

LIVRET DE RECETTES

“CUISINE DU MONDE”



Maison de
Quartier
LA GRETTE

Ville de
Besançon

Conception Graphique : Espace Multimédia - Maison de Quartier de la Grette - Juin 2009

L'atelier “Cuisine du Monde” de la Maison de Quartier de la Grette, animé par Myriam vous présente une sélection de recettes élaborées au travers d'une multitude de cultures...



CONGO



ITALIE



MAROC

FATIMA

RABHA

INGRID



MYRIAM

STÉPHANIE

OKASA

FOUZIA



FRANCE



ASIE

Le mot du groupe...

Un tour du monde gourmand,
Un rendez-vous culturel pour nos papilles,
Un échange culinaire inter-continental,
Le bonheur de partager en famille,
Voici l'atelier " Cuisine du Monde" avec et par Myriam.
Stéphanie

La "Cuisine du Monde" avec Myriam nous a fait découvrir les meilleurs plats de tous les continents,
pour connaître la nourriture de chaque pays. On a découvert le meilleur de chacun,
dans l'amitié, pour vivre ensemble, comme Dieu l'a voulu.
Jeannine

On a découvert d'autres saveurs, différentes des nôtres. J'ai apprécié ses membres, leur convivialité, leur gentillesse.
Vivement l'année prochaine.
Rabah

J'ai apprécié l'échange, la nouveauté, la gentillesse.
C'est une petite famille d'autant plus que les petits y ont trouvé leurs camarades.
On y a acquis un enrichissement personnel, social et culinaire.
Fatima

Cette année, ce n'est pas comme l'année dernière,
Cette année c'est beau, ça se passe bien, il y a beaucoup de monde.
Toutes les recettes sont bonnes. Merci beaucoup à la Maison de Quartier.
Fouzia

Dépaysement assuré, partage extraordinaire, mélange des communautés, une ouverture d'esprit et des saveurs.
Un tour du monde dans 30m2. Que demander de mieux !!!
Ingrid

Un grand merci à toutes pour ces merveilleux voyages culturels,
ainsi qu'à tous ceux qui sont venus les partager avec nous.
Myriam

L'art et la manière des achats

Les achats alimentaires sont sous influence de nombreux facteurs, variables selon les personnes :



- facteurs liés à la personne, du domaine des besoins et des demandes
- facteurs liés à l'environnement de la personne, du domaine des moyens
- facteurs liés au marché de la consommation, du domaine de l'offre

Se questionner sur les différentes manières et possibilités de réaliser les approvisionnements permettra de diversifier les choix et d'optimiser les achats en terme de coût et de variété alimentaire.

QUI : qui fait les courses ?

OU : dans quel lieu ?

QUAND : à quel moment ?

COMMENT : de quelle manière ?

Dans un budget restreint, il est nécessaire de choisir les aliments les plus intéressants en terme de variété et de coût.
Il existe :



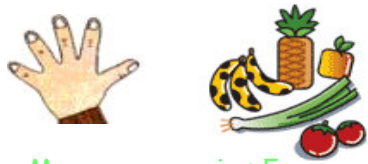
- des périodes optimales d'achat pour les fruits et légumes et pour les viandes et les poissons selon le rythme des saisons
- des prix au kilo variables en fonction du conditionnement : plus les conditionnements sont petits, plus les prix au kilo sont élevés
- des promotions en grosse quantité nécessitent une réelle organisation de cuisine et de stockage (conserves- surgelés)
- des pertes (déchets- épluchures) qui majorent le prix de la partie comestible. Ainsi, certains légumes sont plus avantageux en conserves ou surgelés que frais et cuits

Il n'existe pas de recommandations standards quant à la meilleure façon de gérer l'approvisionnement.

Magali BAILLY
Conseillère en Economie Sociale et Familiale - Espaces Solidaires de la Grette



L'équilibre alimentaire



Manger au moins 5 fruits et légumes par jour



Consommer du pain, des céréales, des pommes de terre et des légumes secs à tous les repas, selon l'appétit



Boire de l'eau à volonté. (Au moins un litre et demi)



