

Melissa
Banyoucef
4^oE.

Le plat traditionnel
de mes ancêtre.

Notes:

Obs:

Quel est le nom de ce plat ?

Le nom de ce plat traditionnel est le couscous.

De qui tes parents tiennent-ils la recette et avant eux, qui savait la préparer ?

La recette de cuisine tiennent de ma arrière grand mère qui a transmis à ma grand-mère et a transmis à ma mère puis à moi.

En ce qui te concerne, apprécies-tu ce plat et pour quelles raisons ?

Car c'est un plat traditionnel et c'est appétissant et savoureux et gustatif j'adore ce plat avec sa semoule bien fraîche et c'est légume frais.

As-tu déjà participé à sa réalisation ?

Oui, je le fais avec ma mère c'est un moment si agréable qu'on passe avec ma mère.

La recette de cuisine a présent :

Ingrédients :

6 courgettes moyennes.

2 aubergines

600g de carotte.

1 boîte de céleri branche.

8 navets.

4 oignons.

1 boîte de pois chiches.

1 boîte de tomate pelée

1/3 boîte de concentré de tomates.

2 cuillères a café de paprika.

2 cuillères a soupe de Ras el Hanout.

2 safran.

Sep.

Fleur de sep.

Huile d'olive.

6 morceaux de colier d'agneau.

1 gigot d'agneau.

1 poulet

1 Kg de semoule moyenne.

Passons a l'action !

①. Dessaler le gigot d'agneau, le découper en cubes de 1cm. Les mettre a mariner dans l'huile d'olive des herbes de provence pendant 1 heure.

②. Badigeonner le poulet d'huile d'olive et la

recouvrir de fleur de sel, le faire cuire à la tour
e broche dans le four pendant 1h à 1h30.

③ Éplucher tous les légumes et les oignons, les détailler en gros cubes.

④ Faire revenir les morceaux de collier dans le couscousier à l'huile d'olive, les retirer et y mettre tous les légumes à revenir sauf les courgettes.

⑤ Couvrir l'eau, saler, y ajouter le consoude de tomate, les tomates pelées, le safran, le paprika, le ras el hanout et les morceaux de collier.

⑥ Laisser mijoter le tout durant 1h à 1h30, ajouter les courgettes au bout de 30 minutes de cuisson et les pois chiches 20 minutes avant la fin de la cuisson.

⑦ Préparer la semoule en la faisant cuire à la vapeur dans le haut du couscousier et en remuant plusieurs fois. y ajouter du beurre à la fin.

⑧ Piquer les morceaux d'agneaux marinés sur des brochettes en alternant avec un ou deux morceaux d'oignons.

⑨ Les faire cuire au gril viande

10 Découper le poulet.

11 Servir le tout accompagné de harissa (selon
les goûts)
Vaïpaa!
Bon appétit!



Tiramisu pour
6 personnes

Mangé
Emilien

ingrédients:

- 400 g de mascarpone
- 25 biscuits à la cuillère
- 15 cl de café fort
- 2 cuillères de soupe de marsala ou de rum
- 5 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 30 g de cacao en poudre
- 5 g de beurre

La recette:

- 1) mélanger le café avec 1 cuillère de marsala
imbiber les biscuits de mélange et les ranger dans un plat
beurré
- 2) Battre le sucre avec les jaunes d'œuf.
Quand le mélange de vent mousseux ajouter le mascarpone,
le reste de marsala et fouetter à nouveau
- 3) Battre les blancs d'œuf en neige ferme
les incorporer au mélange en soulevant bien la masse
- 4) Verser cette crème sur le lit de biscuits
démouler placer au réfrigérateur pendant 12 h
démouler et saupoudrer de cacao avant de servir

On peut intercaler une couche de biscuits à la
vanille entre deux couches de crème et parfumer
l'une d'elles avec du cacao

Lucas
Fabre

Salade Lyonnaise

ingrédients:

4 œufs

200g de lardon

100g feuille de pissenlit

1 tranche de pain rassis

sauge

huile

Vinagre de vin rouge

Moutarde

recette :

Trier et bien laver les pissenlits à l'eau vinaigrée.
préparer une vinaigrette moutardée.

Détailler le pain en dés. Faire rissoler les lardons dans une poêle ^à dans anti adhésive, puis revenir les croûtons dans la même poêle dans le gras rendu par le lard.

Pendant ce temps, faire pocher les œufs : porter à ébullition une casserole d'eau additionnée de vinaigre d'alcool. Casser l'œuf dans une

tasse, utiliser la tasse pour le transvaser dans l'eau bouillante sans le disperser (si la casserole est assez grande, ajoutez les autres œufs toujours 1 à 1) avec un d'1 mm à 1 mm ~~3~~ l'œuf est mollet le sortir délicatement de l'eau et le mettre à égoutter dans un bol.

Servir les pissentiks assaisonnés avec la vinaigrette répartis dessus les lardons et ardoisons chauds, couronner le tout d'un œuf poché encore tiède et décorer de ciboule ciselée. Servir aussitôt.

Agathe
Duffau

4°E

Histoire

La recette ci joint s'appelle des foies de volailles à la juives. C'est un plat que je tiens de mon père qui lui même la tient de sa grand-mère.

Mon arrière grand-mère donc, était une Polonaise juive qui a fui son pays d'origine durant la guerre pour venir se réfugier en France en apportant avec elle la tradition de ce plat.

Je n'apprécie pas vraiment cette recette, d'ailleurs personne ne l'aime vraiment dans ma famille, mais mon père continue de la cuisiner, pour la tradition.

Foies de volaille à la juive

Pour 6 personnes

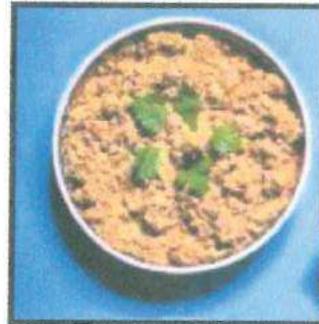
Ingrédients:

-  500 g de foie de volaille
-  2 oeufs durs
-  2 oignons
-  Poivre
-  Sel
-  Muscade



Temps total:

30 minutes



Préparation:

Etape 1

Faire revenir les 2 oignons, préalablement émincés en lanières, à la poêle.

Etape 2

Ils doivent prendre une jolie couleur brune, et être fondants.

Etape 3

Réserver dans une assiette.

Etape 4

Dans la même poêle, faire revenir les foies de volaille entiers.

Etape 5

Ils doivent rester un peu rose à l'intérieur.

Etape 6

Dans le bol du mixeur, mettre les foies de volaille cuits, les 2 oeufs durs, sel, poivre, un peu de muscade.

Etape 7

Broyer, pour obtenir une pâte granuleuse, mais pas tout à fait lisse.

Etape 8

Incorporer les oignons en lanières.

Etape 9

Disposer dans un petit plat, et bien tasser.

Etape 10

Servir frais, en tranches, ou en petites quenelles avec une

BAKLAWA



Ingrédients :

- La pâte : 1kg de farine
1 tablette de beurre ramollit +3/4 (réservé)
1 sachet de levure
1 pincée de sel
1 bol de fleur d'orange et de l'eau
- La farce : 1kg d'amande ou noix concassé
5 poignées de sucre
1 cuillère à café de cannelle (si noix)
- Décoration : 1kg de miel
Quelques noix ou amandes coupées en deux

Préparation de la pâte :

Dans une terrine, mettez la farine, faites un creux et verser le beurre légèrement fondu..
Frottez bien entre les mains et saupoudrez de sel et levure.
Puis arrosez avec le bol de fleur d'oranger et d'eau et pétrissez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et ferme.
Laissez reposer si le temps au moins ½ heure.

Préparation de la farce :

Mettez les noix ou amandes dans un saladier et mélanger avec le sucre et la cannelle (si noix).
Verser un peu de fleur d'oranger (environ 40cl) et mélanger le tout.

BAKLAWA

Diviser la pâte en 6 boules, puis abaisser 1 boule avec un rouleau pour obtenir une feuille très fine. Vous renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des boules.

