



Goûtez
AUX SAVEURS
de nos
territoires

Goûtez
AUX SAVEURS
de nos
territoires

ALEFPA
ASSOCIATION LAÏQUE POUR L'ÉDUCATION, LA FORMATION,
LA PRÉVENTION ET L'AUTONOMIE



ÉDITO

Paul Bocuse disait : *"Il n'y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée"*.

C'est avec leur cœur que les participants à ce livre de recettes vous les communiquent.

À travers celui-ci, vous voyagerez dans les différents territoires d'implantation de l'ALEFPA, vous rencontrerez des saveurs nouvelles et ferez des découvertes enrichissantes.

Gageons que ce livre de recettes vous fera découvrir des produits inconnus et vous permettra de vous retrouver avec ceux qui vous sont chers autour d'un bon repas synonyme de partage et d'affection.

Daniel Dubois
Président de l'ALEFPA



Un livre utile et beau, né d'un projet délibérément éducatif et gourmand

Rassemblées dans un même ouvrage, les recettes que vous allez découvrir au fil des pages ont toutes été réalisées par les personnes accompagnées de l'ALEFPA.

Ce livre comme son contenu, résultent du projet "Cuisine des territoires et santé" proposé entre 2024 et 2026 à tous les établissements de l'association, dans le cadre de notre projet national artistique et culturel.

En choisissant le thème de la cuisine, notre ambition a été de contribuer à une alimentation créative, saine et durable, inspirée des traditions gastronomiques locales. Ce thème a permis de lier le développement de compétences utiles – apprendre à cuisiner – à la découverte de son environnement sous l'angle de ses habitudes culinaires et de ses ressources alimentaires.

La question de la santé est aussi au cœur de ce projet, sous l'angle de la prévention des troubles liés à une mauvaise alimentation, par une sensibilisation aux notions d'équilibre alimentaire et de produits qualitatifs. Enfin, il y est aussi question d'une initiation aux principes de l'économie circulaire et de l'agriculture bio, à celle de la lutte contre le gaspillage alimentaire et la recherche du zéro déchet.

La cuisine est un art de tradition, de terroir et de mode.

Elle permet de s'alimenter au quotidien et en ce sens, elle développe l'autonomie. On devient capable d'imaginer, de composer et de réaliser un repas à partir des ressources alimentaires dont on dispose. On cuisine, certes pour soi, mais aussi pour les autres. Savoir cuisiner ouvre donc les prémises d'une sociabilité conviviale où se mêlent plaisir gustatif et partage.

Le savoir culinaire s'apprend des autres, il se transmet de parents à enfants et d'une génération à une autre. Mais il s'apprend aussi par soi-même et apprend sur soi-même par l'expérience répétée que chacun fait de ses réussites culinaires et de ses échecs.

On goûte, on teste, on invente, on rate... on recommence. On découvre ce que l'on aime ou pas, on découvre les multiples saveurs qui réveillent nos papilles et aiguisent notre appétit.

On cuisine pour se nourrir certes, mais il ne suffit pas de ne plus avoir faim une fois le repas terminé. Il y a manger et bien manger. La bonne cuisine est celle qui fait droit à la bonne santé, celle qui veille au juste équilibre des saveurs, des ingrédients et des aliments.

Éviter le trop... trop salé, trop sucré, trop gras, trop copieux... mais veiller aussi au "pas assez..." pas assez de fruits, pas assez de produits frais, pas assez de protéines ou de légumineuses... on cherche le juste équilibre entre besoins nutritifs et plaisir gustatif. On comprend le sens du rythme ternaire d'un repas quotidien à la française : entrée = légumes/crus ou cuits ; plat = viande/ poisson + féculent ; dessert = produits laitiers/produits sucrés. Or là encore, cela s'apprend.

Et finalement le souci constant d'un cuisinier gourmet n'est-ce pas celui d'un usage raisonné des ingrédients ? Bien choisir ce que l'on va cuisiner, ne rien gaspiller, savoir aussi utiliser les restes pour les accommoder à nouveau et en tirer tous les bénéfices possibles pour la bonne gestion de son budget et de ses habitudes domestiques.

45 recettes ont été sélectionnées parmi toutes celles réalisées au cours des différents ateliers organisés entre 2024 et 2026. Ce sont des recettes d'ici et d'ailleurs, pour le quotidien comme pour les jours de fêtes. Le livre qu'elles forment est un ouvrage d'une belle facture artistique. Il a été réalisé avec le concours d'une artiste plasticienne, Aude Cacheux, qui a mis son talent créatif au service de cette édition. Chaque page, chaque recette a fait l'objet de sa part d'une inspiration créatrice, d'un soin esthétique spécifique, en dialogue avec le travail de mise en page et de valorisation iconographique réalisé par Fanny Duirat, graphiste freelance. Travail collectif, on y retrouve aussi le souvenir des ateliers et de ceux et celles qui en ont été les acteurs.