Manger des produits laitiers 3 fois par jour



Consommer 1 portion de viande, de poisson ou d'œufs par jour



L'hygiène alimentaire

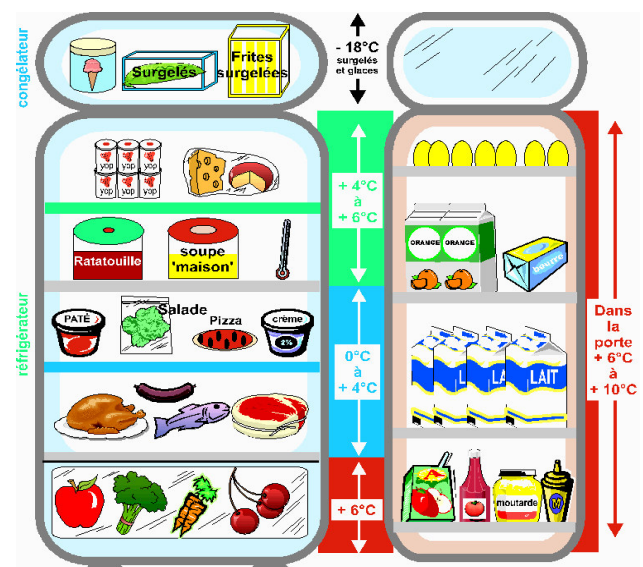
1. Utilisez un sac isotherme



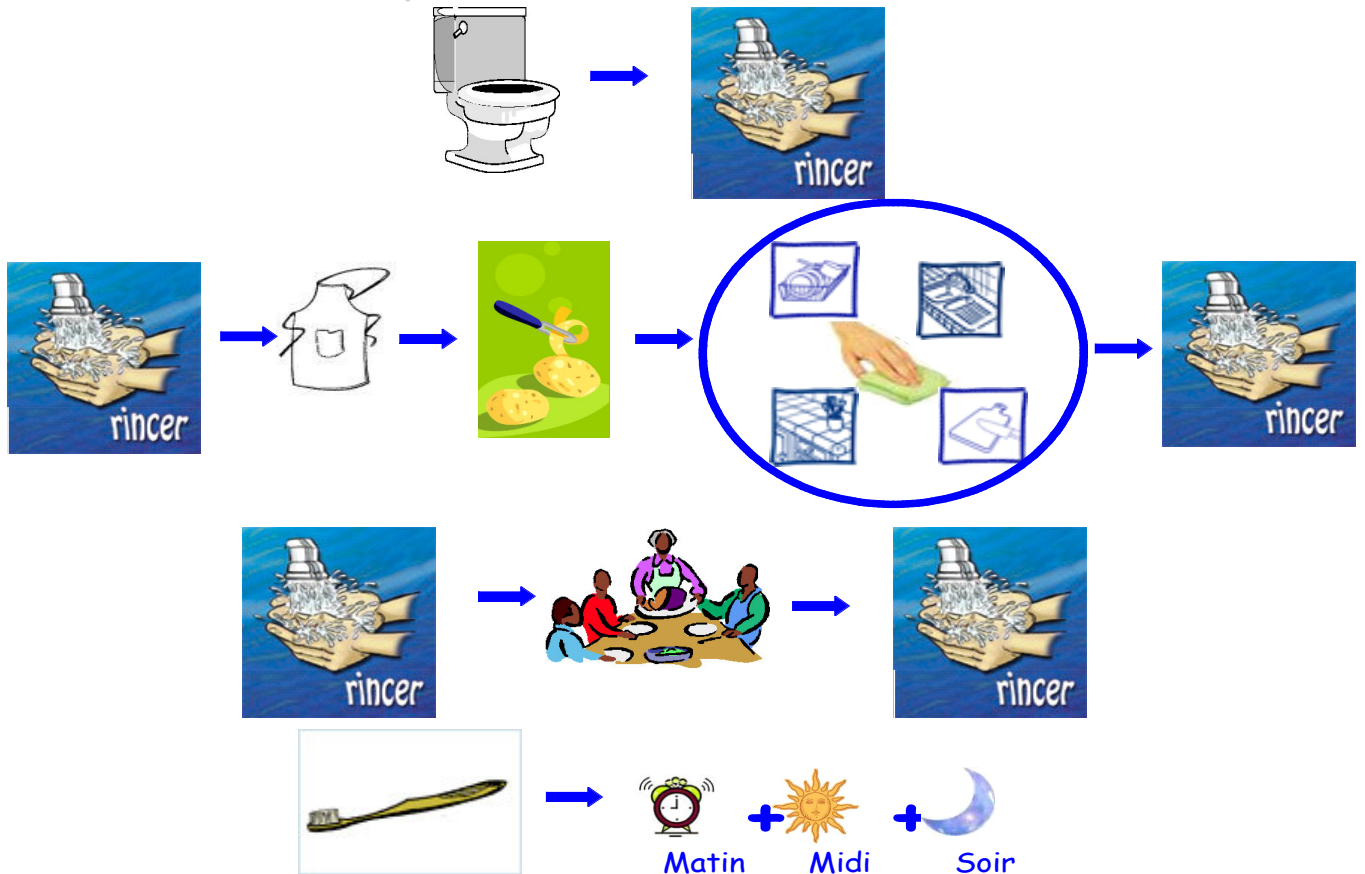
2. Videz et nettoyez votre réfrigérateur avec du vinaigre tous les quinze jours



3. Vérifiez la température de votre réfrigérateur et respectez les zones de rangement



L'hygiène alimentaire



Les épices



4 épices

La poudre de quatre-épices est composée de cannelle, de clous de girofle, de noix de muscade, de poivre et de gingembre.

Utilisation : On l'utilise comme le ravensare mais aussi pour parfumer les ragoûts, les pâtés...

Anis étoilé

Origine : Chine du sud-ouest - Famille : Magnoliacées

Utilisation : utiliser avec parcimonie pour parfumer la viande ou les plats mijotés.

Très bonne conservation lorsque l'étoile est entière.

Conseil : placer une étoile dans la cavité d'une volaille avant de la rôtir.



Cannelle

La cannelle a un arôme doux et une saveur légèrement sucrée. On la trouve en poudre ou en bâtonnets.

Utilisation : On utilise son écorce aromatique. Disponible sous forme de poudre ou de bâton.

Carvi ou cumin sauvage (dit des prés)

Plante bisannuelle de 60 cm de haut dont les graines sont récoltées en été. Ce sont les graines entières que l'on utilise, elles ont un goût épicé et aromatique.

Utilisation : très utilisé en Autriche et en Allemagne dans la confection de pains et de pâtisseries.



Coriandre

La coriandre est un des principaux ingrédients des pâtes et des poudres de curry.

