

RECETTE DU COUSCOUS pour 4 personnes

Cette recette vient de ma mère depuis 3 générations :

Ingrédients:

- 3 oignons
- une boîte de tomates concassées
- un kilo d'agneau
- 3 courgettes
- 300 g pois-chiches
- 4 carottes
- 3 gousses d'ail
- épices (paprika, ras el hanout et cannelle)
- 1 piment ou harissa (facultatif)
- huile, sel, poivre
- 1 kilo de semoule fine

Commencer par préparer la sauce :



Commencer par couper les oignons et les faire revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et les épices



Ajouter la viande. Faire revenir le tout 5 mn en remuant régulièrement.

Ajouter la boîte de tomate concassées et les pois-chiches le piment et de l'eau. Couvrir la cocotte et laisser cuire 20 mn. Pendant ce temps, éplucher les carottes. Laver et couper les courgettes et les carottes

Ajouter d'abord les carottes à la sauce. Couvrir la sauce et laisser cuire 10mn puis ajouter les courgettes.

Laisser mijoter 20 mn. Pendant ce temps, commencer à préparer la semoule

Préparation de la semoule :

Dans un grand plat, mettre la semoule fine, ajouter 3 cuillères à soupe d'huile et du sel. Mélanger le tout et ajouter de l'eau en même temps et régulièrement pour faire gonfler les grains.



Puis mettre la semoule dans le couscoussier et mettre à chauffer. Lorsque la semoule est chaude enlever du feu.

Verser la semoule dans le plat et remouiller la semoule une seconde fois. Remettre à nouveau dans le couscoussier et faire chauffer la semoule à la vapeur.



Verser la semoule dans le plat et laisser refroidir.



Mettre les légumes dans une assiette et laisser la sauce dans la cocotte.



C'est fini, il reste plus qu'à dresser les assiettes comme ci-dessous.



Croquants aux amandes. SOLANO Théo 4C

Préchauffer le four à 180 degrés (thermostats 6, c'est plus pratique de le savoir) :)

Peser 300 grammes d'amande décortiquée.

Peser 300 grammes de sucre et le verser dans un récipient

Peser 400 grammes de farine et l'ajouter au sucre

Ajouter une cuillère à café de sel.

Mélanger avec une cuillère en bois et ajouter 4 œuf entier et obtenez un mélange homogène après avoir mélangé



Ajouter les amandes et mélanger à nouveau.



Recouvrir une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé



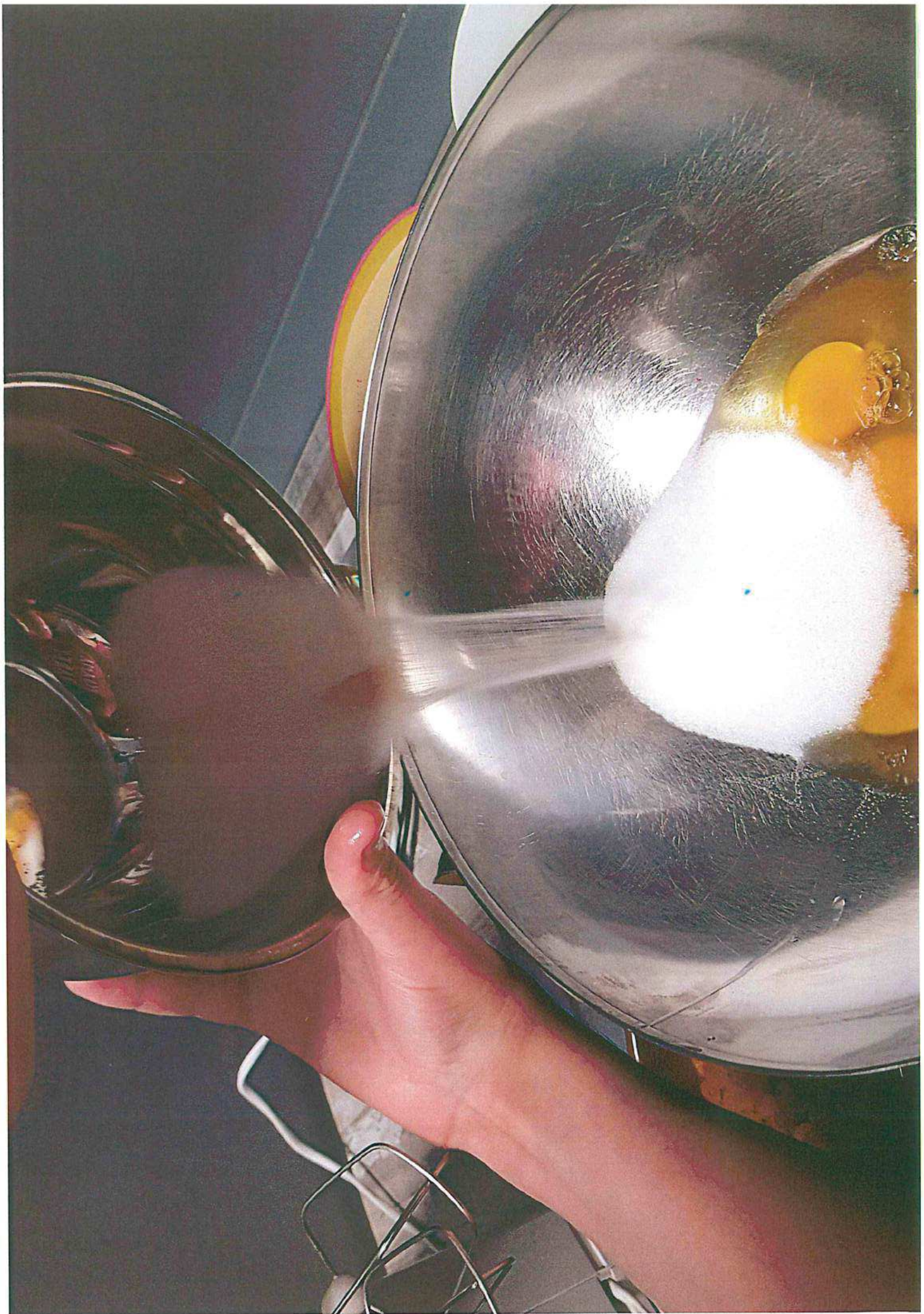
Puis verser la préparation dessus et étaler avec une spatule