Voilà pourquoi ce livre n'est pas seulement utile, c'est aussi un très bel ouvrage.

Catherine de Broucker
Secrétaire Générale – Administratrice chargée
du Projet artistique et culturel national





LE MÉCÉNAT, UN LEVIER D'ÉPANOUISSEMENT RÉCIPROQUE

Ce livre de recettes est une illustration concrète de la manière dont l'ALEFPA conçoit et mobilise le mécénat au service des personnes accompagnées.

Il est une réalisation collective, concrète, qui témoigne de la capacité du mécénat à transformer une initiative en projet abouti.

Notre réussite est due aux soutiens de deux partenaires que nous remercions chaleureusement :

- **ADPS**, Association de Prévoyance Santé (ADPS), régie par la loi de 1901, est une association indépendante à but non lucratif souscriptrice de contrats d'assurance santé et prévoyance auprès d'Allianz.
- **Dalkia**, filiale du groupe EDF, est l'un des acteurs majeurs des services énergétiques, présent sur l'ensemble du territoire français et à l'international.

Merci à leurs représentants qui ont accompagné le projet et se sont rendus disponibles à plusieurs étapes de sa réalisation.

Leur soutien à ce projet sera, nous en sommes convaincus, le point de départ de nouvelles initiatives et de futurs engagements.



Pourquoi s'appuyer sur le mécénat à l'ALEFPA ?

Pensé comme un levier d'épanouissement, il permet d'initier et de déployer au sein de l'association des initiatives qui ne peuvent aboutir dans les cadres habituels, mais qui sont pourtant essentielles : culture, loisirs, sport, bien-être, ou autres.

Il offre la souplesse nécessaire pour investir dans des équipements non standards, expérimenter de nouvelles pratiques, répondre de façon spécifique à des initiatives originales et utiles — comme dans “Cuisine des territoires” — autour d'activités qui n'auraient pas été possibles sans ces soutiens.

Cette initiative a permis de **féderer les établissements et les territoires et de développer le sentiment d'appartenance des usagers et des professionnels de l'ALEFPA**. Il a permis aussi des rencontres et des actions communes, de la coopération et de la collaboration entre les usagers comme entre les professionnels.

Le mécénat est donc à l'origine d'une **dynamique** et d'un **espace de dialogue singulier** entre l'association et des entreprises partenaires. Ce croisement de regards produit des effets concrets, tant dans la manière dont les professionnels conçoivent les projets que, réciproquement, dans la façon dont les partenaires appréhendent les personnes accompagnées. Il contribue ainsi à **faire évoluer et à approfondir leur engagement, que nous espérons durable**.

Cet ouvrage constitue une traduction directe d'une réciprocité et d'une dynamique foncièrement inclusive.

Maud Piontek
Directrice de la communication et du mécénat
donations@alefpa.fr





AUDE CACHEUX

artiste plasticienne
multi-casquettes

Formée à l'ESAAT à Roubaix comme graphiste puis à l'Académie des Beaux-arts de Tournai en **Bande dessinée illustration**, elle anime des **ateliers créatifs** avec divers publics depuis plus de vingt cinq ans (enfants, adultes, seniors...) dans différentes structures (CCAS, IME, EHPAD, centre social, scolaire...).

Tisser des espaces d'expression où les mots peuvent se déployer par le biais de la poésie, de l'écriture en passant par les couleurs, les images, le collage ou encore la photographie, pour devenir des chemins de partages artistiques. Dans ces rencontres, créer devient une manière de se retrouver, de se reconnecter à soi et aux autres en s'exprimant par le biais de l'imaginaire et de la créativité.

Elle a auto-édité une BD sur le public sourd mais également participé à des **projets d'édition** en proposant un univers poétique et coloré propre à elle. Elle fait aussi partie de la **Compagnie La Femme et l'Homme Debout**, où elle propose des **ateliers** autour de la réparation et de la résilience avec un spectacle en cours de création.

Aude aime créer des liens et des passerelles autour de la créativité afin de rendre l'Art accessible à tous. C'est pourquoi, en parallèle de son métier d'artiste et plasticienne intervenante, accompagner le public qui n'a pas accès à cette dimension artistique est devenu une continuité naturelle dans son parcours professionnel. Aude s'est alors formée comme **Art-thérapeute RNCP** (AFRATA-PEM à Tours) et **Praticienne narrative** (LA FABRIQUE NARRATIVE à Lille).