En amont vous beurrez votre moule avec le beurre réservé (3/4) chauffé à feux doux.

Disposez 3 feuilles les unes sur les autres en veillant à bien badigeonner avec le beurre chacune d'elles à l'aide d'un pinceau .

Une fois les 3 feuilles étalées dans le moule, verser la totalité de la farce.

Recouvrir par les 3 boules restantes sans oublier de badigeonner les feuilles entre elles.

Enlevez à l'aide d'un couteau ou du rouleau les parties extérieures dépassant du moule.

Découpez des losanges, décorer avec les morceaux d'amande ou de noix et badigeonner la dernière couche.

Faire cuire au four à 180° pendant environ 45mn jusqu'à ce que le dessus soit doré.

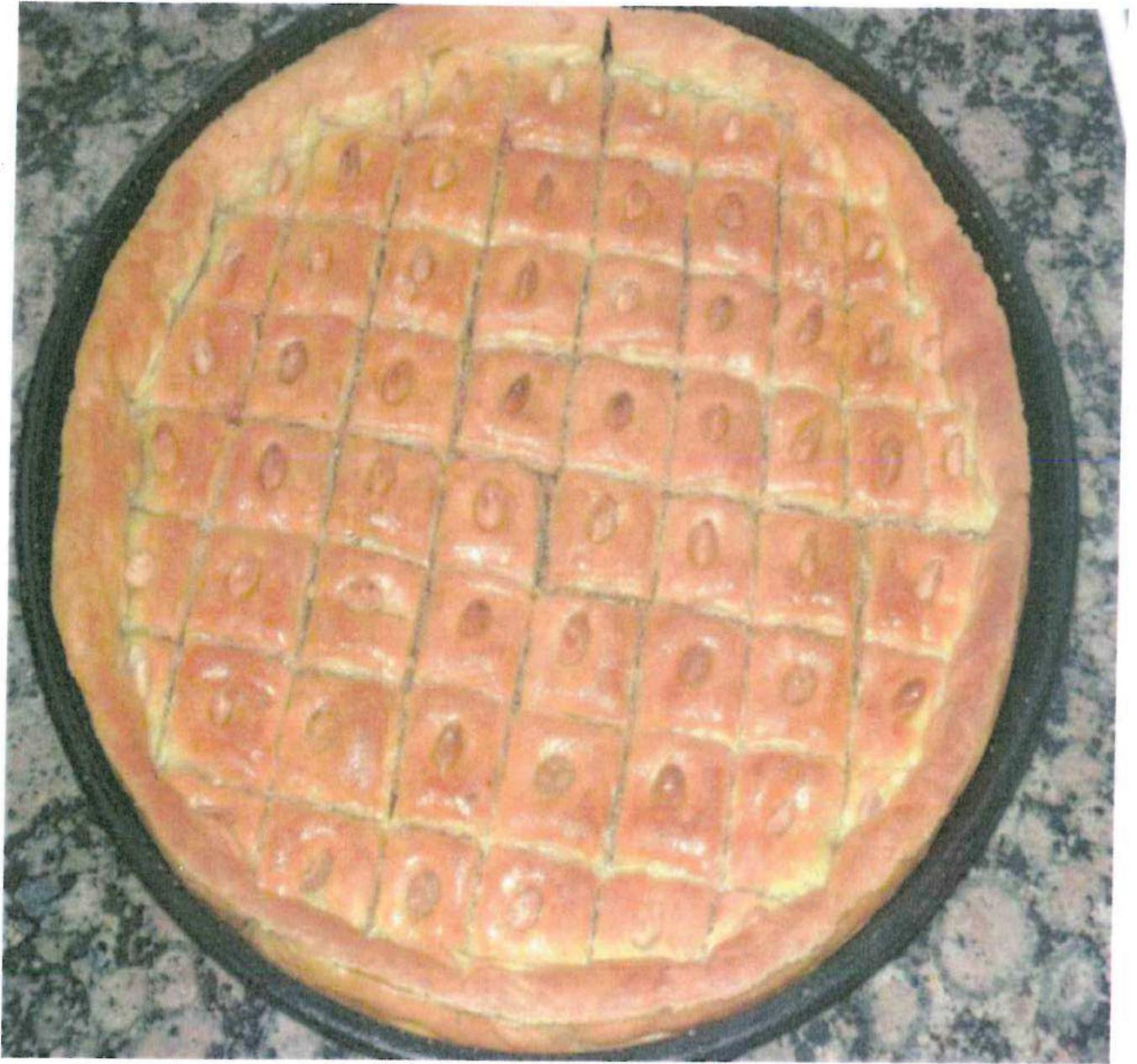
Dès la sortie du four, arrosez le moule de miel et laissez reposer au moins 12 heures.

Présentez la baklawa dans des caissettes.

Adam
Derbal UE



Adam Derbal 4 E



Jactat

Devoir maison de géographie

Bon! Une recette de gaufres, jusque la rien d'exceptionnel, vous pouvez facilement en trouver une sur internet. Mais je doute que sur internet derrière une recettes de gaufres il y ait une histoire de famille, à la différence de la mienne. Cette histoire je vais vous la raconter.

Dans la famille de mon père, depuis 5 générations tous les hommes sont boulangers. Les pères lèguent leurs recette à leurs fils dont une en particulier: la recette de gaufres. Mon grand-père (qui fut boulanger de 16 à 20 ans) en fit une tradition: les gaufres le dimanche soir. La première génération à ne pas faire le métier de boulanger fut celle de mon père et ses frères, cela n'empêcha pas ceux-ci de connaître la recette de gaufres et de continuer la tradition. Et maintenant c'est moi qui commence à faire les gaufres le dimanche soir.

La recette

Ingrédients:

1/2 litre d'eau

1/2 litre de lait

500g de farine

2 cuillérées de sel fin

4 œufs

80g de beurre doux.

Brick au fromage et viande hachée

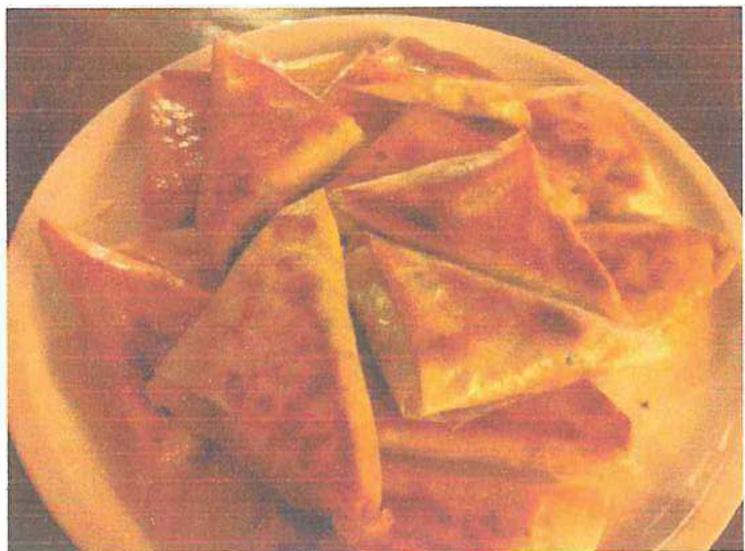
Mon Histoire et Ce Plat :

- Ma mère tiens la recette de sa mère qui était Kabyle, qui elle même la tenaient de ces parents. Seulement ma mère savait la préparer, pas ces sœurs ni ces frères.
- En ce qui me concerne, j'adore ce plat car j'aime toutes les saveurs combinées dans cette recette ainsi que le coter croustillant de la feuille de brique.
- Dernièrement, j'ai participer et fais la réalisation de ce plat.
- Le secret de la fabrication de ce plat est de le faire avec amour et en musique...