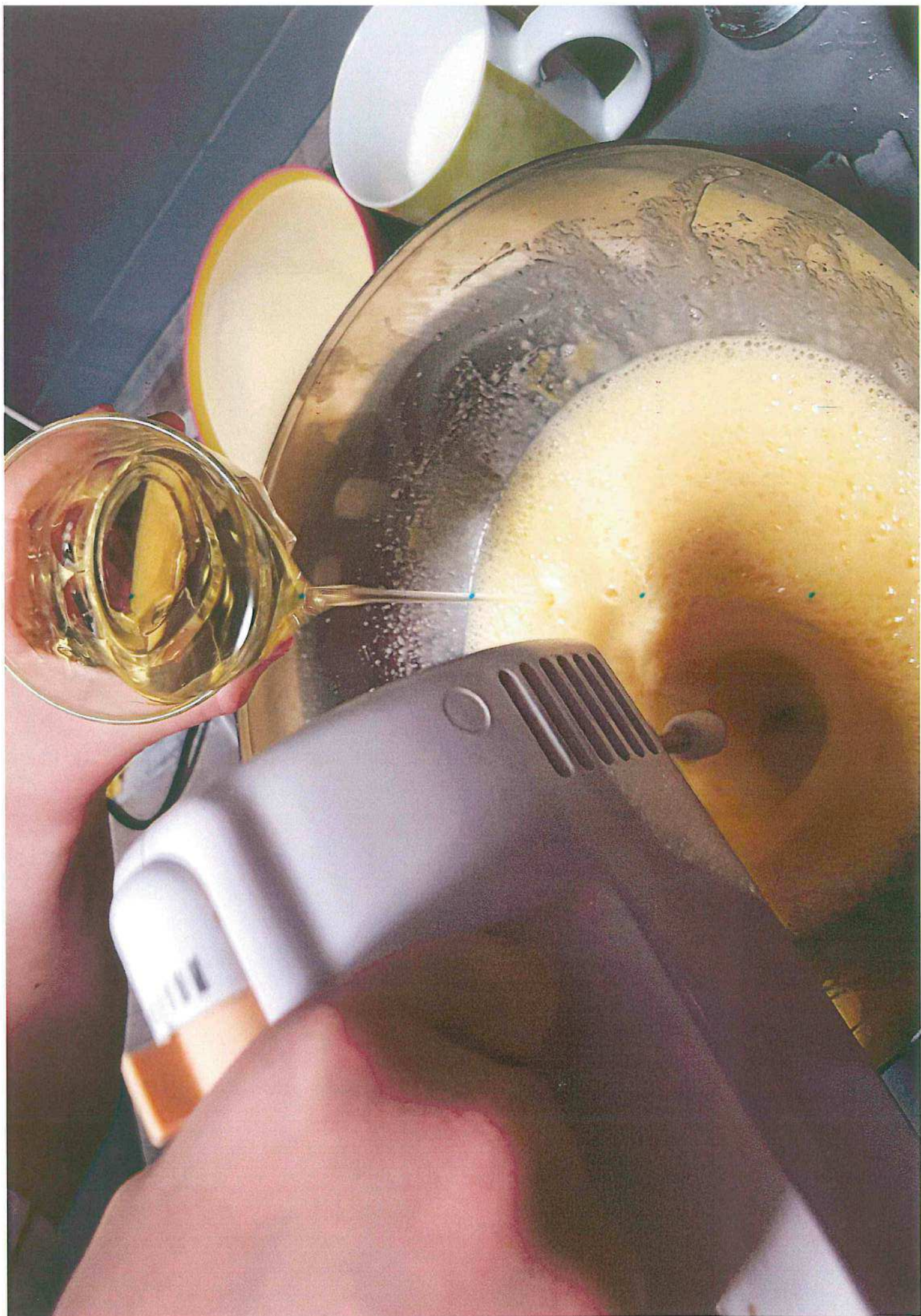
Enfourner pour 30 min à mi-hauteur et après avoir découpé en petit morceau voilà le résultat !