L'art-thérapie d'un côté consiste à utiliser le processus créatif à des fins thérapeutiques. En mettant la production artistique au service du bien-être, comme aide à la restauration des émotions et du comportement de la personne, notamment quand l'expression verbale est difficile.

L'approche narrative permet quant à elle de verbaliser et de mettre des mots sur nos expériences de vies, nos relations aux autres, génératrice de sens, d'espoirs et d'envies pour prendre position sur sa vie. L'art-thérapie peut alors servir de support artistique pour explorer davantage son récit de vie.



SOMMAIRE



Accras de morue antillais	17
Beignets de bringelles	19
Bonbon piment	21
Bricks au thon, poireaux et Kiri	23
Céleri rave et sa vinaigrette maison	25
Escalivade de légumes	27
Guacamole maison	29
Houmous	31
Salade de carottes à l'orange	33
Salade de pâtes à la grecque	35
Soupe à l'ail fumé d'Arleux	37
Soupe à la carotte et à la patate douce	39
Velouté de carottes et potiron	41

LES BOISSONS

Infusion douceur épicée	107
Infusion pommes / épices	109

Andouillette de Cambrai moutarde à l'ancienne	45
Cari poulet	47
Chili con carne aux haricots rouges et sauce aux légumes	49
Coq massalé	51
Gratin d'endives à la tome de Cambrai	53
Gratin de pommes de terre au maroilles, accompagné de la salade du jardin	55
Lasagnes aux légumes	57
Pâtes au pesto et son poulet grillé aux herbes	59
Pilons de poulet aux épices et pommes de terre grenailles	61
Poisson en papillote et riz thaï	63
Tajine de poisson et sa semoule à l'amande et aux raisins secs	65
Tarte tourangelle	67
Trinxat de la Cerdagna	69



Chaussons aux pommes	73
Cheesecake new-yorkais	75
Chemin de fer aux fruits exotiques	77
Crème catalane	79
Crumble pomme cannelle	81

Gâteau choco-courgette	83
Gâteau fraise chocolat	85
Gâteau de patate douce	87
Ladoo	89
Mousse au chocolat	91
Pain perdu	93
Panna cotta aux bêtises de Cambrai	95
Pudding/gâteau aux croissants	97
Rochers coco	99
Tarte à la rhubarbe	101
Tiramisu au Kinder Bueno	103
Yaourt aux fruits frais	105



LES ENTRÉES



Ingédients :

(pour environ 15 accras)

90 g de morue dessalée
(ou cabillaud – dans ce cas,
pas besoin de dessaler)

2 pincées de mélange
4 épices

1/2 échalote ou 1/2 oignon
(environ 10 g)

1 gousse d'ail (environ 8 g)

1 branche de persil haché
(environ 4 g)

10 g de cive

1 pointe de couteau de pâte
de piment rouge (facultatif)

60 g de farine

90 ml d'eau

1/3 de sachet de levure (environ 4 g)

1/2 jus de citron (soit 18 ml)

Huile de friture

ACCRAS DE MORUE ANTILLAIS



Caraïbe

Catégorie

Recette locale et de saison



Étape 1 : Dessaler la morue pendant 1h30.

Étape 2 : À l'aide d'un couteau, effiloche la morue.

Étape 3 : La mettre dans un bol. Ajouter l'ail, le jus de citron, la cive, l'échalote, le mélange 4 épices, la pointe de piment rouge, le persil.

Étape 4 : Mélanger et incorporer la farine et la levure. Mélanger puis incorporer l'eau froide.

Étape 5 : Donner un dernier tour de cuillère. Votre pâte est prête !

Étape 6 : Chauffer l'huile de friture. À l'aide d'une cuillère à café, déposer une petite quantité de pâte dans l'huile chaude. Une fois dorés - environ 3/4 minutes retirer les accras de l'huile.

Étape 7 : Les déposer sur du papier absorbant et vous régaler !

ASTUCES

- Si la cive est introuvable, elle peut être remplacée par de l'oignon nouveau, de la ciboulette ou du persil supplémentaire.
- À défaut de morue (cabillaud séché et salé), utiliser du cabillaud frais ou surgelé.
- La pâte à accras peut se conserver 2-3 jours au réfrigérateur, ou se congeler.





Ingredients :

Pour 2 bringelles

(nom donné à l'aubergine à La Réunion)

250 g de farine

2 bringelles / aubergines

1 pincée de sel et de poivre

1 œuf

1 brin d'oignon vert

3 verres d'eau

Huile pour friture

BEIGNETS DE BRINGELLES



Océan indien

Catégorie

Recette locale et de saison

Étape 1 : Dans un saladier, verser la farine, la levure, mélanger.