Utilisation : pour les viandes d'agneau et de porc, les conserves, les légumes, les marinades et les recettes à la grecque. Les graines moulues sont un des composants du curry.

Conseil : ajouter les feuilles fraîches en fin de cuisson.

Cumin

Fortement aromatisé par sa teneur en huile de thym, il est utilisé en cuisine indienne et du moyen orient. Il est également disponible sous forme de graines. Plus chaud et plus épicé que le carvi, le cumin se présente en graine ou en poudre.

Trucs et astuces : Dans de nombreux pays, on ajoute une pincée de cumin en poudre dans l'eau de cuisson des haricots secs pour les rendre plus digestes.



Les épices



Curcuma

Cette épice n'est pas coûteuse et est employée dans les plats au curry, la poudre de curry et les conserves. Le curcuma se trouve en poudre. Il a la propriété de colorer en jaune les aliments, notamment le riz et les bouillons mais il ne possède pas le goût du safran.

Le safran doit toujours être acheté en filaments car, en poudre, il peut être remplacé par du curcuma dans des pourcentages parfois assez effrayants.

Muscade et la fleur de muscade

La noix de muscade est la graine d'un arbre d'Asie du sud est. La graine est protégée par un tégument que l'on appelle de façon inappropriée " fleur de muscade ". La graine râpée sert à aromatiser les entremets, les pommes de terre tandis que la fleur de muscade sera utile pour les conserves et les plats piquants. On la trouve entière ou moulue.



Paprika

Une poudre rouge et forte qui se compose de différentes espèces de gousses de paprika. C'est l'épice nationale Hongroise mais il en existe une variante espagnole appelée " pimenton ". Le paprika est utilisé pour la goulache, les volailles, les viandes, les sauces, les potages, le fromage.

Poivre de Cayenne

Il est produit à partir d'une espèce de piment rouge qui semble originaire de Cayenne en Guyane. C'est une épice très forte à utiliser modérément.



Safran

Il s'agit des stigmates et des styles d'une variété de crocus qui contiennent un colorant jaune vif ayant un goût prononcé. C'est l'épice la plus chère au monde car pour produire 1 livre de safran 75000 stigmates sont cueillis à la main. Utilisé pour le riz, les gâteaux, le pain, les potages, la paella, la bouillabaisse.

Gingembre

Conseil d'achat : choisir une racine ferme sans trace décolorée une bonne qualité se remarque par la tendreté de la racine et son parfum. **Utilisation** : Partie comestible : la racine éplucher la racine et laisser macérer dans le sherry sec au réfrigérateur jusqu'à usage.



Poule Moamba (pour 12 personnes)



Préparation

Eplucher les oignons et l'ail puis les couper en petits morceaux.

Préparation des poules

Couper chaque poule en 12 morceaux.

Rincer les morceaux à l'eau claire. Dans un récipient, disposer les morceaux et assaisonner de 2 cuillères à café de sel, 2 cuillères à café de curry, 2 cuillères à café de noix de muscade, 2 cuillères à café de gingembre, 2 bouillons de cube émiettés, sel, poivre puis bien

remuer le tout, ajoutez de l'eau à mi-hauteur et faire cuire 20 minutes.

Egoutter les morceaux de poule et les faire griller à la poêle dans un peu d'huile.

Dans une cocotte en fonte, mettre la moitié des oignons et moitié d'ail à rissoler dans un peu d'huile, 3 pots de sauce tomate aromatisées à l'aubergine, 1 cube de bouillon, 2 feuilles de laurier, sel, 1 verre d'eau, la crème de noix de palmier.

Bien remuer et ajouter les morceaux de poule grillés.

Laisser cuire en ajoutant de l'eau régulièrement de façon à ce que la viande baigne toujours dans la sauce

Préparation du riz

Dans une casserole, faire rissoler dans un peu d'huile le restant des oignons et de l'ail, puis ajouter 1 pot de sauce tomate aromatisé, 3 feuilles de laurier, 2 cuillères à café de curry, 10 clous de girofles, 2 cubes de bouillon de volaille, sel, poivre, bien remuer et verser le riz tout en remuant, recouvrir avec de l'eau froide et faire cuire à feu vif 10 minutes, terminer la cuisson à feu doux.



Ingrédients

1 boîte de 400g de concentré de crème de noix de palmier (Moamba)

2 poules

3 pots de 250g de sauce tomate aromatisé à l'aubergine

5 oignons

2 kg de riz parfumé

5 cubes de bouillon de volaille

5 feuilles de laurier

1 tête d'ail

Sel, poivre, clous de girofle

Noix de muscade

Curry, Gingembre en poudre

Huile



Bon Appétit!

Préparation

Laver et hacher le persil.

Eplucher et hacher finement l'ail.

Presser le citron et garder le jus.

Laver et éplucher les carottes puis les couper en quatre.

Faire chauffer de l'eau salée.

Dès ébullition, mettre les carottes à cuire 20 minutes sans couvrir puis égoutter.



Ingrédients

2 gousses d'ails

5 branches de persil

1 citron

1 kg de carotte

Mélange 5 épices, sel, poivre

3 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cuillère à café de concentré de tomate

Dans une casserole mettre l'huile, le sel, le poivre, les épices, le persil, l'ail, le jus de citron, le concentré de tomate, un verre d'eau.

Faire réduire le tout environ 5 à 10 minutes pour obtenir la sauce.