Brick au fromage et viande hachée

Ingrédients :

- 500 g de viande hachée
- Fromage Frais (pas de choix spécifique)
- Persil
- 3 Oignons
- Sel
- Poivre
- 2 Cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10 feuilles de bricks



Brick au fromage et viande hachée

Préparation :

Étape 1



Assaisonnement de la viande hachée : dans un saladier, mélanger la viande, l'huile, le persil haché, une cuillère à soupe de sel, 1 cuillère à café de poivre et 2 oignons hachés (suivant les goûts de chacun).

Étape 2

Faire revenir la viande ainsi assaisonnée dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Lorsque la viande commence à cuire, ajouter le dernier oignon haché.

Étape 3

Mélanger le fromage et la viande assaisonnée ; puis garnir les feuilles de bricks du mélange. Fermer les feuilles de bricks. Étaler de beurre fondu ou de jaune d'œuf.

Étape 4

Faire cuire dans une poêle bien chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile.

Recette: tarte normande

Question:

- 1) Cette recette et une tarte normande.
- 2) Cette recette se transmet de mères en filles du côté de ma maman.
- 3) Oui j'apprécie ce plat parce que c'est une recette que j'aime réaliser avec ma maman ou ma grand mère que l'on mange en famille.

Tarte normande

Ingrédient: pour 8 personnes

pour la pâte à tarte:

- 250g farine 125g sucre
- 125g beurre mou 1 oeuf
- 1 pincé de sel

Appareil de la tarte:

- 50g crème fraîche 3 oeuf
- 50g de sucre roux
- 1 gousse de vanille
- 3 pommes

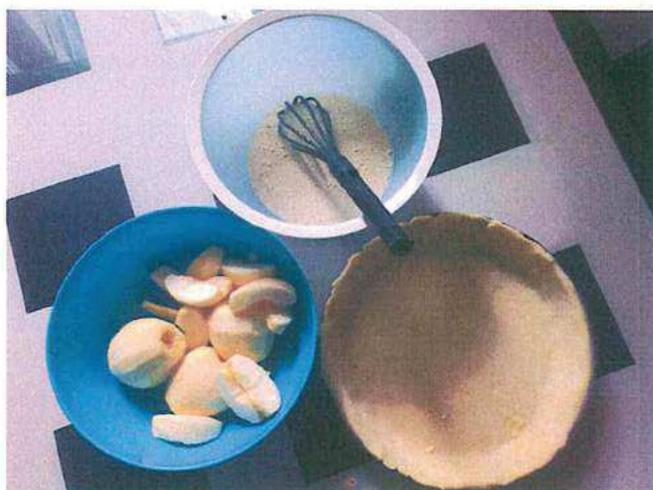
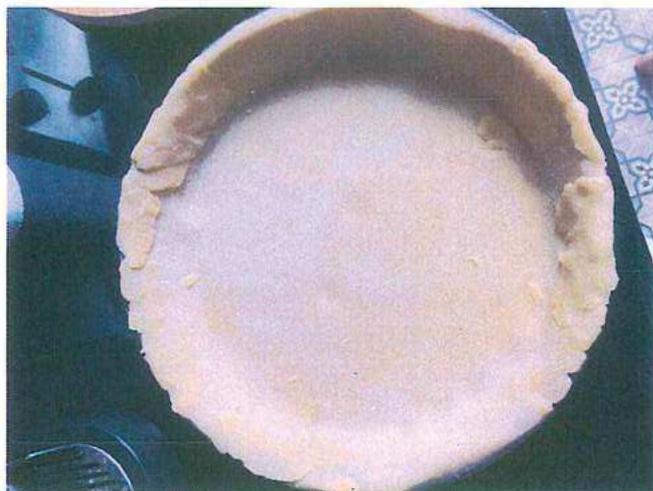
Déroulé de la recette:

Pâte à tarte:

1. Mettre la farine et le beurre mou mélanger jusqu'à avoir une pâte sableuse.
2. Puis ajouter l'oeuf pour avoir une belle pâte.
3. Pour finir l'aplatir un petit peu et la mettre 30min au frigo.

Appareil à tarte:

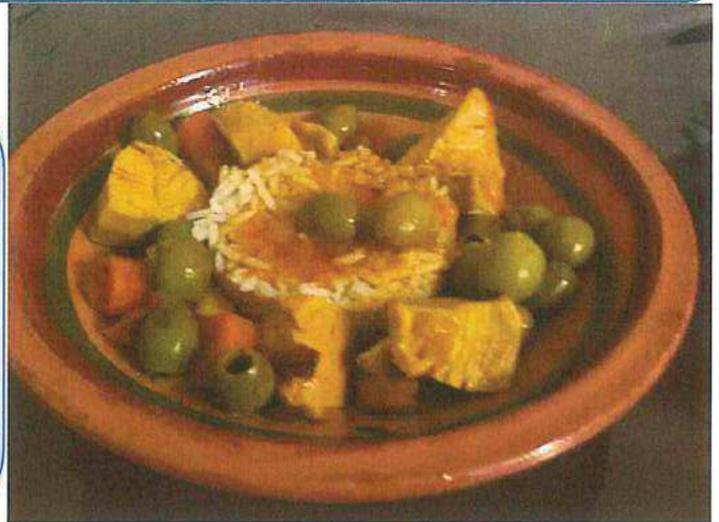
1. Battre les oeufs avec le sucre pour les blanchir.
2. Ajouter la crème et la gousse de vanille.
3. Mettre l'appareil dans le plat.
4. Couper les pommes en 8. Et les mettre sur l'appareil.
5. Enfourner à 180° pendant 30-45min.



Recette de Poulet aux Olives en Cocotte

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 morceaux de poulets
- 6 carottes
- 250 g d'olives
- 1 oignon
- Sel, poivre, Safran, Laurier
- Accompagnements : Riz, pâtes ou pommes de terres aux fours



1

- ⇒ Préparer les ingrédients et les laver
- ⇒ Couper le poulet et les carottes en morceaux
- ⇒ Emincer l'oignon



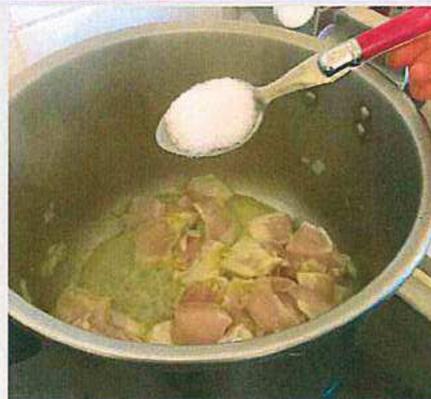
2

- ⇒ Mettre dans la cocotte un filet d'huile d'olives
- ⇒ Faire blanchir les morceaux d'oignon
- ⇒ Ajouter les morceaux de viandes



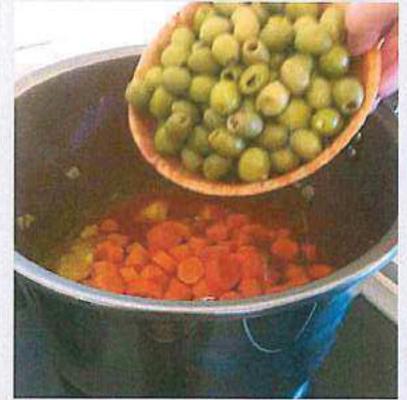
3

- ⇒ Laisser cuire l'oignon et le poulet environ 5 min pour faire dorer les ingrédients
- ⇒ Ne pas hésiter à rajouter un ½ verre d'eau pour faire du bouillon si besoin
- ⇒ Rajouter 1 cuillère à soupe de sel, 3 pincées de poivre et un peu de safran



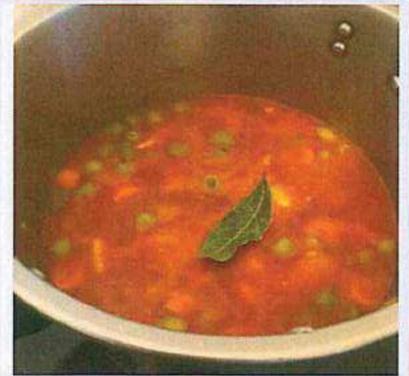
4

- ⇒ Ajouter 50 cl de sauce Tomate de votre choix
- ⇒ Les carottes
- ⇒ et les olives



5

- ⇒ Ajouter ½ litre d'eau
- ⇒ Ajouter 1 feuille de laurier
- ⇒ Refermer la cocotte et laisser cuire 25 minutes à thermostat 5



6

- ⇒ Vous pouvez accompagner ce plat soit avec du Riz soit des pâtes ou des pommes de terres à votre convenance

Bon Appétit



Hanna Rezali



Le nom de mon plat est la Trida.