Étape 2 : Ajouter le sel et le poivre.

Étape 3 : Faire un puits et casser l'œuf.

Étape 4 : Mélanger, ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce que ce soit une pâte lisse, pas trop épaisse.

Étape 5 : Ajouter les oignons verts.

Étape 6 : Partager la bringelle en 3 parties puis les tailler en lamelles d'1 cm ou en cubes à votre convenance.

Étape 7 : Faire chauffer de l'huile dans une poêle ou dans une friteuse.

Étape 8 : Tremper les bringelles dans la pâte à beignet et faire frire.

Étape 9 : Mettre dans un plat avec de l'essuie-tout.



SAVS, Saint-Pierre (97)

(Ex ARPEDA - Service d'Accompagnement à la Vie Sociale – Déficiant Auditif)



Ingédients :

30 pièces (3/pers.)

- | | |
|--|--|
| 250 g de pois du cap secs | 1/2 c. à café de sel fin (à ajuster) |
| 3 oignons rouges moyens | 1/2 c. à café de cumin (option) |
| 4 gousses d'ail | 1/2 c. à café de curcuma pays (option) |
| 10/15 g gingembre frais (≈ 1 c. à soupe rase) | 1/2 c. à café de thym (pour plus d'aération) |
| 1 bouquet de ciboule / oignons verts (option mais très bon) | Huile végétale pour friture :
colza ou tournesol |
| 1 petit piment oiseau (ou autre, ou moins selon goût) | |



BONBON PIMENT



Océan indien

Catégorie

Recette locale et de saison

Préparer les pois du cap (la base de la texture)

Étape 1 : Trier rapidement les pois du cap (retirer les petits cailloux), puis rincer 2 fois à l'eau froide.

Étape 2 : Faire tremper 12 à 24 h dans 3 fois leur volume d'eau. Changer l'eau au moins une fois (à mi-parcours).

Étape 3 : Égoutter, rincer, puis laisser égoutter 10 minutes. Plus c'est bien égoutté, moins le bonbon piment boit l'huile.

Étape 4 : Option "pâte plus légère" : frotter les pois entre les mains sous un filet d'eau pour détacher quelques peaux, puis rincer.

Préparer les aromates (goût + parfum)

1 : Émincer l'oignon. Écraser l'ail. Râper (ou hacher fin) le gingembre.

2 : Ciseler finement les oignons verts et la ciboule (si utilisée). Puis réserver.

3 : Mixer le piment puis réserver.

4 : Mettre les pois bien égouttés dans le mixeur. Mixer par à-coups (2 à 3 secondes), en s'arrêtant pour racler les bords.

Objectif : obtenir une texture "semoule" (granuleuse). Si c'est lisse, le bonbon piment sera compact.

5 : Ajouter oignon, ail, gingembre, piment, (oignon vert). Remixer brièvement : juste pour répartir.

6 : Assaisonner et régler la texture.

7 : Ajouter sel + (option) cumin et curcuma. Mélanger à la spatule.

Si la pâte est trop sèche et ne forme pas de boule : ajouter 1 c. à soupe d'eau, mélanger, puis vérifier. Répéter une seule fois si besoin (on ajoute l'eau très progressivement).

Si la pâte est trop humide et s'étale : laisser reposer 10 minutes au frais puis mélanger à nouveau. En dernier recours, ajouter 1 c. à soupe de farine de pois chiche (option) pour resserrer.

8 : Chauffer l'huile à 175 °C (170 à 180 °C).

9 : Faire frire 1 petite pièce "test". Si elle éclate : pâte trop sèche (ajouter une touche d'eau).

Si elle se défait : pâte trop humide ou trop mixée (laisser reposer et resserrer).

10 : Goûter, ajuster sel/piment si nécessaire, puis lancer la production.

11 : Former des boules de la taille d'une noix (≈ 18 à 22 g).

Méthode rapide : 2 cuillères (faire des quenelles).

Méthode traditionnelle : à la main légèrement humidifiée (eau) ou huilée (très léger).

12 : Poser les pièces sur un plateau sans les coller.

13 : Plonger 6 à 8 pièces à la fois (ne pas surcharger, sinon la température chute et ça boit l'huile).

14 : Cuire 3 à 4 minutes en remuant délicatement à l'écumoire pour dorer régulièrement.

15 : Sortir lorsque la couleur est bien dorée. Égoutter sur grille (idéal) ou papier absorbant.

16 : Répéter jusqu'à épuisement de la pâte. Maintenir au chaud au four doux (≈ 70 °C) si service immédiat.

17 : Servir chaud ou tiède.