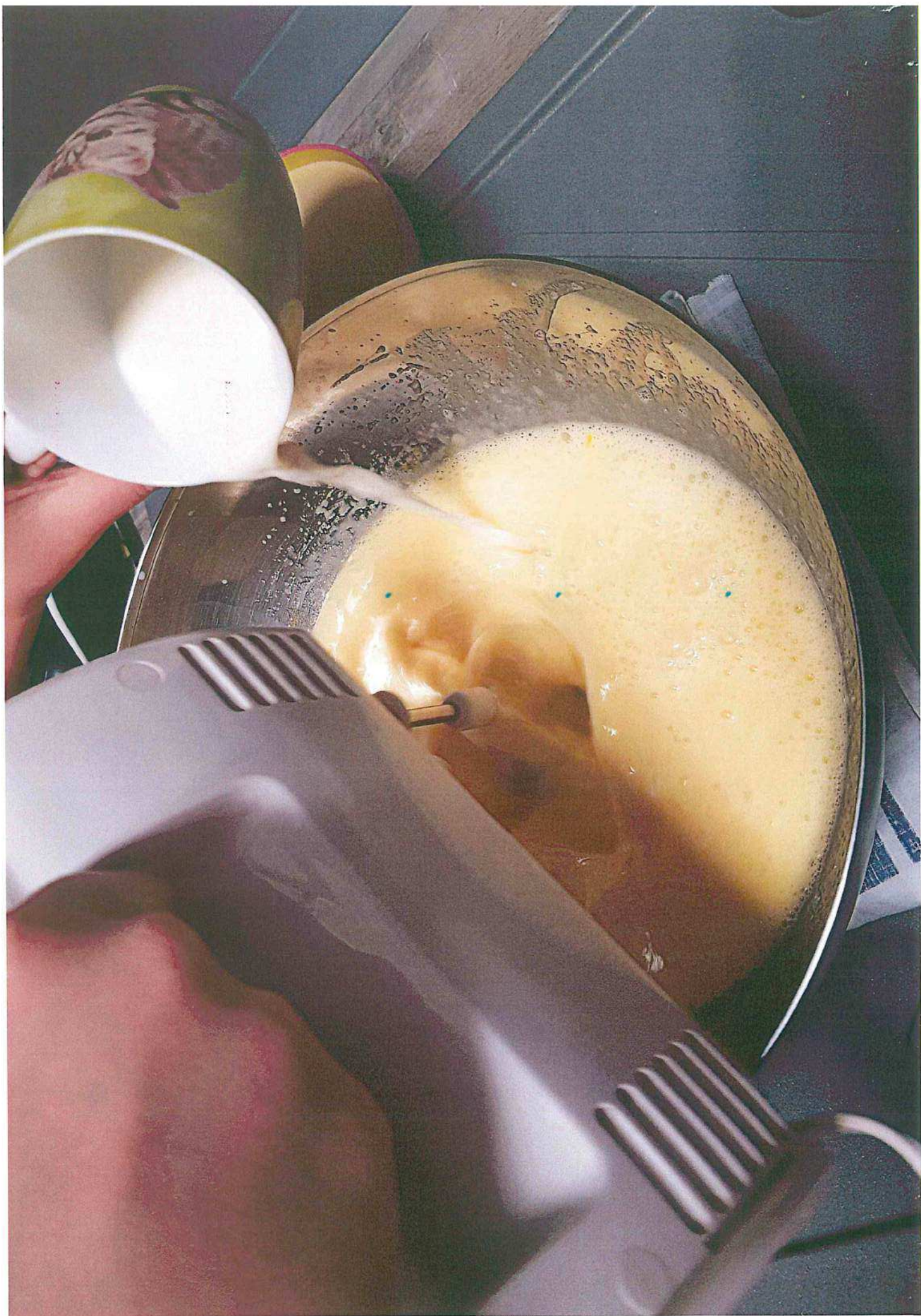


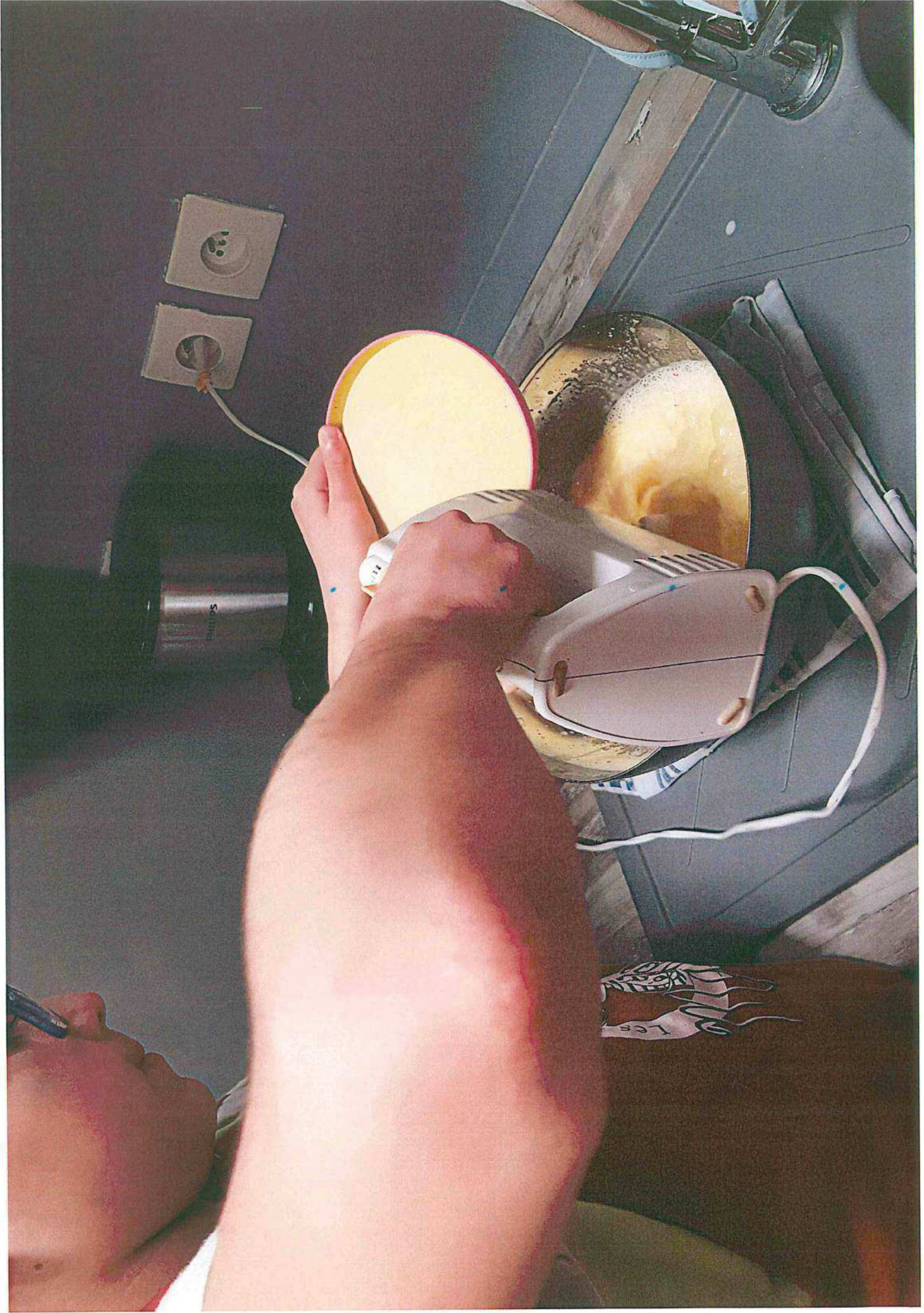
j'aime bien ce plat sucré j'ai déjà participé à sa réalisation