Ma mère tient ce plat de ma grand-mère qui a appris à le cuisiner en Algérie, précisément à Constantine, ce plat est typique de cette région (l'est).

Oui, j'apprécie beaucoup ce plat car il est très bon et même s'il est fait à base de pâte, il reste très léger.

Non, je n'ai jamais participé à sa réalisation mais j'ai été spectatrice.

Ingrédients et ustensiles :

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| - Pâtes (trida) | - huile |
| - 1 gros oignon | - de l'eau |
| - sel | - beurre |
| - poivre | - couscoussier |
| - viandes (agneau et poulet) | - louche |
| - pois chiche | - plateau en acier |
| - courgettes (facultatif) | - marmite |
| - carottes (facultatif) | |

Préparation :

Sauce : émincer l'oignon, le faire revenir dans la marmite avec la viande et un filet d'huile, saler poivrer.

Une fois l'oignon cuit (rajouter une tomate si vous voulez que votre sauce soit rouge) mettre une bonne quantité d'eau (remplir la marmite).

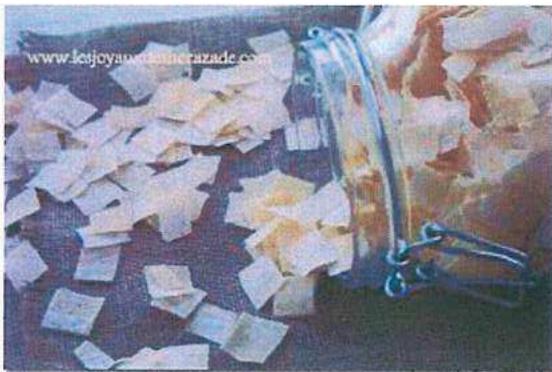
Une fois à ébullition diminuer le feu et attendre que la viande soit cuite (retirer le poulet avant l'agneau car il cuit plus vite donc vérifier la cuisson régulièrement).

Ajouter les pois chiche (près cuit) à la sauce.

Et pour finir mettre les légumes dans la sauce (15 à 20 min après les pois chiche).

Dès que les légumes sont cuits votre sauce est prête.

Trida :



Remplir le couscoussier d'eau et le poser sur le feu.

Pendant ce temps mettre la trida (quantité désirée) dans le plateau (crue comme sur la photo), la travailler légèrement à la main avec un peu d'huile pour éviter qu'elle colle.

Une fois que l'eau bouille mettre la trida dans le panier du couscoussier et laisser cuire entre 5 à 10 min.

Ensuite la retirer et la mettre dans le plateau, la faire refroidir à l'aide d'une cuillère en bois (balayer la trida) et ajouter 1 verre d'eau.

La remettre à la vapeur, la laisser cuire 5 à 10 min puis la retirer, la remettre dans le plateau et ajouter cette fois 2 louches de la sauce de la viande.

Répéter l'opération précédente encore une fois.

A la place du couscoussier mettre sur le feu un plateau de paella à feu très doux et verser la trida en entier, ajouter la sauce petit à petit jusqu'à ce que la pâte soit tendre. Gouter si cela convient ensuite ajouter un peu de beurre.

BONNE DEGUSTATION !

LE TAGINE DE PRUNEAUX

Ingrédients :

- 1 kg de viande de veau
- 2 oignons hachés
- 1/4 de ver à thé d'huile
- 1/2 cuillère à café de poivre
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- un peu de safran colorant
- 2 cuillère à soupe de sucre semoule
- 1 cuillère à café de beurre
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- quelques pistils de safran
- 4 gousses d'ail écrasées
- de l'eau
- 250 g de pruneaux secs

Décorations :

- 1 cuillère à soupe de graines de sésames
- 100 g d'amandes frites

Préparation :

- 1) Sur feu doux faire saisir la viande avec l'huile les oignons hachés le sel les épices l'ail écrasé et remuer de temps à autre
- 2) Ajouter 1.25 l d'eau couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite (pendant 40 mn) tout en gardant un peu de sauce pour servir.
- 3) Pour confire les pruneaux les faire pocher et les égoutter puis poser dans une casserole sur feu doux rajouter le sucre la cannelle laisser confire pendant environ 10 mn en remuant
- 4) Servir chaud et décorer avec les amandes et les graines de sésames .



Personnellement j'aime cette recette car elle représente bien le Maroc et elle est très bonne je n'ai jamais participé à la réalisation et ma mère tiens cette recette de sa mère qui elle-même tiens recette de sa mère etc... je vous invite à la faire chez vous,

RECETTE 😊

Le nom de ce plat est **Mille Trous**, en arabe on le prononce raylif. Dans notre famille, ce plat est surnommée *les crêpes de Bibi*, car c'est souvent ma grand mère qui les prépare, et comme nous la surnommons Bibi.

La recette est de plusieurs générations : ma mère la tiens de sa mère, et de sa grand mère. La grand mère la tenait de sa mère et ainsi de suite.

J'apprécie ce plat puisqu'il peut être accompagné de plusieurs ingrédients (miel, sucre, pâte à tartiner etc..). C'est un plat copieux, qu'on peut manger aussi bien en dessert comme la tradition, au goûte ou même à midi. Il fait d'office de plusieurs choses. Ce plat est vraiment bon, et je suis très contente quand ma mère le prépare

Pour préparer des Mille Trous, il faut :

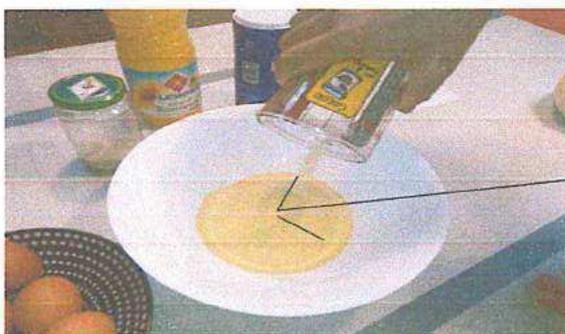
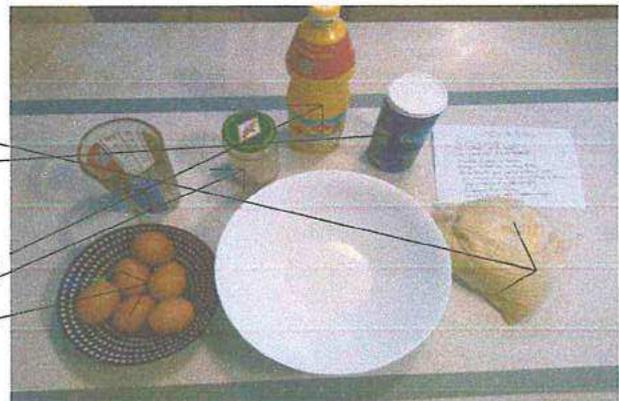
½ de Kilo de Semoule