18 : Pour un apéro "équilibré" : ajouter des crudités (carotte, concombre, salade) en parallèle.



Ingredients :

Pour 4 personnes

2 portions de Kiri

1 poireau

40 g de thon

Sel, poivre, épices...

2 feuilles de brick (coupées en 2)

BRICKS AU THON, POIREAUX ET KIRI



Catégorie

Recette du Monde

Étape 1 : Laver et couper les poireaux.

Étape 2 : Cuire les poireaux et les assaisonner.

Étape 3 : Confectionner les bricks :
tartiner du Kiri sur la demie feuille
de brick, y ajouter du thon égoutté.
Une fois les poireaux cuits, on peut
les ajouter sur le thon et le Kiri.

Étape 4 : Plier la feuille pour en faire un triangle.

Étape 5 : Cuire les bricks au four ou dans la poêle
avec de l'huile d'olive.

Étape 6 : Servir avec une salade.





Ingrédients :

Pour 4 personnes

200 g de céleri

Fromage blanc

Ail, herbes,
épices de votre choix

CÉLERI RAVE

et sa vinaigrette maison



Occitanie

Catégorie

Recette saine et équilibrée

Étape 1 : Laver, éplucher et râper le céleri avec le robot.

Étape 2 : Réserver le céleri au frais.

Étape 3 : Réaliser la vinaigrette allégée en mélangeant le fromage blanc avec de l'ail en poudre, du sel, des herbes aromatiques et épices de votre choix.

Étape 4 : Mélanger les 2 préparations.

Étape 5 : Dresser et déguster.





Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 3 aubergines
- 3 gros poivrons de couleurs différentes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- Crottin de chèvre
- Huile d'olive
- Sel, poivre

L'escalivada est un plat typique catalan qui vient du nom "escalivar" qui signifie "rôtir dans la braise".

Il était autrefois préparé directement dans les cendres des foyers, ce qui lui donnait un goût fumé.

L'escalivada est souvent servie tiède pour accompagner les grillades estivales de viandes ou de poissons.

Elle peut également être servie en entrée froide en tapas avec du pain et des anchois.

ESCALIVADE DE LÉGUMES



Occitanie

Catégorie

Recette locale et de saison

Étape 1 : Laver les légumes.

Étape 2 : Couper les poivrons en deux et retirer les graines. Les passer au four jusqu'à ce que la peau soit bien grillée.

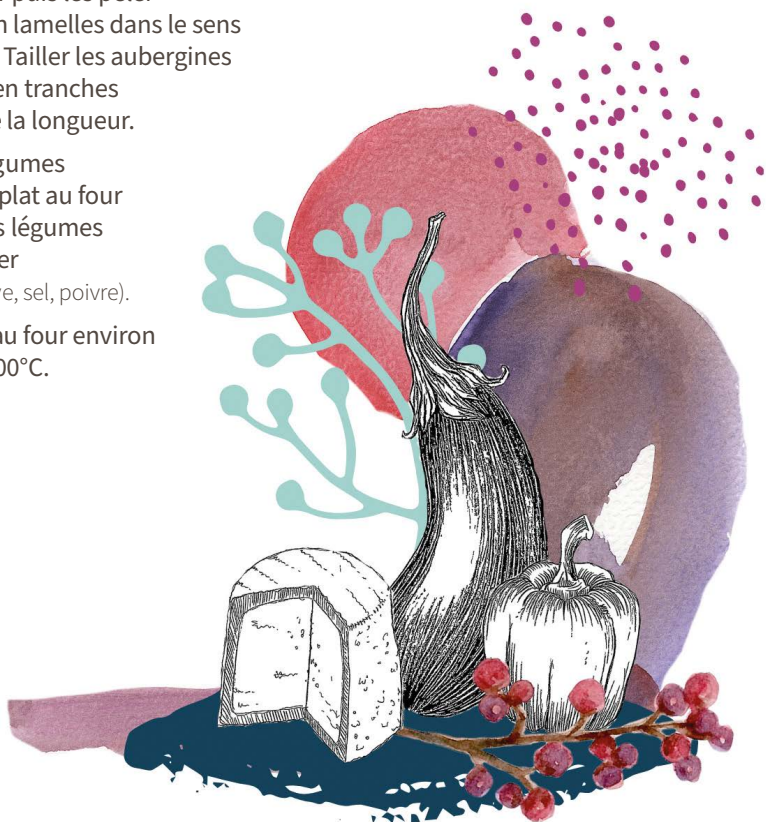
Étape 3 : Laisser refroidir puis les peler et les couper en lamelles dans le sens de la longueur. Tailler les aubergines et les oignons en tranches dans le sens de la longueur.