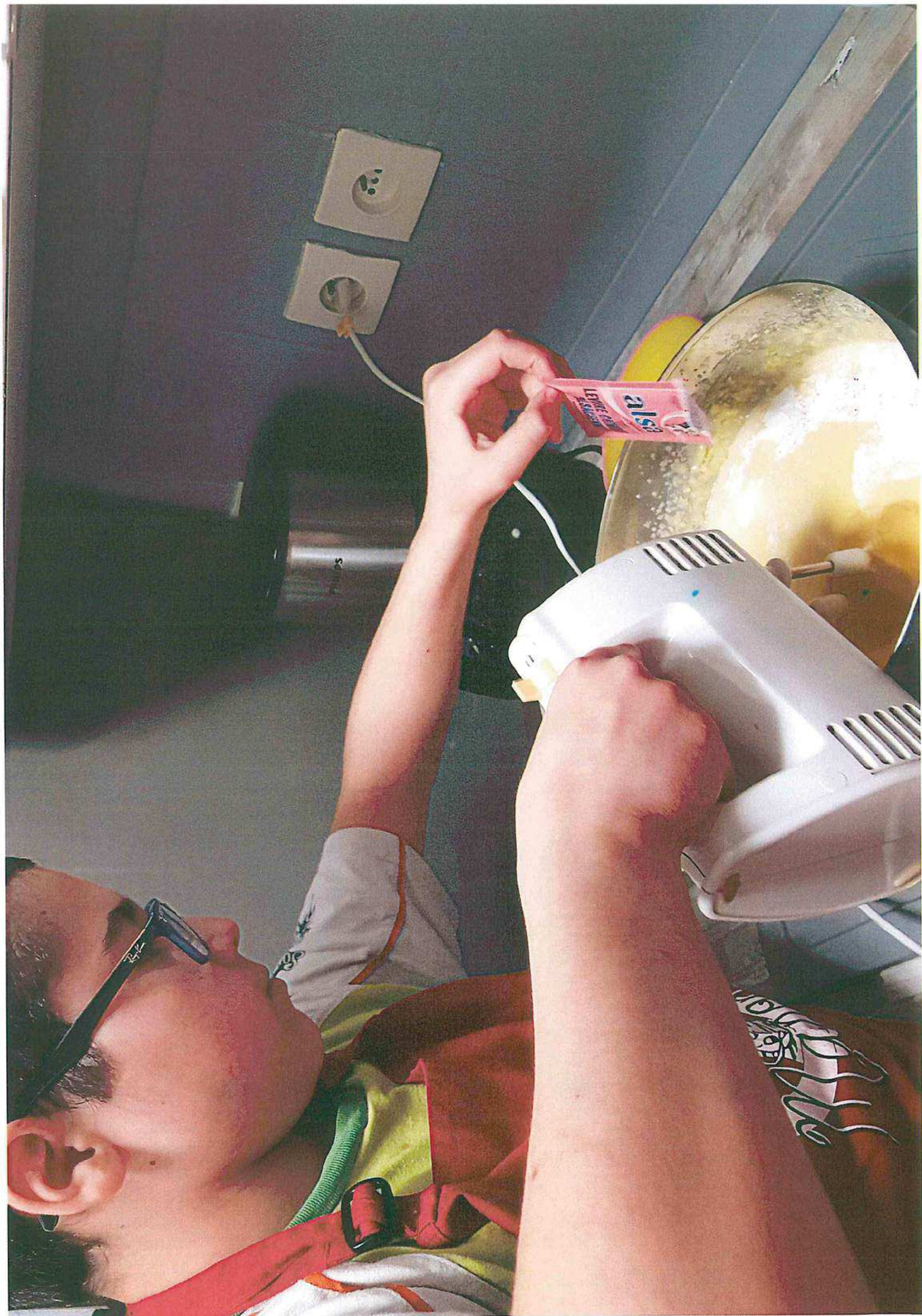


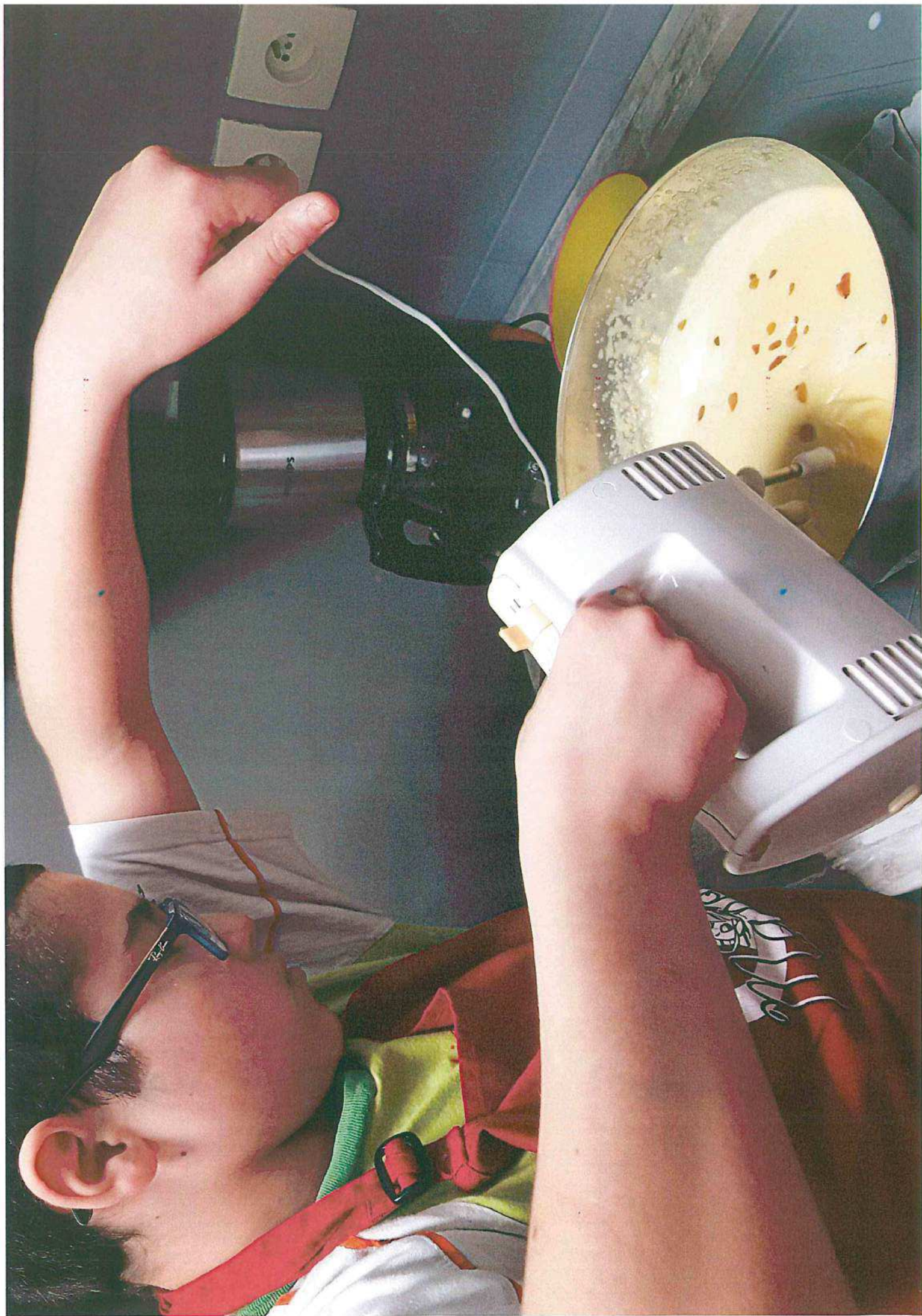


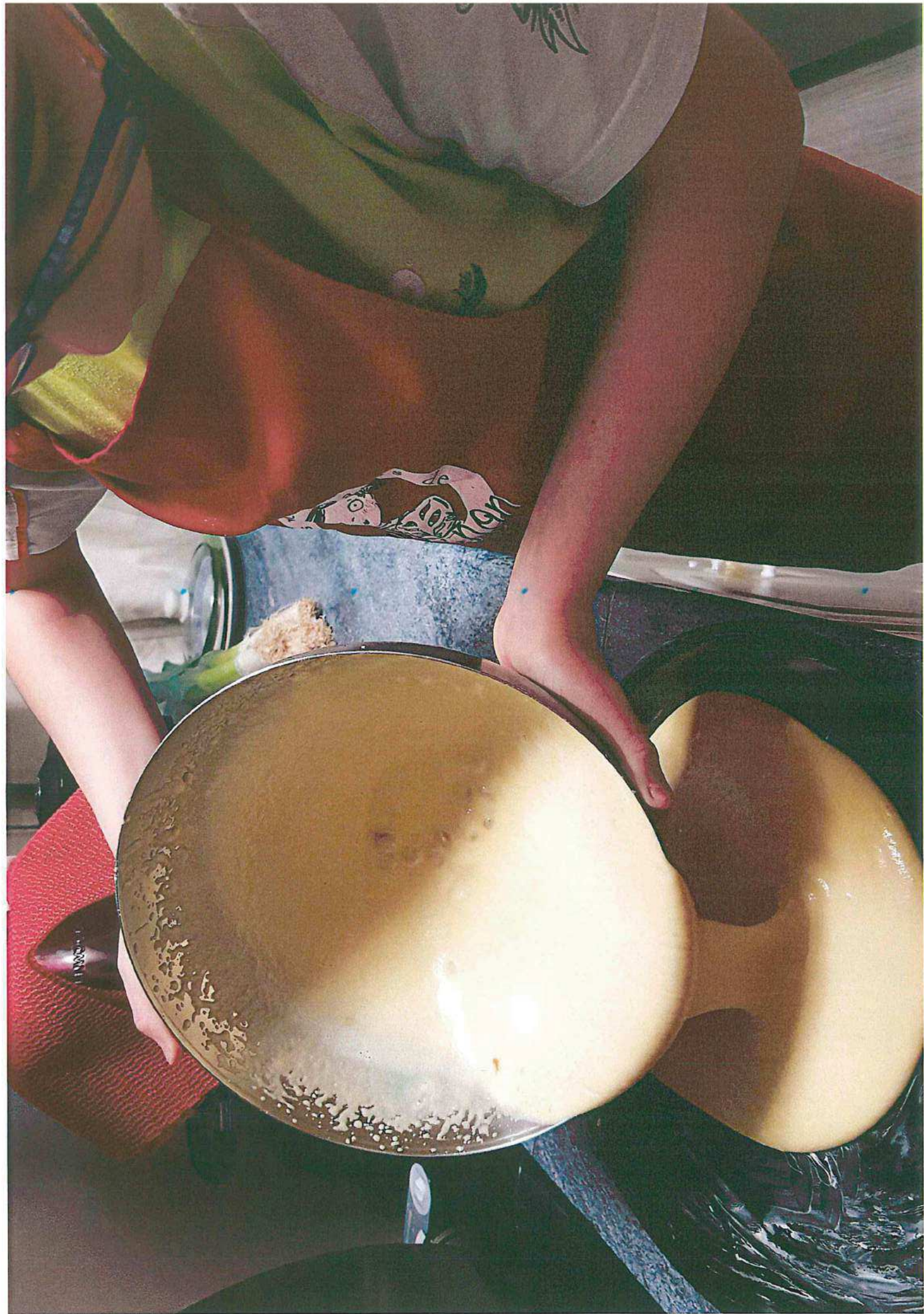


















BOSCH

11:11

Abnane Hassan gâteau au sémoule

#E

Ingredients :

- 5 œufs - 1 verre mesure sucre
- 1 verre l'huile
- 1 verre de lait
- 2 levure chimique
- 1 sachet sucre vanillé.
- 3 verres de sémoule fine
- 2 c. à S de raisins secs
- pour le sirop.
- 2 verres de sucre + 2 verres d'eau + 1 verre
fleurs d'oranges.

