  
Verser sur le fond de tarte  
Dorer au four à 180°C.



# Recettes sucrées pour p'tits bouts



## Croustifondant chocolat



250g de chocolat noir  
8 jaunes d'œuf  
6 blancs d'œuf  
100g de beurre  
10g de farine  
1 pincée de sel



Fondre beurre et chocolat. Monter les blancs en neige avec le sel. Puis les serrer avec le sucre (finir de battre).

Mélanger au fouet jaunes et farine au chocolat fondu.

Incorporer délicatement à la spatule les blancs en neige.

Disposer du papier sulfurisé au fond d'un moule. Y verser la préparation et cuire 30min au four th5. En sortie de four, démouler et laisser refroidir

## Gâteau au yaourt banane-chocolat



1 yaourt nature  
1 banane  
3 œufs  
200g de sucre  
250g de farine  
100g pépites de chocolat  
125g de beurre



Malaxer beurre en pommade. Mixer avec yaourt, banane, œufs et sucre. Ajouter farine, mixer à nouveau et incorporer le chocolat.

Verser dans un moule à cake (beurré et fariné).

Cuire à 200°C environ 45min.



# Recettes sucrées pour p'tits bouts

## Gâteau ardéchois



3 œufs

100g de sucre

100g de beurre

200g crème de marron

150g de farine

1 pincée de sel

1 sachet levure chimique



Clarifier les œufs (séparer blancs des jaunes). Mélanger jaunes, sucre et beurre fondu jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter la farine et la levure. Battre les blancs en neige avec le sel et incorporer au mélange ci-dessus.

Verser en moule et enfourner à 180°C, 40min.



## Gâteaux fantômes



3 blancs d'œuf

125g de sucre glace

125g de farine

75g de beurre fondu



Fouetter énergiquement les blancs, ajouter le sucre glace et continuer. Poursuivre avec la farine. Terminer par le beurre. Agrémenter de raisins, pépites de chocolat ou autres.

Détailler sur une plaque et cuire au four comme des sablés. \*\*



# *Sauce*



# Sauce Béchamel de base

Pour 20 enfants (10 adultes)

Préparation: 5 min

Cuisson: 20 min

## Ingrédients:

- ✎ 160g de beurre
- ✎ 160g de farine
- ✎ 2L de lait
- ✎ Muscade
- ✎ Sel



## Préparation:



Réaliser un roux-blond: fondre le beurre en casserole sans coloration, ajouter la farine. Tout en fouettant, diluer cette pâte en incorporant petit à petit le lait (ne pas cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce semi-épaisse). Assaisonner.



Lorsque la sauce atteint une bonne consistance, retirer du feu et plonger le fond de la casserole dans un bain d'eau froide (stoppe cuisson).

## Utilisation:

**Bouchée à la reine:** garnir les feuilletés de béchamel garnir de champignons sautés, emmental râpé et jambon (porc/dinde).

**Oeufs durs à la Florentine:** faire sauter des épinards (2kg) avec de l'échalote environ 20min. Réaliser la sauce béchamel avec 1,2L de lait, 50g de beurre et 50g de farine. Cuire les oeufs durs, les écaler, les couper en 2. Verser dans un plat épinards et béchamel mélangés. Disposer les oeufs. Saupoudrer de parmesan ou d'emmental râpé et gratiner au four.

**Lasagnes bolognaise ou saumon/épinards - endives au jambon**





# Sauce Curry







*Pour 30 enfants (15 adultes)*



*Préparation: 5 min*

*Cuisson: 20 min*

## Ingrédients:

-  2 boîtes de tomates pelées
-  2 oignons
-  3 c. à soupe de curry
-  3 c. à soupe de Curcuma
-  1L de crème liquide
-  Herbes de Provence

## Préparation:



*Faire revenir les oignons émincés jusqu'à légère coloration.*

*Ajouter les épices. Cuire quelques secondes et verser la tomate préalablement mixée, et les herbes.*

*Assaisonner (ajouter 1 c. à soupe de sucre si trop acide).*



*Remuer, verser la crème liquide. Laisser mijoter à feu doux 10 min à couvert.*



## Utilisation:

*Cette sauce peut très bien accompagner une viande, un poisson ou tout autre féculent.*

# Sauce tomate nature de base

Pour 20 enfants (10 adultes)








Préparation: 15 min

Cuisson: 70 min



## Ingrédients:

-  3 boîtes tomates pelées
-  4 oignons
-  Ail
-  1 Bouquet garni
-  Sel



## Préparation:



Faire revenir les oignons émincés. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le parfum d'ail s'en dégage.

Ajouter les tomates et le bouquet garni.

Assaisonner et laisser mijoter à découvert environ 1h en remuant de temps en temps (ajouter 1 c. à soupe de sucre si trop acide).



## Utilisation:

**Daube niçoise:** Ajouter paleron ou galinette de bœuf (maigre), carottes, zeste d'orange, olives noires, cèpes.

**Bolognaise:** Ajouter viande hachée de bœuf, carottes, champignons de Paris.

## Poissons divers



Accompagnement: Pâtes, gnocchis de pomme de terre raviolis...