Étape 4 : Disposer les légumes dans un grand plat au four en alternant les légumes puis assaisonner (filet d'huile d'olive, sel, poivre).

Étape 5 : Mettre à cuire au four environ 15 minutes à 200°C.

Étape 6 : Ajouter un crottin de chèvre et enfourner 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.

Étape 7 : Ajouter l'ail haché ainsi qu'un filet d'huile d'olive et déguster !





Ingrédients :

pour 4 personnes

2 petits avocats

1 citron vert

1/2 oignon rouge

1 tomate

Quelques feuilles de
coriandre ou persil

1 pincée de sel et
poivre, ail moulu

GUACAMOLE MAISON



Occitanie

Catégorie

Recette saine et équilibrée

- Étape 1 :** Couper les tomates et les oignons en tout petits dés.
- Étape 2 :** Écraser en purée à l'aide d'une fourchette la chair des 2 avocats.
- Étape 3 :** Ajouter un filet de citron à la purée d'avocat (pour éviter le rancissement).
- Étape 4 :** Mélanger les dés de tomates et oignons rouges à la purée d'avocat.
- Étape 5 :** Saler, poivrer et ajouter un peu d'ail moulu pour le goût.
- Étape 6 :** Cisailer de la coriandre ou du persil par-dessus.

À DÉGUSTER BIEN FRAIS !





Ingrédients :

Pour 1 personne

300 g de pois chiches

1 botte de carottes

20 g de tahin (purée de sésame)

30 ml d'huile d'olive

1 bon filet de jus de citron

Sel, poivre

Cumin (ou autres épices)

Persil (décoration)

HOUMMOUS



Occitanie

Catégorie

Recette du Monde

- Étape 1 :** Égoutter les pois chiches et garder l'eau dans un récipient.
- Étape 2 :** Mettre les pois chiches dans un bol avec le tahin, le jus de citron, l'huile d'olive, du sel, du poivre et les épices.
- Étape 3 :** Mixer le tout.
- Étape 4 :** Si la texture est trop épaisse, il faut rajouter soit du jus de citron soit un peu d'eau.
- Étape 5 :** Couper des bâtonnets de carottes (pour manger avec le houmous).
- Étape 6 :** Laisser reposer le houmous au frigo et faire la décoration au moment de servir.





Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 2** grosses carottes
- 100 g** de feta
- 4/5** olives noires par personne
- 8** tomates cerises
- 1** pomme verte
- 20 g** de pignons
- Cumin, vinaigre, sel, poivre
- 10 cl** d'huile d'olive
- 1 ou 2** jus d'orange

SALADE DE CAROTTES À L'ORANGE



Occitanie

Catégorie

Recette saine et équilibrée

- Étape 1 :** Laver les légumes, éplucher et râper les carottes avec le robot.
- Étape 2 :** Éplucher la pomme et la découper finement.
- Étape 3 :** Découper la féta en cube et aromatiser avec du citron, des herbes de Provence et l'huile d'olive.
- Étape 4 :** Presser l'orange, mettre le jus dans une casserole avec du cumin, de la fleur d'oranger et une pointe de cannelle, laisser sur le feu pour faire réduire le jus d'orange.
- Étape 5 :** Mettre les pignons dans une poêle sans matières grasses, laisser quelques instants sur le feu et ajouter du sucre glace pour caraméliser.
- Étape 6 :** Préparer les assiettes sans oublier les olives !





Ingrédients :

480 g de pâtes

600 g de tomates cerises

600 g de concombre

120 g de feta

90 g d'olives noires dénoyautées

120 g d'oignon rouge

6 pincées d'assaisonnement
en poudre

SALADE DE PÂTES À LA GRECQUE



Catégorie

Recette du Monde

Étape 1 : Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes selon les instructions du paquet. En fin de cuisson, égoutter puis rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson.