½ De Cuillère à soupe de Sel

½ D'un grand verre d'huile tournesol

1 cuillère à soupe de levure

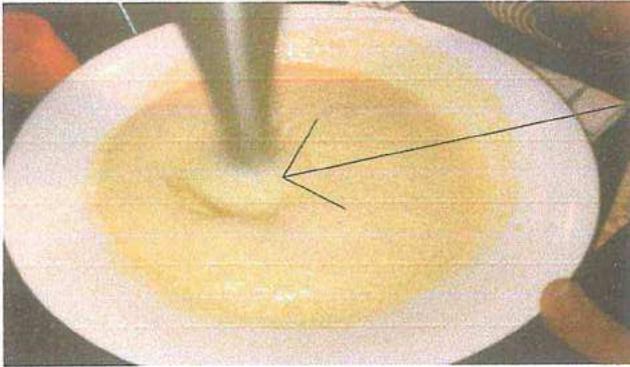
6 œufs



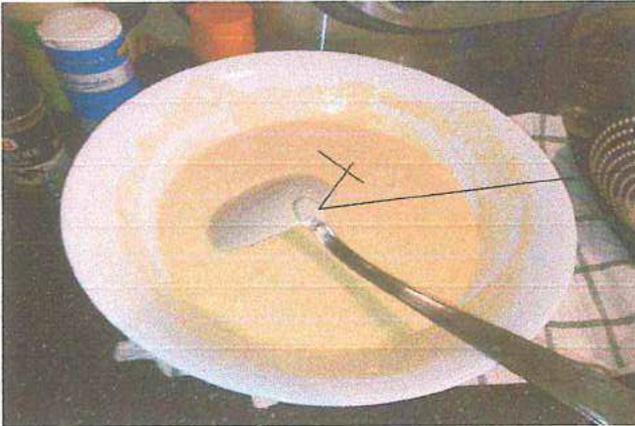
On rajoute ½ de Kilo de Semoule



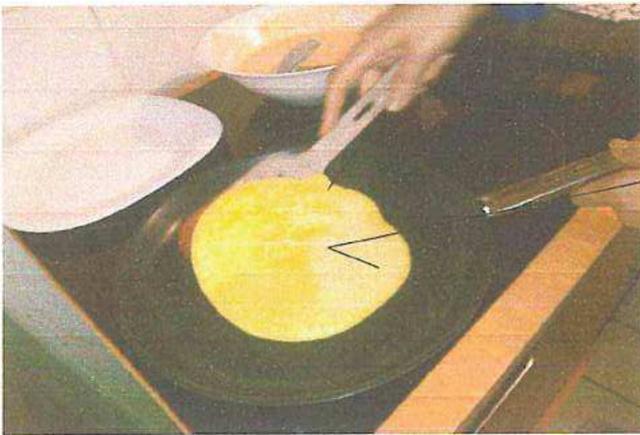
Ensuite la cuillère à soupe de sel



4. Battre avec un mixeur jusqu'à avoir une pâte homogène

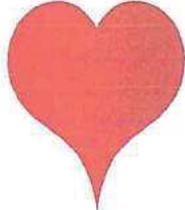


5. Laissez reposer la pâte 10mn à 45mn



6. Puis cuire dans une poêle
7. à pâte à crêpes

Maintenant vous connaissez tous les mystères de cette recette transmise de génération en génération !

BONNE APPETIT ! 

Le 17 mars 2019

J'ai choisi comme plat traditionnel le Cocido. C'est un plat transmis de génération en génération du côté de ma famille espagnol originaire d'Andalousie. Ce plat Espagnol existe sous différentes variantes et ma famille cuisine celle du sud de l'Espagne. C'est un plat familial et la dernière fois que j'en ai mangé c'était à Noël dernier, le soir du réveillon. C'est une sorte de potage à base de pois chiches, de légumes et de viandes.

J'ai choisi ce plat car j'aime bien la viande et les pois chiches. Je n'ai jusqu'à présent jamais participé à la préparation de ce plat.

Les secrets du Cocido :

Pour 6 personnes :

Les ingrédients

- 300 grammes de Pois chiches
- 300 grammes de travers de porc
- 150 grammes de poitrine de porc
- 1 cuisse de poulet sans la peau
- 2 chorizos
- 1 boudin espagnol sec
- 1 os de jambon Serrano
- 4 pommes de terre moyenne
- 1 oignon
- 1 courgette
- Une poignée de haricot
- 2 carottes
- Une moitié de chou vert
- 1 poivron
- Huile d'olive
- Sel
- Eau

La préparation

La veille :

On met à tremper les pois chiches dans un saladier rempli d'eau où on a ajouté une cuillère à café de sel.

Le jour J :

Dans un grand faitout (où tous les ingrédients vont pouvoir être ajoutés), on fait revenir le poivron coupé en lamelles dans l'huile d'olive. Une fois bien doré on réserve le poivron dans une assiette.

Dans le faitout on ajoute l'os de jambon serrano, les travers et la poitrine de porc qu'on fait revenir un peu avant d'ajouter de l'eau qui va couvrir l'ensemble des ingrédients déjà présents et à venir. On peut alors couvrir avec un couvercle transparent de préférence et laisser la puissance du feu à forte.

Au fur et à mesure de la cuisson, on voit apparaître de l'écume sur la surface. Il faut alors retirer à l'aide d'une cuillère ou d'un ustensile adapté aussi souvent que nécessaire cette écume.

Lorsqu'on atteint l'ébullition, il faut alors baisser la puissance du feu à moyen. Il faut bien continuer à retirer l'écume aussi longtemps que nécessaire.

On ajoute ensuite les pois chiches et l'oignon (préalablement épluché et coupé en deux) et on laisse cuire le tout pendant au moins 1 heure en couvrant le faitout. Toujours retirer l'écume en découvrant de temps à autre quand c'est nécessaire.

On peut ensuite une fois l'heure passée, ajouter la cuisse de poulet (sans peau), le boudin espagnol sec et le chorizo préalablement coupé en petites tranches. On couvre le tout et on retire l'écume si nécessaire au fur et à mesure qu'elle apparaît.

On cuit toujours avec le couvercle, à feu doux ou moyen et on s'assure qu'il ne manque jamais d'eau. S'il est nécessaire on peut compléter avec de l'eau mais celle-ci doit être absolument à température à savoir chaude.

1 heure de cuisson supplémentaire après, on ajoute alors les pommes de terre (préalablement pelées mais non découpées). On ajoute aussi les carottes (pelées et coupées en dés d'un centimètre à peu près). On ajoute aussi le chou vert (coupé en deux ou trois morceaux).

On laisse encore cuire 30 minutes de plus et on vérifie ensuite la cuisson des pommes de terre. Si la cuisson des pommes de terre est convenable, on peut alors arrêter et laisser reposer le tout pendant au moins 5 minutes avant de servir.

Il n'y a plus qu'à servir en ajoutant quelques lamelles de poivron frais pour la décoration au-dessus.

Cette soupe traditionnelle s'accompagne parfois de condiments comme des piments verts conservés dans le vinaigre.

C'est un plat qui se réchauffe très bien ultérieurement à sa cuisson.

Ma recette de famille

Les endives au jambon (chicon) est un plat que mes grands-parents préparaient. J'aime bien ce plat car il y a du jambon. J'ai déjà participé à sa réalisation une fois.

Ingrédients pour 6 personnes

2 kg d'endive
12 tranches de jambon
45 g de beurre
45 g de farine
75 g de crème
30 cl de lait
60 g de gruyère râpé
Sel, poivre



1. Cuire les endives à l'eau bouillante pendant 45 min puis bien les égoutter.
2. Disposer les endives cuites sur les tranches de jambon puis rouler le tout.
3. Mettre les endives entourées de jambon dans un plat allant au four.
4. Faire une sauce Mornay en mélangeant le beurre, la farine, le lait et le fromage. Saler et poivrer.
5. Napper de sauce les endives au jambon et recouvrir de fromage râpé.
6. Gratiner pendant 10 à 15 min au four à 200°C (thermostat 6-7).