Dans un saladier mélanger les carottes et la sauce.

Suggestion

Les carottes peuvent se déguster chaudes, tièdes ou froides.



Bon Appétit!

Préparation

Eplucher et hacher l'ail finement

Rincer les concombres et les couper en gros cubes.

Dans un saladier mettre les concombres, l'ail, le gingembre.

Bien mélanger et laisser macérer ¼ d'heure.

Au moment de servir ajouter la sauce de soja et le vinaigre.



Ingrédients

2 concombres

2 gousses d'ails

1 cuillère à café de gingembre en poudre

3 cuillères à soupe de sauce de soja

1 cuillères à soupe de vinaigre

Préparation

Curry (pour 12 personnes)

Ingrédients

Curry

Couper la viande en morceaux de 3 cm sur 3 cm environ
Laver et éplucher les légumes et les couper de la même grosseur que la viande.

Faire revenir la viande dans un peu d'huile, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Retirer les morceaux de viande.

Faire un roux avec le jus de la viande et la farine, puis ajouter 1,5 l d'eau et assaisonner de curry.

Plonger la viande et les légumes dans la préparation et porter à ébullition 2 minutes puis laisser mijoter 20 minutes à feu doux, saler, poivrer et verser la sauce de soja.



1,5 kg de gîte à la noix (ou poulet)

500 g de pommes de terre

500 g de carottes

500 g d'aubergines

500 g de haricots plats

500 g de courgettes

200 g de navets

Sel, poivre, gingembre, curry

Huile d'olive

3 cuillères à soupe

de farine

5 cuillères à soupe de soja

1,5 kg de riz parfumé

Riz

Rincer le riz et le faire cuire à la vapeur environ 10 minutes.

Bon Appétit!

Préparation

Laver et éplucher les pommes de terre.
Les couper en morceaux.
Peler l'ail et le couper finement.
Faire cuire à l'eau les pommes de terre avec l'ail.
Une fois la cuisson terminée, égoutter les légumes et garder l'eau de cuisson.
Mouliner les pommes de terre, saler et délayer avec le lait.
Ajouter si nécessaire l'eau de cuisson pour que la purée soit plus onctueuse.



Ingrédients

2kgs de pommes de terre
3 gousses d'ails
¼ de litre de lait
Sel



Compote de Pomme (pour 10 personnes)

Préparation

Laver et éplucher les pommes.
Couper les pommes en morceaux.
Mettre les pommes coupées dans une casserole avec 4 verres d'eau, le sucre et la cannelle, bien mélanger.



Faire cuire à feu doux et à couvert jusqu'à cuisson complète des pommes.

Une fois la cuisson terminée, prélever les pommes et les mouliner.
Servir la compote encore tiède.



Ingrédients

12 pommes
1 cuillère à café de cannelle
1 verre de sucre en poudre
si nécessaire

Bon Appétit!

Préparation

Sauce et viande

Eplucher et couper les oignons en fines lamelles.

Dans une sauteuse, faire revenir les oignons et la viande dans l'huile d'olive (ne pas faire griller).

Ajouter la sauce tomate, le basilic, le sel, le poivre et les cubes de bouillon émiettés, puis laisser mijoter à feu très doux 45 minutes.

Spaghetti

Faire chauffer de l'eau salée dans un récipient avec 2 cuillères d'huile d'olive.

Quand l'eau est à ébullition plonger les spaghettis et laisser cuire tout en remuant.

Une fois la cuisson terminée, les égoutter.

Suggestion

Servir les spaghettis sur assiette individuelle.
Disposer les spaghettis et la sauce dessus.



Ingrédients

720g de viande hachée
1 bouteille de sauce tomate
5 oignons
6 feuilles de basilic
2 cubes de bouillon de légumes
Huile d'olive, Sel, Poivre
600g de spaghetti



Bon Appétit!



Préparation

Laver et éplucher les bananes.

Les couper en deux.

Les faire cuire dans de l'eau à couvert.

Egoutter les bananes, et les mixer avec l'huile.

Faire de grosses boules.

Couper en tranches.



Ingrédients

5 bananes plantain

1 cuillère à soupe d'huile



Suggestion

A servir en accompagnement avec une viande ou du poisson en sauce.



Bon Appétit!



Préparation

Eplucher les oignons et les hacher finement.

Laver le persil et le hacher finement.

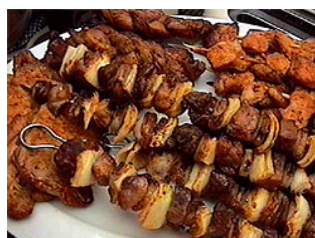
Couper l'agneau en petits morceaux (environ 2 cm par 2 cm).

Dans un saladier mettre la viande, les oignons, les épices, le persil, le sel.

Bien mélanger.

Piquer les morceaux de viande sur les pics en bois.

Faire cuire au barbecue en tournant de temps en temps.



Ingrédients

1 kg d'agneau

4 oignons

5 branches de persil

5 épices

1 cuillère à café de sel

Pics à brochettes en bois



Bon Appétit!



Préparation

Saté

Eplucher les oignons et les couper en quartier.

Couper la viande en fines tranches puis en lamelles.

Dans un saladier mélanger la viande et la maïzena.

Dans une sauteuse faire chauffer un peu d'huile et y mettre à revenir la viande rapidement.



Ajouter les pousses de bambou, la sauce de soja, les épices de saté, 1 verre d'eau, bien mélanger et laisser cuire 5 minutes.