① on prépare d'abord le sirop dans une
casserole sur un feu moyen un peu près
un quart d'heure.

le préparer à l'avance, il faut qu'il
soit froid.

- Dans un saladier battre les œufs + sucre et le sucre vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse, je rajoute l'huile et le lait en même temps je n'arrête pas de battre à vitesse moyenne avec le batteur je rajoute la semoule et la levure bien mélanger à la fin je rajoute les raisins secs. je verse le mélange dans un moule beurré et faire cuire au four à température 180.

On sort le gâteau du four quand il est bien doré.

je verse le sirop froid aussitôt sur le gâteau et le laisser refroidir.

Lasagnes



Ingredients :

Plaques de lasagnes precuites
800g de viande hachée
1 pot 500g sauce tomate cuisinée
1 bte de petits pois
2 oignons
sel poivre épices à viande
parmesan
mozzarella
bechamel toute prête

émincer 1 oignon le faire revenir avec viande hachée 1 cas d'huile
d'olive épice sel poivre
rajouter les petits pois et pot de sauce tomate puis laisser mijoter
à feu doux pendant 2 mn

dans 1 plat tapissé de bechamel disposer qqs plaques de lasagne
puis dessus la preparation avec la viande et qqs morceaux de
mozzarella

disposer a nouveau des plaques de lasagne et recouvrir du restant
de bechamel puis parsemer de parmesan
mettre au four a 200° pdt 20 mn

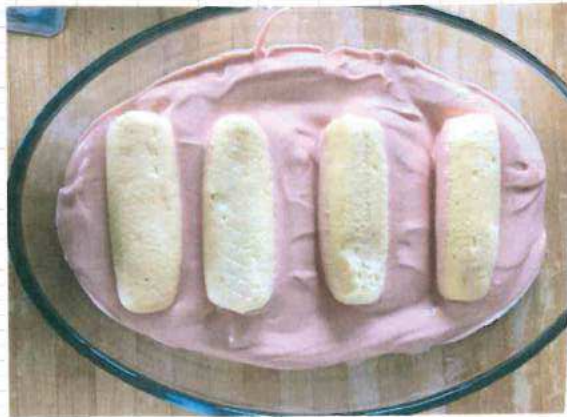
SAM
Glenat
40C

Recette pour des quenelles à la sauce Aurore

Ingrédients:

- Quenelles de taille moyenne (2 quenelles/personne)
- Ketchup
- Crème fraîche

1. Préchauffez votre four à 200°C pendant 10 minutes.
2. Verser dans un plat 2 cuillères de ketchup par quenelle et y verser le double en crème fraîche. Mélanger jusqu'à obtenir une sauce rose pâle comme ci-dessous.



3. Disposez vos quenelles dans votre plat comme ci-dessus.
4. Faites cuire et gonfler vos quenelles dans un four à 200°C pendant 25 à 30 minutes.

5. Il ne vous reste plus qu'à déguster votre plat!



Christopher
Mulero

Pondu congolais

Ingédients pour 6 personnes.

6 petits oignons frais
2 poivrons verts
1 belle aubergine
2 courgettes
1 poireau
Frac d'épinards hachés
4 cuillères à soupe d'huile
1 boîte de sardines à huile
1 petit kub de bouillon

Étape 1

Nettoyer et laver tous les légumes, je les ai choisis bio car je conserve la peau.

Étape 2

Passer les oignons frais et les poivrons verts au disque émincé de votre robot.

Étape 3

Verser 3 cuillères à soupe d'huile de palme rouge dans une sauteuse, à température ambiante elle est solide. Si vous n'avez pas d'huile de palme rouge vous pouvez prendre de l'huile d'olive.

Étape 4

Mélanger les oignons et les poivrons émincés dans la sauteuse avec l'huile et mettre sur feu moyen en remuant toutes les 2 minutes à peu près. pendant ce temps préparer la suite.

Étape 5

Couper les courgettes en petits cubes et les mettre dans le robot

Pour les hacher avec le couteau.

Étape 6

Cela doit ressembler à cette feuille de hachis. Réserver le hachis de courgettes dans un grand saladier.

Étape 7

Couper en cubes l'aubergine et la mettre dans le robot pour la hacher comme pour les courgettes.

Étape 8

Couper le poireau en rondelles puis le passer lui au mixer pour le hacher.

Étape 9

verser les légumes hachés dans la sauteuse où se trouve poivrons et oignons.

Étape 10

Verser ~~le poireau~~ hachés et un demi verre d'eau. Mélanger et mettre à feu très doux et à couvert. ~~comme recette demandée~~

Étape 11

Au bout d'une demi heure de cuisson ajouter un petit bouillon Kub dans la sauteuse.

Étape 12

Ainsi qu'une boîte de sardines à l'huile neutre.

Étape 13

Émietter les sardines et mélanger aux légumes.

Étape 14

ajouter une dernière cuillère d'huile de palme rouge et laisser cuire encore 20 minute à couvert.

Étape 15

Enfin enlever le couvercle et laisser réduire à feu fort en remuant sans cesse jusqu'à ce que cela ait une texture sans liquide qui ressemble à des pondus à la crème. Saler au goût et servir avec un simple riz blanc.

Eva-Luna
Portier
40E

Recette:

Rizoles en patois ou rissoles:



Ingrédients:

Pour la pâte brisée:

- 250g de farine
- 125g de beurre
- 1 pincée de sel
- 70g de sucre
- eau
- + 1 œuf pour la dorure

Pour la garniture:

- 1 kg de poire
- 200g de sucre
- 1 poignée de raisins secs
- 1 verre d'eau
- un zeste de citron

Préparer la pâte:

- Mettre la farine sur la planche à

pâtisserie.