Couscous

Ingrédients/ pour 6 personnes

- 1 oignon
- 50 g de beurre
- 250 g de carottes
- 250 g de Navet
- 250 g de courgettes
- 1 boîte de concentré de tomates
- 4 à 6 morceaux de poulet
- 4 à 6 morceaux d'agneau
- 4 à 6 merguez
- 100 g de raisins
- (en option : boulettes de viande de bœuf)
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 1 grande boîte de pois chiches
- 1 demi-tête de céleri
- harissa
- 1 piment frais
- 4 épices
- épices à couscous (Ducros)
- poivre
- piment de Cayenne (Ducros)
- 2 dosettes de safran

24. Réalisation Difficulté

25. Préparation
26. Cuisson
27. Temps Total
28. Facile
29. 30 mn
30. 3 h
31. 3 h 30 mn

32. **Préparation** 1 Épluchez les carottes, navets, tête de céleri, courgettes, et coupez en morceaux. Nettoyez le tout et ajoutez-y les poivrons coupés en lamelles.
33. 2 Faites bouillir 75 cl d'eau dans lequel vous ajoutez le concentré de tomates, une cuillère à soupe harissa, un peu de tout en épices.
34. 3 Dans le couscoussier, faites roussir l'oignon avec le beurre. Une fois l'oignon roussi, ajoutez-y les légumes coupés, et versez 30 à 40 cl de sauce de la casserole. Ajoutez les pois-chiches et les tomates pelées. Mélangez le tout. Ajoutez à nouveau du poivre, épices, de l'harissa, le safran, et le piment, selon vos goûts.
35. 4 Laissez cuire à petit feu pendant 1H30.
36. 5 Ajoutez le poulet, les merguez et l'agneau, et le reste de la casserole de sauce réchauffée.
37. Pour finir Laissez cuire pendant 1H à 1H30, et préparez la semoule. Une fois la semoule chaude et bien égrainée, mettez-la dans le deuxième compartiment du la couscoussier.



Couscous marocain aux mille saveurs !

Je vais vous raconter et vous livrer les secrets de sa fabrication...

Quel est le nom de ce plat ?

Ce plat se nomme le couscous.

De qui tes parents tiennent-ils la recette et avant eux, qui savait la préparer ?

Ma maman tient la recette de son amie marocaine, la recette à été transmise par la maman de cette dernière.

En ce qui te concerne, apprécies-tu ce plat et pour quelles raisons ?

As-tu déjà participé à sa réalisation ? Raconte et livre-nous les secrets de sa fabrication...

En ce qui me concerne, j'apprécie ce plat pour ses saveur et ses variété qui apporte du goût et de la couleur. Se que j'aime aussi c'est que l'on peut mettre se que l'on veut. J'ai déjà participé à sa réalisation pour un repas familial ou pour des occasions particulière.

Secrets de sa fabrication ...

Ingrédients :

- de l'huile d'olive
- 1,5 kg de viande (Collier d'agneau)
- 2 oignons
- 1 tomate mondée et coupée
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 / 4 de cuillère à café de safran colorant
- 1 café de curcuma
- l'eau (2 litres environ)
- 1 / 2 chou
- 1 bouquet de persil et de coriandre
- 2 piments
- 1kg de carottes
- 1kg de courgettes
- 1 / 2 potiron
- 300g pois chiche
- 1kg de semoule à couscous

Préparation :

Avant de commencer !

La veille mariner la viande avec des épices , mélanger le sel , le poivre, le gingembre et le curcuma , filmer la préparation , mettre au frigo et éplucher les pois chiche.



Étape 1

Laver et éplucher les légumes puis couper le potiron en gros morceaux et le chou en deux.

Étape 2



Dans la marmite du couscoussier faire revenir, sur feu moyen, les morceaux de viande avec l'huile d'olive puis ajouter les oignons et 6 minutes après ajouter la tomate et les pois chiches.

Étape 3

Pendant ce temps, disposer la semoule dans un plat, arroser avec un verre d'eau et faire travailler entre les paumes des mains. Ajouter une cuillère à soupe de sel et puis continuer à travailler.

Étape 4

Après avoir laissé mijoter 10 à 15 minutes la viande rajouter de l'eau et les légumes, commencer à mettre le chou dans la marmite, dans une dizaine de minutes rajouter les carottes, courgettes et potiron car le chou prend beaucoup plus de temps à cuire. Mettre une cuillère à café de curcuma, du sel, une cuillère à café de gingembre, de poivre 1/4 de cuillère à café de safran colorant et un bouquet de persil et de coriandre.



Étape 5

Disposer la semoule dans la première partie du couscoussier et laisser cuire le couscous 20 à 25 minutes c'est à dire qu'il va falloir attendre que la vapeur commence à s'échapper à travers le couscous puis attendre 15 minutes avant de le retirer.

Étape 6

Retirer le couscous, le disposer dans un plat ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et deux louches d'eau puis retravailler la semoule, laisser reposer 15 à 20 minutes et le remettre dans le couscoussier pour une deuxième cuisson. Rajouter dans la partie du bas du couscoussier les carottes, les courgettes, le potiron et les piments.

Étape 7

Récupérer le couscous, et le disposer dans un plat retravailler avec la fourchette mais ne pas refroidir le couscous. Faire un trou au milieu du couscous et venir disposer la viande et autour les légumes, vous pouvez les placer comme vous voulez !



Villars
Juhane
4°C

DM d'Histoire

La trambouille familiale est au bon mélange Berninois et Route Savoysans, on mange tout du gruyère que de la tartiflette, raclette, fondue savoyarde. Les traditionnels croûtons au fromage (tome de savoie et vin blanc).

Et de temps en temps on fait des raps (gatalte/œuf)

La base des repas reste :

- La crème fraîche
- Les lardons
- Le vin blanc ou rouge
- Le fromage

Et de toute façon, les recettes familiales sont secrètes. 😊

Chapin

lois 4°C

DM d'Histoire

Le nom du plat est la raclette.

Mes parents tiennent ça de leur parents qui eux même tiennent ça de leurs parents est... même si tous le monde connaît c'est le plat traditionnel de chez moi. J'apprécie ce plat parce que j'aime le fromage, ou, il faut juste faire fondre le fromage et faire couler le fromage sur les patates (cuites à la vapeur) et déguster! 😊

C'est un plat savoyard qui se mange l'hiver comme par exemple la tartiflette ou la fondue (qui est plutôt suisse).

La raclette est aussi accompagnée de charcuterie; du jambon, du saucisson...

Ceviche

Pour les grandes occasions, mes parents préparent un plat traditionnel Péruvien s'appelant le Ceviche. Il s'agit d'un plat composé de poisson cuit au jus de citron et servi froid.

Mes parents tiennent cette recette de leur entourage lorsque nous habitons au Pérou : ma nourrice et nos amis.

J'apprécie ce plat car avec du citron et du poisson péruvien, le poisson devient tendre. J'aime les épices qu'il y a dedans (piment ...) et les accompagnements qu'on peut mettre avec comme la patate douce ou du maïs.

J'ai participé une seule fois à sa réalisation qui est assez compliquée et qui nécessite des aliments particuliers venant du Pérou, surtout pour le citron et le poisson (sinon le goût n'est pas du tout le même).

Recette du ceviche (non réalisée car manque des ingrédients) :

- Couper le poisson en morceaux (du poisson blanc frais)
- Faire mariner le poisson dans le « leche de tigre » soit la marinade composée de :
 - Citrons verts péruviens
 - Oignons
 - Ail
 - Sel
 - Coriandre
 - Aji (piment péruvien)
- En accompagnement, servir de la patate douce et du maïs cuits dans l'eau

Pour ne pas rater un ceviche, il faut surtout faire attention à ne pas laisser le poisson cuire trop longtemps dans la marinade (pas plus de 10 minutes) et surtout avoir les ingrédients péruviens. Il faut aussi servir le ceviche de suite après sa préparation pour qu'il soit meilleur.

Chenine Fatima 4^oc

Couscous

Mon plat traditionnel est le couscous.

Ma mère tient cette recette de sa mère.

J'apprécie ce plat parce qu'il a un très bon goût.

Et j'ai déjà participé à sa réalisation.

Ingrédients :

| | |
|------------------------|--------------------------------------|
| 700g de semoules moyen | 1 oignon |
| 600g d'agneaux | 1 tomate |
| 4 morceaux de poulets | 1 cuill. à soupe de tomate concentré |
| 6 œufs | Différentes épices |
| 3 pommes de terre | Huile |
| 3 carottes | Sel |
| 2 courgettes | |

Étape 1 :

Verset la semoule dans un saladier, puis rincer la semoule.