Riz

Rincer le riz et le faire cuire à la vapeur environ 10 minutes.



Ingrédients

900g de bœuf (de préférence du gîte à la noix)	1 cuillère à soupe de maïzena
½ boîte de pousses de bambou	4 cuillères à soupe de sauce de soja
3 oignons	2 cuillères à soupe de Saté (épice Asiatique)
1 poivron vert	500g de riz parfumé
1 poivron rouge	huile

Bon Appétit!



Préparation

Mélanger l'œuf dans le lait.

Ajouter l'ail et mélanger à nouveau.

Préchauffer votre four th° 7.

Beurrer un plat à four.

Tapiser le fond du plat avec une couche de pommes de terre coupées en lamelles puis une couche de gruyère râpé.

Verser dessus le mélange œuf/lait. puis déposer une seconde couche de pommes de terre puis une couche de gruyère râpé.

Etaler le contenu du pot de crème fraîche.

Parsemer de gruyère râpé et disposer des petits morceaux de beurre.

Mettre au four th 7 et laisser cuire 40 minutes.

Suggestion

Prolonger la cuisson de 5 minutes si besoin pour que votre plat soit bien gratiné.



Ingrédients

1 kg de pommes de terre
1 cuillère à soupe d'ail haché
1 œuf
1 verre de lait
100 g de gruyère râpé
1 pot de crème fraîche
Sel, poivre



Bon Appétit!



Tiramisu (pour 10 personnes)



Préparation

Séparer les jaunes et les blancs d'œufs.

Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre puis avec le Mascarpone.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.

Tapiser le fond d'un plat long et profond avec les boudoirs imbibés de café.

Recouvrir avec un peu de la préparation.

Remettre une couche de boudoirs, puis de nouveau un peu de préparation.

Faites plusieurs couches en fonction de la taille de votre plat.

Placer au réfrigérateur pendant 4 heures.

Suggestion

Avant de servir, saupoudrer de cacao.



Ingrédients

500g de Mascarpone (Galbani)

6 œufs

300g de boudoirs

60g de cacao amer

120g de sucre en poudre

4 dl de café noir



Bon Appétit!



Liboké (pour 12 personnes)



Préparation

Eplucher les oignons et l'ail.
Couper le poivron en lamelles.

Préparation des saumons

Ecailler et rincer les saumons vidés.
Couper les saumons en 6 morceaux et recouper chaque morceau en 4, rincer de nouveau et laisser égoutter.
Hacher finement 4 oignons et 4 gousses d'ail.

Dans un saladier mettre les morceaux de saumon, l'ail et l'oignon haché, ½ cuillère à café de muscade, de curcuma, de curry, 1 cuillère à café de concentré de tomate, du sel, les cubes de bouillon de poisson émiettés et un peu d'huile.
Bien mélanger le tout.

Faire des petits paquets avec 8 morceaux de saumon bien enveloppés dans du papier d'aluminium.

Disposer les paquets dans un récipient et mettre à cuire à la vapeur environ 35 minutes, ensuite disposer ces paquets dans un plat et faire cuire au four à 175°C pendant 30 minutes.

Préparation des légumes et du riz

Couper 6 oignons et 6 gousses d'ail en morceaux, les faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile (ne pas griller) puis ajouter le poivron, du sel, ½ cuillère à café de muscade et de curry, les 2 pots de sauce tomate et les épinards encore surgelés.

Laisser cuire à feu moyen jusqu'à cuisson complète des épinards.

Au dernier moment, ajouter le pilchard, puis le pili-pili, et laisser cuire à feu doux 10 minutes sans trop remuer.

Dans une casserole, faire chauffer de l'eau avec un peu de sel et y mettre à cuire le riz lavé.

Une fois le riz cuit, bien l'égoutter.



10 oignons	3 gros pili-pili
2 kg d'épinards surgelés	1 petite cuillère de concentré de tomate
10 gousses d'ail	2 cubes de bouillon de poisson
2 pots de 250g de sauce tomate	2 boîtes de pilchard
2 saumons de 1,2 kg	Sel, noix de muscade, curcuma, curry, huile
1 poivron	1 kg de riz parfumé

Suggestion

Pour la présentation du plat, laissez le saumon dans l'aluminium et servir les épinards et le riz dans des plats à part.

Bon Appétit!



Préparation

Laver, éplucher et couper en morceaux les légumes.

Dans le couscoussier mettre la viande, sel, poivre, gingembre, épices, pois chiche, oignons, navets, tomates pelées.

Arroser d'huile puis couvrir d'eau.

Laisser cuire à couvert puis ajouter courgettes et pommes de terre 1/4 d'heure avant la fin de cuisson.



Préparation de la semoule

Mettre la semoule dans un grand saladier, arroser d'huile et d'eau, mélanger avec les mains et laisser gonfler.

Mélanger la semoule avec les mains de nouveau puis la mettre à cuire dans le couscoussier une première fois.

Retravailler de nouveau la semoule avec les mains en ajoutant un peu d'huile de façon à bien séparer les grains de semoule puis la remettre à cuire, renouveler cette opération encore une fois.



Ingrédients

0,500 kg de pois chiche	1 petite boîte de tomates pelées
1,5 kg de carottes	2 kg de semoule de couscous
1,5 kg de courgettes	2 kg d'agneau
1 kg de navets	Sel, poivre, gingembre
4 pommes de terre	5 épices, huile
5 oignons	

Bon Appétit!