- Faire un puits et y mettre l'huile, le sel et le beurre en petits morceaux.
- Travailler légèrement du bout des doigts pour incorporer le beurre à la farine.
- Mouiller avec l'eau en tournant avec une mouvette.
- Pétrir la pâte avec la paume de la main.
- Laisser reposer la pâte 1 journée.
- Rouler en boule et recouvrir d'un bol.
- Étendre la pâte au rouleau en une abaisse ayant un demi-centimètre d'épaisseur et la placer dans une tourtière ronde (ayant de 25 à 35 cm de diamètre).
- Ensuite, pelez les poires et les épépiner.
- Faites cuire 45 min à feu doux, avec l'eau, le sucre et le zeste d'un citron.



- Rajoutez les raisins secs.
- Étalez la pâte et découpez des rectangles d'environ 20 cm à 10 cm.



- Placez une cuillère à soupe de compote et repliez en soudant avec l'eau les bords de la pâte.
- Dorez au jaune d'oeuf et enfournez à four chaud 15 min.





Bonne dégustation et bon appétit !

LIBRERO

de la

4°E

Recette de la paëlla pour 10 personnes

Les ingrédients :

- Riz 1kg
- Moules 1kg
- Lapin 500g
- Poulet 500g
- Calmar 250g
- Crevettes 250g
- Haricots plats 70g
- Safran en poudre
- Un peu d'ail
- Un peu d'oignon
- Un peu d'huile d'olive



La recette :

- Ouvrir les moules et enlever une partie de la coquille.
- Emincer les oignons et les faire revenir dans de l'huile avec l'ail.
- Couper le lapin et le poulet en petits morceaux puis les faire dorer.
- Laisser cuire la viande à feu doux et pendant ce temps-là, dans le plat le plus grand, faire revenir le riz dans de l'huile d'olive et dès que celui-ci devient un peu "transparent", ajouter 1,5L d'eau.
- Dès que l'eau est bouillante, ajouter le safran puis mélanger.
- Ajouter ensuite la viande, l'oignon et l'ail puis mélanger.
- Faire cuire le tout 10 à 15 minutes à feu moyen.
- À la toute fin, ajouter les crevettes pré-cuites.

Joanne

PAGOU

4°E

Mon plat traditionnel

Partie 1

Questions:

- Quel est le nom de ce plat ?

le nom de ce plat est la paella.

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

Mon arrière-grand-père espagnol tient la recette de sa mère. Il a transmis la recette à sa femme et ses 7 enfants dont ma grand-mère qui elle-même la transmet à son mari et ses 4 enfants. Un de ses 4 enfants est mon père, il ne sait pas de paella mais ma mère a demandé à ma grand-mère de lui apprendre à faire la recette de la paella à la façon de notre famille.

- En ce qui te concerne, apprécies-tu ce plat et pour quelles raisons ? As-tu déjà participé à sa réalisation ? Raconte et dis-nous les secrets de sa fabrication...

J'adore ce plat car il me rappelle ma famille espagnole, mes grands-parents et arrière-grands-parents. J'aime aussi le fait que dans la paella on peut mettre ce que l'on veut. Ma mère et moi la faisons souvent ensemble.

Nos secrets sur notre paella:

- des ingrédients pour 25 personnes:

- 1) Huiles d'olives 1 litre (voir plus)
- 2) Poulets 13 cuisses coupées en 2 ou 25 pièces
- 3) 25 morceaux de patates de porc.
- 4) 400 grs de haricots verts plats.

- 5) 2 piments rouge (coupés en lanières)
- 6) 250 grs de petits pois surgelés ou fèves.
- 7) Ails (10 gousses entières)
- 8) 5 cubes de volailles Maggi
- 9) 6 ou 7 sachets saveur paella.
- 10) 6 tomates couper en dés
- 11) 1 kg 500 de calamars (encornes)
- 12) 500 grs de moules fraîches.
- 13) 500 grs de mélanges de fruits de mer.
- 14) 25 gambas ou crevettes congelés.
- 15) 1 chorizo
- 16) 2 kg 500 de riz spécial paella.
- 17) 2 à 3 dosettes de safran et du piment doux
- 18) Sel
- 19) Poivre
- 20) 5 litres d'eau environ.

● Recette et préparation :

- 1) Couper les piments en lanières.
- 2) Couper en dés les tomates.
- 3) des haricots plats en 3 morceaux.
- 4) Préparer l'ail mais les laisser en gousse.
- 5) Couper les cuisses de poulet en 2 ou 3 et cuire entières.
- 6) Couper le porc en gros dés
- 7) Couper le chorizo en rondelles.
- 8) Verser l'huile dans la poêle à paella, faire chauffer lorsqu'elle fume verser la viande et faire dorer, saler, poivrer. Réserver la viande sur le côté de la poêle.
- 9) Ajouter les piments, les haricots, les calamars, saler, poivrer et laisser revenir 5 à 10 min puis réserver sur le côté de la poêle.

Mon plat traditionnel Partie 2

• Recette et Préparation (suite):

10) Rajouter très vite les tomates endos, l'ail et le chorizo, les sachets d'aromates et les bouillons de cubes.

11) Mettre de l'eau jusqu'au vis de la paella.

12) Ajouter le mélange de fruits de mer, petits pois, remuer goûter et ajouter du sel. laisser bouillir 10 min.

13) Ajouter les tomates fraîches, les crevettes ou gambas.

14) Ajouter le riz et remuer délicatement et laisser cuire doucement jusqu'à ce que le riz soit cuit. Rajouter de l'eau chaude si nécessaire.

- Tout le long de la recette ne pas trop remuer les ingrédients.

- Mettre si possible un linge dessus pour faire gonfler le riz.

Mangez aussitôt !!!

Bon appétit ooo

Photo

Violette
MARIN
40E

Histoire



Évoque le plat traditionnel que ta maman ou ton papa préparent pour les grandes occasions (réunions de famille, fête religieuses ou autres) :

- Quel est le nom de ce plat ?
- De qui tes parents tiennent-ils la recette et avant eux, qui savait la préparer ?
- 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...

La recette que mes grand-parents ont transmise à ma mère est la pissaladière, qui est une spécialité niçoise. J'apprécie cette recette car j'en mange seulement quand je vais à Nice. Pour vous livrer les secrets de sa fabrication je vais vous montrer une lettre que ma grand-mère a écrit à ma tante pour la conseiller.