Après rinçage, enlever l'eau du saladier puis l'essorer.

Laisser reposer pendant 10 min.

Étape 2 :

Éplucher les légumes, et faire bouillir les œufs.

Étape 3 :

Verset 2 cuill. à soupe d'huile dans la semoule, puis mélanger.

Étape 4 :

Dans une cocotte minute, mettre les oignons, l'agneau, le poulet et 3 cuill. à soupe d'huile.

Mettre sa sur feu moyen. Après 5 min, mélanger, et ajouter 1 cuill. à soupe de tomate concentré. Mélanger. Puis ajouter tous les légumes, les épices, 1 demi cuill. à soupe de sel et un verre d'eau. Mélanger. Laisser 3 min, rajouter 1L et demi d'eau, puis fermer la cocote minute et laisser cuire 45 à 50 min.

Étape 5 :

Mettre le couscous dans un couscoussier. À l'apparition de la vapeur, verset 4 verres d'eau par dessus. Laisser 2 à 3 min, puis, mettre le couscous dans un saladier, ajouter 1 cuill. à café de sel. Mélanger. Verset petit à petit un demi verre d'eau en mélangeant, et laisser 10 à 15 min reposer.

Étape 6 :

Remettre le couscous dans le couscoussier jusqu'à l'apparition de la vapeur. Verset-le dans un saladier, ajouter 2 cuill. à soupe de beurre. Mélange. Puis faire le dressage.

Chakhchoukha

Un plat traditionnel algérien, que nous faisons pour le jour de « achoura », qui signifie dix, correspond au dixième jour du mois de Muharram, premier mois de l'année musulmane. Jeûne, fête ou commémoration se célèbre le 5 décembre.

Pour comprendre le sens de Achoura, il faut remonter à l'an 622, lorsque Mohammed et ses disciples, ayant quitté La Mecque, arrivent à l'oasis de Yathrib (la future Médine).

Une des 3 tribus qui étaient installées dans l'oasis était juive, et le jour de l'arrivée de Mohammed cette tribu célébrait le Yom Kippour, jour de l'Expiation ou du Grand Pardon.

Ce jour-là, les Israélites observent un jeûne absolu et ne travaillent pas car ils font mémoire et demandent pardon à Dieu d'avoir adoré le « Veau d'or » au cours de l'Exode.

Ce jour-là également, le peuple hébreu demande pardon à Dieu pour tous les péchés commis, à l'égard de Dieu et des autres, au cours de l'année écoulée.

Mohammed conseille alors à ses compagnons de jeûner,

Ingrédients ;

-POUR LE TRID (LA PÂTE) :

1. 500 g de semoule extra fine
2. Sel
3. Eau selon le besoin
4. De l'huile pour travailler la pâte

-POUR LA SAUCE :

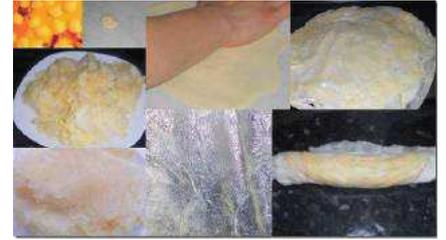
5. 1 kg de viande de mouton ou d'agneau
6. 2 oignons hachés finement
7. 4 tomates fraîches mixées
8. 3 carottes
9. 3 navets
10. 2 belles courgettes
11. 2 poignets de pois chiches
12. 1 c à s de concentré de tomates
13. 1 c à s de ras el hanout
14. 1 c à s de paprika doux
15. 1 c à s de paprika piquant
16. Sel, poivre
17. De l'huile

Instructions ;

-POUR LA PRÉPARATION DU TRID (LA PÂTE) :

18. Dans le pétrin, mettre la semoule et le sel, un peu d'eau et pétrir. Ajoutez de l'eau au fur et à mesure jusqu'à ce que vous voyez que la pâte s'est ramassée. Laissez pétrir un long moment jusqu'à ce que la pâte devienne très souple au toucher et élastique quand vous tirez un peu,
19. Faire des petites boules de la taille d'un œuf (trop grand vous aurez du mal à le travailler) Et, laisser reposer,
20. Faire chauffer la plancha ou la crêpière,
21. Mettre de l'huile dans un bol,
22. Dégager le plan de travail, il faut avoir assez de place pour travailler,
23. Mettre de l'huile sur le plan de travail, Prendre un boule et l'enduire d'huile avec la main,
24. Étaler la pâte avec la paume de la main, il faut aller du centre vers l'extérieur,
25. Baisser la température de la plancha,
26. Prendre la pâte étalée délicatement La disposer sur le dos de la main gauche Étirer avec la main droite et la mettre sur la plancha toute en continuant à l'étirer délicatement l'asperger d'huile,

27. Travailler la 2eme boule la disposer sur le première tout en étalant au maximum
28. Laisser cuire un peu,
29. Moi à ce stade, je retourne les deux feuilles pour que la deuxième cuise mieux et que la première ne cuise pas trop et remettre de l'huile,
30. Faire pareil pour la 3ème quand vous la mettez sur la 2ème, attendre qu'elle cuite un peu et retourner les trois et ainsi de suite.
31. Une fois que vous aurez empilé 10 couches, retirez l'ensemble,
32. Faire le même travail jusqu'à épuisement de la pâte,
33. Une fois que le trid ont refroidis, les mettre sur papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile, c'est mieux pour ne pas avoir un plat trop gras,



-PRÉPARATION DE LA SAUCE :

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile ,ajouter la viande,
2. Ajouter les tomates mixées, les pois chiches, les épices, le concentré de tomates dilué dans un peu d'eau,
3. Couvrir d'eau et laisser cuire,
4. A mi cuisson, ajouter les carottes et les navets,
5. Après 15 minutes, ajouter les courgettes,
6. Découper le trid à la main ,puis le mettre dans un couscoussier au dessus d'une eau bouillante pour 5 minutes,
7. Dans le plat de service, mettre le trid, disposer dessus la viande et les légumes,



DIAKABY

Goundo

4èmeC

Recette des allocos, poisson grillé et yassa

Ingrédients du plat :

Banane plantin mures

poisson(tilapia)

oignon

moutarde

huile

sel

cube maggie

poivre

Préparation des allocos:

-Éplucher,laver et couper les bananes plantains en rondelles ou en diagonales.

-Ensuite , saler les bananes plantains et mélanger bien.

-Chauffer de l'huile dans une grande poêle.

-Une fois l'huile chauffée faire frire les bananes jusqu'à que les côtés de la banane soit doré.

Préparation du poisson :

-Rincer le poisson à l'eau

-Ensuite faire des petites ouvertures afin de mettre

l'assaisonnement

-Appliquer la moutarde,le cube maggie et le sel sur le poisson
(autre assaisonnement au choix)

-Puis faire griller le poisson à l'huile chaude.