Préparation

Boeuf

Eplucher les oignons et les couper en quartier.

Couper la viande en fines tranches puis en lamelles.

Dans un saladier mélanger la viande, la maïzena.

Dans une sauteuse faire chauffer un peu d'huile et y mettre à revenir la viande rapidement.



Ingrédients

900g de bœuf (de préférence du gîte à la noix)	1 cuillère à soupe de maïzena
1/2 boîte de pousses de bambou	4 cuillères à soupe de sauce de soja
3 oignons	1 petite bouteille de sauce huître
1 poivron vert	500g de riz parfumé
1 poivron rouge	huile

Ajouter les pousses de bambou, la sauce de soja, la moitié de la bouteille de sauce huître, 1 verre d'eau, bien mélanger et laisser cuire 5 minutes.

Riz

Rincer le riz et le faire cuire à la vapeur environ 10 minutes.

Bon Appétit!

Préparation

Faire égoutter les poires et garder le jus pour faire le sirop.

Préparation de la pâte

Travailler l'œuf, le sucre et le sel.

Ajouter la farine, les amandes puis mélanger en effritant du bout des doigts.

Incorporer le beurre en morceaux et pétrir, laisser reposer 1 heure.

Préparation de la crème

Travailler le beurre ramolli en pommade.

Ajouter le sucre et les œufs.

Incorporer les amandes, la farine, le Rhum.

Préparation de la tarte

Abaïsser la pâte et garnir un moule à tarte beurré et fariné.

Verser la crème aux amandes sur la pâte.

Disposer les poires en rosace (côté bombé au dessus).

Faire cuire à four doux 200°C (th 6/7) pendant 30 à 40 minutes.

Faire réduire le jus à moitié et en napper la tarte.



1 boîte de poire au sirop

PÂTE

200g de farine

1 œuf

125g de beurre

60g d'amandes moulues

1 pincée de sel

60g de sucre

CRÈME

20g de farine

2 œufs

120g de beurre

120 g d'amandes moulues

2 cuillères à soupe de

Rhum

120g de sucre



Bon Appétit!

Préparation

Mettre à tremper les pruneaux (pour bien les rincer).

Dans une cocotte en fonte : mettre la viande, arroser avec l'huile, le poivre, le sel, le gingembre et 2 oignons coupés en deux.

Faire dorer la viande.

Ajouter la farine en remuant et arroser d'eau pour délayer la farine.

A mi-cuisson ajouter les 3 derniers oignons coupés en deux et les tomates pelées en morceaux.

Laisser cuire à couvert et ajouter de l'eau de temps à autre.

Egoutter les pruneaux et les faire cuire à l'eau 10mn environ.

Après la cuisson, égoutter les pruneaux et verser la cannelle dessus en remuant délicatement.

Servir le tajine accompagné des pruneaux.



2kg d'agneau (épaule, côte ou gigot)

2 tomates

5 brins de persil

5 oignons

500g de pruneaux

6 cuillères à soupe d'huile

3 cuillères à soupe de farine

1 cuillère à café de gingembre

1 cuillère à café de cannelle

sel, poivre



Bon Appétit!

Préparation

Laver les pommes et les évider (ne pas les éplucher pour une meilleure tenue et une autre saveur).
Beurrer les tranches de pain et les disposer dans un plat à four.
Mettre une pomme sur chaque tranche de pain et une cuillère à café de confiture au centre de la pomme.
Mettre à cuire à four chaud et surveiller la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans une pomme (environ 30mn).



Ingrédients

6 pommes à cuire
6 tranches de pain (ou pain de mie)
Beurre
Confiture de fraises

Préparation

Laver et éplucher les fruits.
Couper en morceaux les pommes, les poires et l'ananas.
Couper en rondelles les bananes et les kiwis.
Défaire les tranches d'oranges et du pamplemousse.
Mettre les fruits dans un saladier en ajoutant le jus d'ananas.
Mettre au frais 1 heure.
Faire griller les amandes effilées.
Ajouter les amandes grillées au moment de servir.



Salade de Fruits (pour 10 personnes)

Ingrédients

3 pommes
3 poires
3 oranges
3 bananes
3 kiwis
1 pamplemousse
1 petite boîte d'ananas
75g d'amandes effilées

Bon Appétit!

Préparation

Eplucher et couper finement les oignons et l'ail.

Dans une sauteuse, faire la farce en faisant revenir les oignons, l'ail, 3 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre.

Faire chauffer le lait avec le sel.

Délayer la purée mousseline de façon à ce qu'elle reste bien épaisse.

Battre les œufs.

Se huiler les mains, puis prendre une boule de purée.

Aplatir cette boule au creux de la main (d'une épaisseur d'environ 1 cm) au centre disposer 1 bonne cuillère à café de farce, rabattre les bords de la purée de façon à bien renfermer la farce et à obtenir des petites galettes.

Rouler les galets dans les œufs battus, puis dans la chapelure et les faire dorer à la poêle dans un peu d'huile.



Ingrédients

2 sachets de purée mousseline
3 œufs
¾ de litre de lait
¼ de litre d'eau
3 oignons
3 gousses d'ail
Chapelure
Sel, poivre
Huile

Suggestion

La farce peut aussi être faite à base de viande hachée ou de légumes.



Bon Appétit!