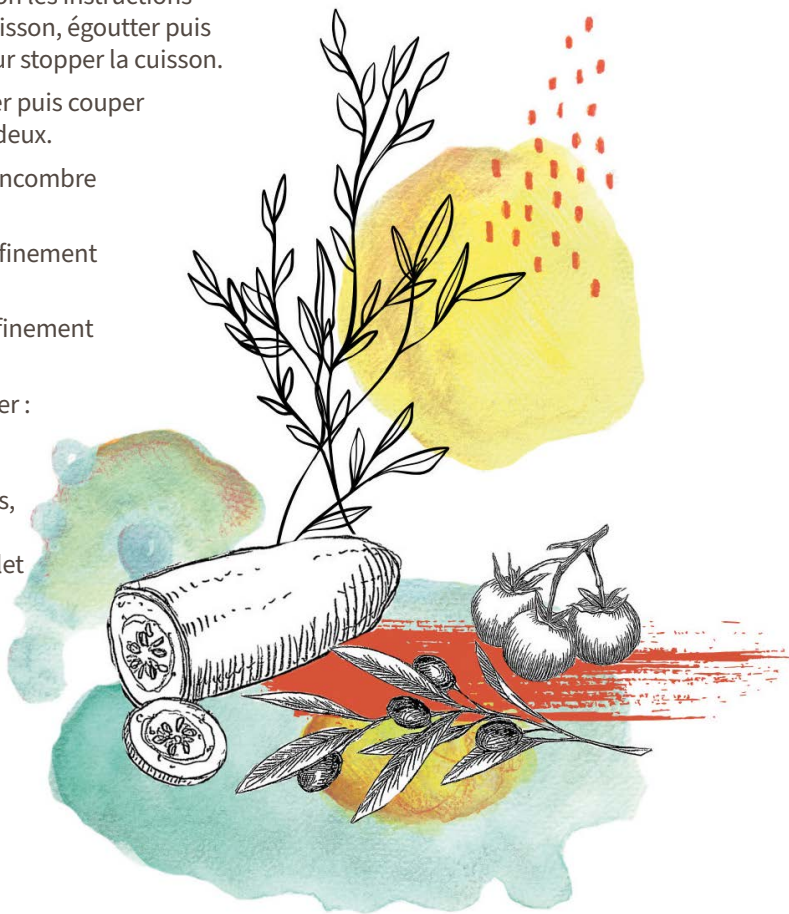
Étape 2 : Pendant ce temps, laver puis couper les tomates cerises en deux.

Étape 3 : Laver puis couper le concombre en dés.

Étape 4 : Éplucher puis émincer finement les oignons.

Étape 5 : Égoutter puis émincer finement les olives.

Étape 6 : Dans un saladier, ajouter : les pâtes refroidies, les tomates cerises, le concombre, les olives, les oignons et la feta émiettée. Ajouter un filet d'huile d'olive et l'assaisonnement en poudre. Mélanger bien.





Ingrédients :

2 l d'eau bouillante

350 g de pommes de terre

125 g de carottes râpées

90 / 100 g d'ail fumé d'Arleux IGP épluchés

Crème ou beurre

Sel, poivre

SOUPE À L'AIL FUMÉ D'ARLEUX



Hauts-de-France

Catégorie

Cuisine locale et de saison

Étape 1 : Éplucher les pommes de terre et couper en gros dés et réserver. Éplucher l'ail fumé d'Arleux et réserver.

Étape 2 : Râper ensuite les carottes.

Étape 3 : Dans 2 litres d'eau bouillante, ajouter les dés de pommes de terre, l'ail puis les carottes râpées. Saler et poivrer. Laisser cuire pendant 30 minutes à feu doux.

Étape 4 : Une fois la cuisson terminée, mixer le tout et ajouter de la crème ou du beurre à volonté, selon vos préférences. Servir bien chaud.





Ingrédients :

pour 4 personnes

Pour la soupe :

- 1 kg** de carottes
(la carotte des sables,
très goûteuse)
- 1l** de jus de carotte
(idéalement frais et maison
à partir de 2 kg de carottes)
- 0,2 kg** de patate douce
- 25 cl** de jus de clémentine
- 1** cuillère à café
de graines de cumin

4 cuillères d'huile d'olive
pour le dressage

2 cuillères à soupe d'huile
d'olive pour la cuisson

Sel

Pour le beurre de patate douce

100 gr de patate douce

100 gr de beurre

Sel

SOUPE À LA CAROTTE ET À LA PATATE DOUCE

accompagnée de son beurre



Hauts-de-France

Catégorie

Cuisine locale et de saison



Pour la soupe

- Étape 1 :** Laver bien les carottes puis les essuyer mais ne pas les éplucher. Tailler très finement les carottes. Dans une poêle chaude, les faire revenir avec un peu d'huile d'olive. Saler et ajouter du cumin puis mélanger.
- Étape 2 :** Mouiller à hauteur avec les 3/4 du jus de carotte. Laisser cuire 30 minutes.
- Étape 3 :** À l'ébullition mettre la patate douce épluchée et coupée en morceaux.
- Étape 4 :** Mettre vos carottes dans un mixeur, le jus de carotte et le jus de clémentine puis mixer le tout.
- Étape 5 :** Verser un filet d'huile d'olive et râper un zeste de clémentine sur le dessus.