Préparation du yassa :

-Épluchez et coupez les oignons

-Faites cuire dans l'huile les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides

-Sur feu doux , rajouter de la moutarde , du poivre , un cube maggie et du piment si vous le désirez

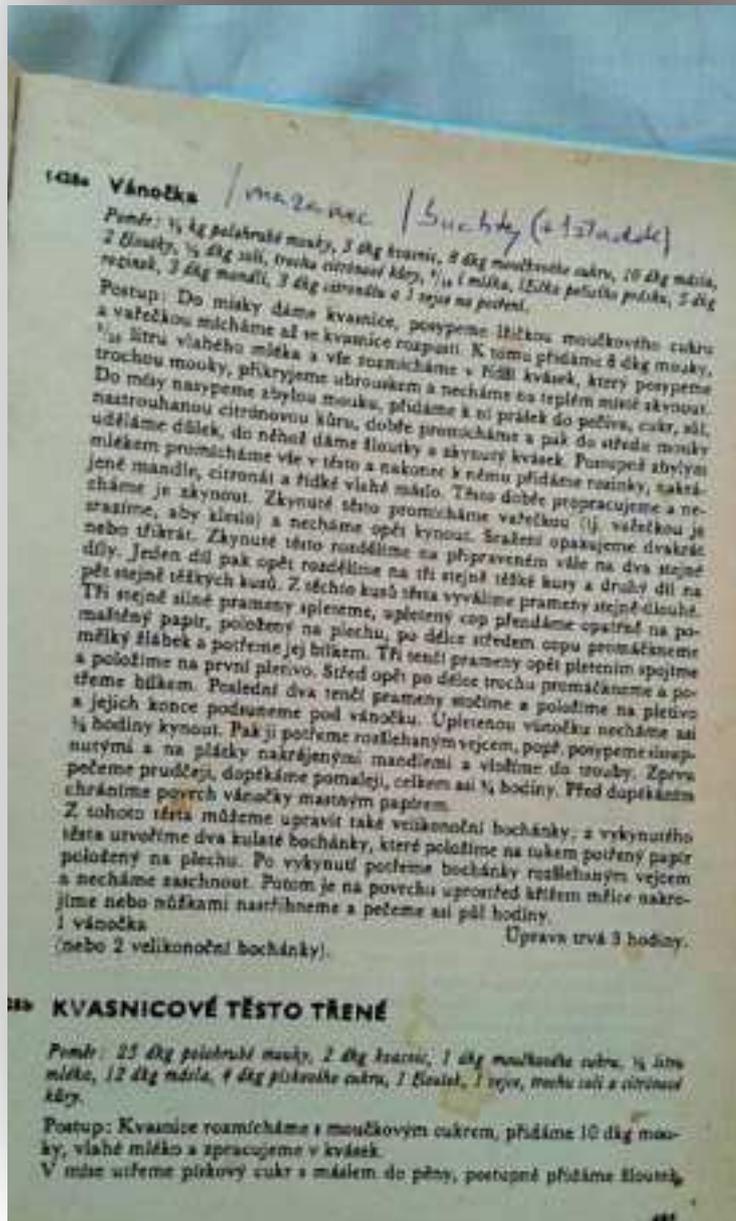
-Remuez bien afin que la sauce n'attrape pas , si nécessaire , mette un peu d'eau

-A la fin mettre des olives (si vous voulez).

A mettre tout ça en assiette !



RECETTE TCHÈQUE : La Vánočka



La recette de la Vánočka a parcouru toute les générations de ma famille maternelle. Elle vient de la République Tchèque. C'est un gâteau qui se mange à Noël (Le matin du 25 décembre). Il se mange avec du beurre et du sucre glace. Personnellement je trouve ce gâteau très bon mais je n'ai jamais vraiment participé à ça réalisation. J'ai déjà vu ma mère ou ma grand-mère la faire mais je n'ai jamais tout regarder.

Recette :

Ingrédients :

-500g de farine

-4 cuillères à soupe de sucre roux.

-7g de levure boulanger

-150 ml de lait 1/2 écrémé tiède

-1/2 cuillère à café de sel

-50g de beurre coupé en cubes

-2 œufs

-100g de raisins secs

-50g de noix

-2 cuillères à soupe de zeste de citron et d'orange



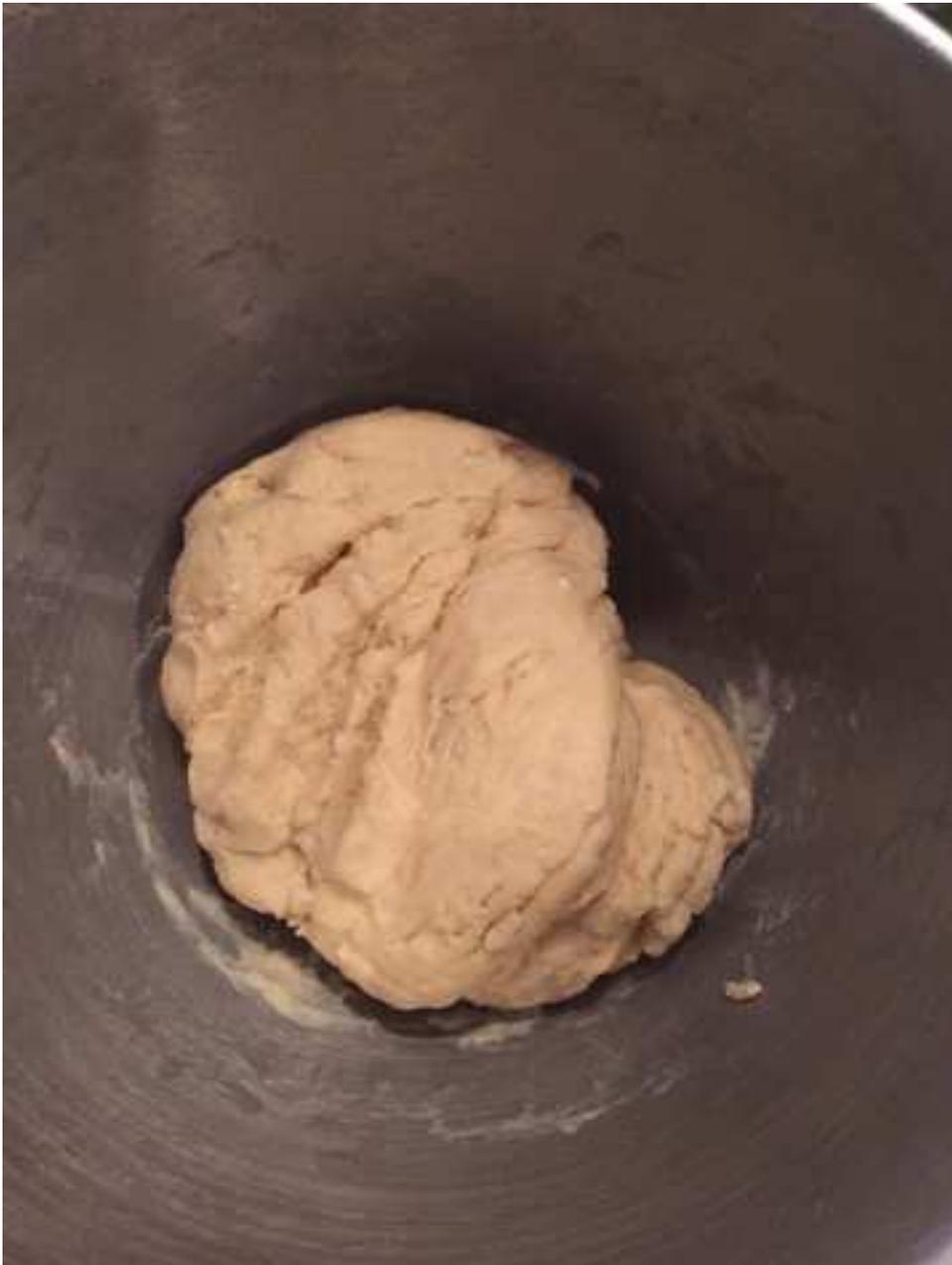
1- Mélanger les raisins et les zestes dans un bol avec 1 cuillère à soupe d'eau bouillante- laisser tremper 2 heures.



Mélanger la levure, le lait, une cuillère à café de sucre et 150g de farine puis couvrir avec 1 torchon humide et laisser reposer 1 heure jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.



Ajouter le reste de farine avec le sel, 3 cuillère à soupe de sucre, le beurre et les œufs. Mélanger avec un crochet. Pétrir. Couvrir avec un torchon. Laisser reposer 1 heure.



Pétrir rapidement puis ajouter les raisins, les zestes et les noix. Pétrir rapidement.



*Faire 6 boudins : 1 tresse avec 3 boudins et une torsade avec 2.
Monter la vánočka. Superposer 1 boudin à la torsade, elle-même posée
sur la tresse. Laisser reposer 30 minutes.*



Four à 180°C. Cuire 30 minutes après avoir badigeonné avec du lait.





Bonne Dégustation!