Préparation

Mélanger dans un saladier le yaourt nature avec la levure, les œufs, la farine, le sucre semoule et la compote.

Beurrer et fariner un moule à gâteau, puis y verser la préparation.

Faire cuire au four à 200°C environ 35 mn.

Suggestion

Vous pouvez ajouter des fruits coupés en morceaux ou encore des pépites de chocolat, du cacao...



Ingrédients

- 1 yaourt nature
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 3 pots à yaourt de farine
- ½ pot à yaourt de sucre semoule
- 1 pot à yaourt de compote de pommes

Préparation Fondant au Chocolat (pour 10 personnes)

Ingrédients

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie et faire tiédir.

Battre les blancs en neige avec une pincée de sel.

Mélanger les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.

Ajouter la farine tamisée, le chocolat et le beurre fondu, puis incorporer, les blancs battus en neige.

Verser la préparation dans un moule à gâteaux beurré et fariné.

Mettre au four thermostat 4-5, 20 minutes.



- 5 oeufs
- 200g de chocolat à fondre
- 50g de sucre
- 125g de beurre
- 60g de farine
- ½ sachet de levure chimique

Bon Appétit!

Préparation

Mélanger la poudre d'amandes, le sucre, la cannelle, le beurre puis mouiller avec la fleur d'oranger de façon à obtenir un mélange consistant et moelleux.



Dans un verre délayer la farine avec l'eau.

Couper les feuilles de brick en bandes de 4 à 5 centimètres.

Prendre une bande puis déposer une boule du mélange amande sur

l'extrémité et plier le tout de façon à former un triangle, continuer de plier sur toute la longueur de la bande, à l'extrémité mettre un peu du mélange eau farine pour maintenir fermé le triangle.

Faire frire les triangles dans une sauteuse et les égoutter.

Dans une casserole faire fondre le miel avec une cuillère à café de fleur d'oranger.

Tremper les triangles dans le miel, les disposer sur un plat et les parsemer de noix ou de graine de soja.

Suggestion

Vous pouvez faire des briouats salés avec de la farce de viande ou légume.



Ingrédients

- 10 feuilles de brick
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 850 g de poudre d'amande
- 1 cuillère à café de beurre
- Fleur d'oranger
- 1 petit pot de miel
- Cannelle
- Quelques miettes de noix ou graines de sésame
- 1 cuillère à café de farine



Bon Appétit!

Préparation

Pâte à choux

Mettre dans une casserole l'eau, la margarine, le sucre et le sel. Quand le mélange bout, ajouter la farine, bien remuer hors du feu puis remettre sur feu doux et remuer jusqu'à ce qu'une fine pellicule apparaisse sur le fond de la casserole. Hors du feu, ajouter les œufs un à un en remuant énergiquement.

La galette

Diviser la pâte en deux. Étendre la 1ère partie sur une tôle graissée et y disposer la fève. Travailler le reste de la pâte en y ajoutant la crème et la fleur d'oranger puis étaler sur la première couche de pâte. Badigeonner le dessus de la galette avec un peu de jaune d'œuf, tracer des diagonales à l'aide d'une fourchette. Cuire à 180° pendant 30mn.



Ingrédients

¼ de litre de lait
80g de margarine ou de beurre
3 cuillères à soupe de sucre
150g de farine
1 pincée de sel
4 œufs
10cl de crème fraîche
1 à 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger ou 1 paquet de sucre vanillé
1 fève

Préparation

Cake aux Raisins Secs (pour 6 personnes)

Ingrédients

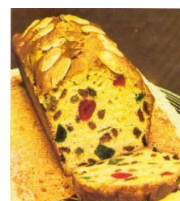
Rincer les raisins et les laisser égoutter.

Dans une terrine travailler le beurre, le sel et le sucre à la fourchette jusqu'à obtenir un mélange blanchi et mousseux.

Ajouter la farine tamisée et les raisins. Bien mélanger à la spatule et ajouter la levure chimique.

Beurrer et fariner un moule à cake puis y répartir la pâte.

Mettre à cuire au four th 5 ou 6 pendant 30 minutes environ.



40g de raisins secs ou de fruits confits
60g de beurre pasteurisé
60g de sucre semoule
2 œufs
120g de farine
½ sachet de levure chimique
1 pincée de sel

Suggestion

Pour obtenir un cake salé, ne pas mettre de sucre et remplacer les raisins secs par des olives, du thon, du jambon...

Bon Appétit!

Préparation

Laver et hacher la coriandre.

Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon. Laver et éplucher les pommes de terre, les couper en morceau et les faire cuire dans l'eau en veillant à ce qu'elles restent fermes. Une fois la cuisson terminée faire égoutter les pommes de terres.

Dans un saladier mélanger l'huile, le sel, le poivre, la coriandre, l'oignon et les pommes de terre.



Ingrédients

2 gousses d'ail
5 branches de coriandre
1 kg de pommes de terre
Sel, poivre
3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
1 oignon

Suggestion

Les pommes de terre peuvent se déguster chaudes, tièdes ou froides.

Préparation

Salade de Poivrons (pour 8 personnes)

Ingrédients

Laver et hacher la coriandre.

Éplucher et hacher finement l'ail.

Faire griller les poivrons et les enfermer dans un sachet plastique.