Voici la recette recopiée au propre suivie de la lettre :

Ingredient pour la pâte :

- 500g de farine
- 1 sachet de levure
- 3 cuillères d'huile d'olive (ou d'arachide)
- 1 pincée de sel

-
- D'abord, faire un trou dans la farine, ajoutez la pincée de sel
 - délayer la levure dans 3 cuillères d'eau tiède

- pétrir la farine en ajoutant petit à petit la levure, l'huile et un peu d'eau tiède.

- puis faire une boule et la laisser reposer 2 ou 3 heures.

Ingredients pour la garniture:

- un demi oignon ou plus
- sel, poivre, aromate
- olives noires

- D'abord, éplucher l'oignon, le couper en lamelles puis le faire revenir à la poêle.

- saler, poivrer, ajouter des aromates

- faire refroidir, étendre la pâte dans un moule, y mettre l'oignon et les olives noires.

- puis, faire cuire au four chaud, thermostat 7 ou 7 1/2, cuisson 30 minutes.

Bon appétit !



Évoque le plat traditionnel que ta maman ou ton papa préparent pour les grandes occasions (réunions de famille, fête religieuses ou autres) :

- Quel est le nom de ce plat ?

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

- 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...

Broas
Wale
4°E

Recette :

Crêpes, Galettes.

Ma mère a appris cette recette grâce à mon grand père qui l'avait appris de son grand père. Elle est traditionnelle dans notre famille car nous sommes Bretons et que nous ne la cuisinons, seulement lors de réunions de famille et c'est pourquoi ; j'aime beaucoup les crêpes, galettes.

Ingédients :

- Galettes :
- Farine de sarrasin : 1 cuillère à soupe / galette.
- sel : 1 pincée
- eau

Crêpes :

- 100 g de farine / crêpe
- 1 œuf / crêpe
- sel : 1 pincée
- lait

Recette :

Galette. Pour 4

Dans un récipient, mélanger la farine de sarrasin avec de l'eau jusqu'à une consistance liquide et fluide puis, rajouter la pincée de sel. Ensuite, en verser un peu,

sur la casserole. Et voilà!

Galettes: Pour 4

Dans un récipient, mélanger la farine avec l'œuf et du lait, jusqu'à une consistance liquide. En verser un peu sur la casserole. Et voilà!

Pita au pomme
(pour 4 personnes)

Ingrédients : Pâte à filo, 4 pommes, huile de tournesol (2 cuillères à soupe), cannelle (demi-cuillère à café), sucre et beurre.

Recette :Première étape :

Eplucher les pommes et raper gros. (4 mm)

Deuxième étape :

Passer les pommes rapées à la poêle dans un filet d'huile de tournesol avec la cannelle. Cuire quelques minutes jusqu'à ce que la pomme soit ramollie. (pour les gourmands, rajouter une noix de beurre en fin de cuisson).
RESERVER SUR LA TABLE.

Troisième étape :

Etaler la pâte à filo et prendre deux feuilles l'une sur l'autre.

Quatrième étape :

Huiler au pinceau ou avec les doigts.

Cinquième étape :

Rajouter un quart de la préparation aux pommes : étaler sur la feuille supérieure

Sixième étape :

Enrouler dans la pâte à filo sur une largeur de 6 à 7 cm dans le sens de la longueur.

Septième étape :

Répéter 3 fois l'opération et disposer les 4 rouleaux sur une plaque de four huilée.

Huitième étape :

Huiler au pinceau la pâte à filo et passer au four 180 degrés jusqu'à pâte dorée, croustillante

le plat traditionnel familial

- La boisson s'appelle le min-de-min.
- Ma mère tient cette recette de ses parents et de ses grands parents etc...
Ce sont souvent les hommes qui le préparent. Les femmes qui cueillent les noix.
- Qui en le qui me concerne j'aime beaucoup cette boisson car j'aime bien la noix. Qui j'ai déjà participé à sa réalisation.

- 1- 24 noix vertes
- 2- 1/2 bâton de cannelle
- 3- 1 kg de sucre
- 4- (2 bâtons de vanille)
- 5- 2 éclats de noix
- 6- 1 claus de girofle
- 7- 7 l de min rouge cassé
- 8- 1 l d'eau de rose à 40° (français blanche)

Il faut cueillir les noix à la St Jean le 24 juin puis les tremper dans le min rouge mélangé avec de l'eau de rose pendant 5 mois en cave. Les 5 mois écoulés rajouter les

épices : le sucre, la cannelle, le macis, du
le girofle et (la vanille) puis attendre encore
11 mois pour le mettre en bouteille le
6 mois écoulé.



Recette de cuisine: Briques ou "Bourek"

Histoire familiale du plat :

Ma mère tient la recette de son arrière-arrière grand-mère. Chaque membre féminin dans ma famille sait la cuisiner. En ce qui me concerne j'apprends vraiment ce plat car il est riche en saveurs et contient beaucoup d'ingrédients.

Il est composé de :

- Poisson rouge (1 poisson coupé en morceaux)
- oignons (1 oignon coupé en morceaux)
- poulet (1 filet de poulet)
- vache qui rit (2 triangle)
- 1 feuille de brique
- un peu de sel
- un peu de poivre

Préparation :

- ajouter le poisson rouge et les oignons sur une poêle
- les faire frire pendant ~~une 5 minutes~~ ~~15 à 20 min~~ 15 à 20 min.
- Au moment de la 10^{ème} min, ajouter le

poeler et laisser cuire pendant une bonne
15^{mn} quinzaine de min.

- ~~Puis prendre le tour~~
- Pendant que ça cuit peigner et raser le tour
- Puis ajouter le tour dans la feuille de brique
- Ajouter la vache qui rit
- Peigner les contours avec de l'huile de tournesol
- fermer la brique / puis re-peigner la brique de tous les côtés de l'huile de tournesol.
- Et pour finir on mettez la brique sur la grille pour cuire pendant 20 min.