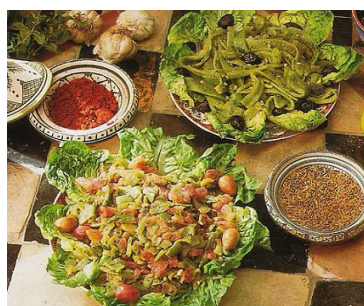
Laver les tomates et les couper en petits dés.

Éplucher les poivrons et les couper en petits dés.

Dans une casserole mettre l'huile, le sel, le poivre, les épices, la coriandre, l'ail, les dés de poivrons et de tomates, le concentré de tomate.

Faire réduire le tout environ 5 à 10 minutes.

Servir frais.



2 gousses d'ail
5 branches de coriandre
1 kg de poivrons
1 kg de tomates
Mélange 5 épices, sel, poivre
3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
1 cuillère à café de concentré de tomate

Bon Appétit!

Préparation

Le Biscuit

Préchauffer le four sur th° 5-6.

Casser les œufs et séparer les jaunes des blancs.

Battre les blancs en neige.

Mélanger les jaunes d'œufs à la fourchette, ajouter le sucre et remuer à la cuillère de bois puis ajouter le beurre fondu et la farine tamisée, bien remuer de façon à obtenir une pâte bien homogène.

Incorporer délicatement les blancs en neige.

Recouvrir un grand moule carré plat de papier sulfurisé, y verser la pâte et cuire au four 8 à 10 minutes.

Démouler rapidement à la sortie du four

sur un linge humide et rouler le biscuit dans le linge. Attendre que le biscuit refroidisse avant de le tartiner.

La crème au beurre

Travailler les œufs et le sucre au bain marie, bien mélanger.

Laisser refroidir puis ajouter le beurre ramolli, bien travailler ce mélange et ajouter le parfum (la crème doit être lisse).

Préparation de la bûche

Retirer le biscuit du linge et le tartiner d'un peu de crème au beurre, le rouler de nouveau, couper les extrémités et les garder, recouvrir le biscuit roulé avec la crème, placer les extrémités sur le dessus et les couvrir de crème également, puis passer une fourchette sur la crème au beurre de façon à obtenir le décor de la bûche.

Suggestion

La bûche peut être garnie de confiture et saupoudrée de sucre ou de crème pâtissière et de fruits.

Ingrédients

Biscuit

100 g de farine
50 g de sucre
40 g de beurre
6 œufs

Garniture crème au beurre

250 g de beurre
70 g de sucre semoule
2 œufs
Parfums : cacao ou café



Préparation

Faire un sirop avec 1 verre d'eau et 25 g de sucre.

Laver et couper les fraises en morceaux puis les arroser du jus de citron.

Mélanger le fromage blanc avec 100 g de sucre.

Tremper un par un les boudoirs dans le sirop

et les disposer sur le tour du moule et le fond

Mettre une couche de fraises, une couche de fromage blanc ainsi de suite.

Laisser refroidir plusieurs heures.



Ingrédients

500 g de fromage blanc
250 g de fraises
125 g de sucre en poudre
1 paquet de boudoirs
1 citron

Préparation

Laver et éplucher les fruits.

Les couper en petits morceaux et les

arroser de jus de citron (environ 2 cm par 2 cm).

Piquer les morceaux de fruits sur les pics en bois.

Servir frais.



Brochette de Fruits (pour 12 personnes)

Ingrédients

1 melon
4 kiwis
1 ananas
200 g de raisins
200 g de fraises
3 pommes
3 bananes
1 bouteille de concentré de citron

Bon Appétit!

Préparation

Nettoyer les cuisses de poulet avec sel et vinaigre.

Eplucher les oignons et l'ail.

Râper oignons et ail.

Les disposer dans une cocotte en fonte, ajouter 1 verre d'huile, 1 cuillère à soupe de poivre, 1 de gingembre, 1 de sel, le persil haché, le colorant, bien mélanger le tout.

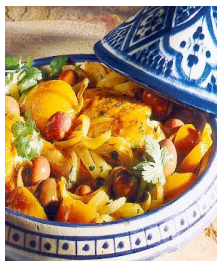
Tremper les morceaux de poulet dans le mélange, les disposer dans une cocotte en fonte, couvrir à mi-hauteur d'eau et cuire environs 1 heure.

Retirer les morceaux du jus de cuisson.

Faire réduire le jus.

Disposer les morceaux de poulet dans un plat à four et terminer la cuisson au four.

Une fois la cuisson terminée, arroser du jus.



Ingédients

12 cuisses de poulet	Gingembre en poudre
4 oignons	Cannelle
4 gousses d'ail	Sel, poivre
4 branches de persil	Colorant jaune (vendu en poudre)
4 épices	Huile d'olive



Bon Appétit!

Remerciements

L'atelier "Cuisine du monde" tient à remercier :

Myriam MORLOT, animatrice à la Maison de Quartier de la Grette,

Brice CARRE pour la conception graphique, animateur multimédia à la Maison de Quartier de la Grette,

Magali BAILLY, Conseillère en Economie Sociale et Familiale au Centre Communal d'Action Sociale de Besançon,

Le service Hygiène et Santé de la Ville de Besançon et en particulier Céline BALANCHE,

La Direction Régionale des Affaires Sanitaires et Sociales,

La Caisse d'Allocations Familiales de Besançon,

Le Comité Départemental d'Education pour la Santé.

MAISON DE QUARTIER DE LA GRETTE

31 bis rue Brûlard

25000 BESANCON

Tel : 03.81.87.82.40

Fax : 03.81.51.73.69