Pour le beurre de patate douce

- Étape 1 :** Eplucher la patate douce.
- Étape 2 :** La cuire à l'eau salée.
- Étape 3 :** La passer au tamis.
- Étape 4 :** La dessécher.
- Étape 5 :** Laisser descendre à 40 degrés.
- Étape 6 :** Incorporer le beurre.
- Étape 7 :** Etaler sur un pain toasté à l'ail.





Ingédients :

300 g de potiron

3 carottes

1 oignon

25 cl de crème de coco

Sel, poivre

Curry, curcuma...

VELOUTÉ DE CAROTTES ET POTIRON



Catégorie

Saine et équilibrée

Étape 1 : Laver les légumes.

Étape 2 : Découper les oignons finement.

Étape 3 : Éplucher et couper le potiron.

Étape 4 : Faire revenir les oignons et les légumes, sans matières grasses (ajout de sel puis d'eau).

Étape 5 : Recouvrir d'eau, laisser cuire à feu moyen.

Étape 6 : Mixer la soupe.

Étape 7 : Préparer les bols avec la crème de coco en décoration.





LES PLATS



Ingrédients :

pour 4 personnes

4 andouillettes de Cambrai

3 cuillères à soupe de moutarde
à l'ancienne

2 échalotes finement ciselées

15 cl de vin blanc de cuisine

25 cl de crème semi-épaisse

Sel, poivre

ANDOUILLETTE DE CAMBRAI

à la moutarde à l'ancienne



Hauts-de-France

Catégorie

Cuisine locale et de saison



- Étape 1 :** Émincer finement les 2 échalotes.
- Étape 2 :** Mesurer 15 cl de vin blanc.
- Étape 3 :** Mettre dans le plat les échalotes, le vin blanc et les andouillettes entières.
- Étape 4 :** Enfourner au four préchauffé à 180° pendant 10 minutes.
- Étape 5 :** Délayer dans la crème 3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne. Saler et poivrer.
- Étape 6 :** Baisser le four à 160° et sortir le plat du four.
- Étape 7 :** Couper les andouillettes en tronçons de 1 cm chacun.
- Étape 8 :** Verser le mélange crème fraîche / moutarde sur les andouillettes.
- Étape 9 :** Remettre au four pendant 15 mn à 160°. Servir bien chaud.





Ingrédients :

pour 4 personnes

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 3 gros oignons | Coriandre |
| 1,5 kg de blanc de poulet | Sel / poivre |
| 4 yaourts nature | Graines de moutarde |
| 2 sachets de purée Mousline | Graines de fenugrec |
| Piments | Feuilles de caripoulé |
| 2 clous de girofle | 2 pots de mild curry paste |
| Bâtons de cannelle | |
| 1 kg de riz basmati, provenance d'Inde | |

CARI POULET



Hauts-de-France

Catégorie

Cuisine du monde

Étape 1 : Couper le poulet en cubes et le laver.

Étape 2 : Faire chauffer un fond d'huile dans une casserole, ajouter la cannelle et les clous de girofle, mixer 2 gros oignons à l'état de purée.

Étape 3 : Quand l'huile est bien chaude, y mettre l'oignon, ajouter deux pots de mild curry paste avec un peu d'eau et laisser cuire à feu doux (puissance 3/4) - Ajouter le poulet - Saler.

Étape 4 : À mi-cuisson, ajouter un yaourt ou deux selon la texture, laisser cuire à feu doux environ une heure.

Purée froide

Étape 1 : Préparer deux sachets de purée selon les indications de l'emballage.

Étape 2 : Émincer un oignon et 2 piments.

Étape 3 : Faire un talchi : faire revenir à l'huile des graines de moutarde, des feuilles de caripoulé, et du fenugrec.

Étape 4 : Ajouter à la purée refroidi un yaourt, le talchi, l'oignon et les piments émincés, du sel et de la coriandre.



La cari poulet peut être accompagné de riz basmati ou de purée froide



Maison STAR, Quiévrecain (59)

(Service Temporaire d'Accueil et de Répit)



Ingrédients :

pour 4 personnes

200 g de riz cru

120 g de haricots rouges

1 oignon

2 carottes

1 boîte de tomates pelées

2 poivrons rouges

200 g de viande hachée

1 petite boîte de maïs

Epices chili, poivre,
bouillon de bœuf,
concentré de tomate.

CHILI CON CARNE AUX HARICOTS ROUGES

et sauce aux légumes



Occitanie

Catégorie

Cuisine saine et équilibrée

Étape 1 : Laver et découper les légumes, mettre les oignons à cuire, sans matières grasses (MG) avec un peu de sel. Ajouter un peu d'eau au fur et à mesure pour les faire caraméliser.

Étape 2 : Découper les carottes en bâtonnets (même cuisson que pour les oignons).

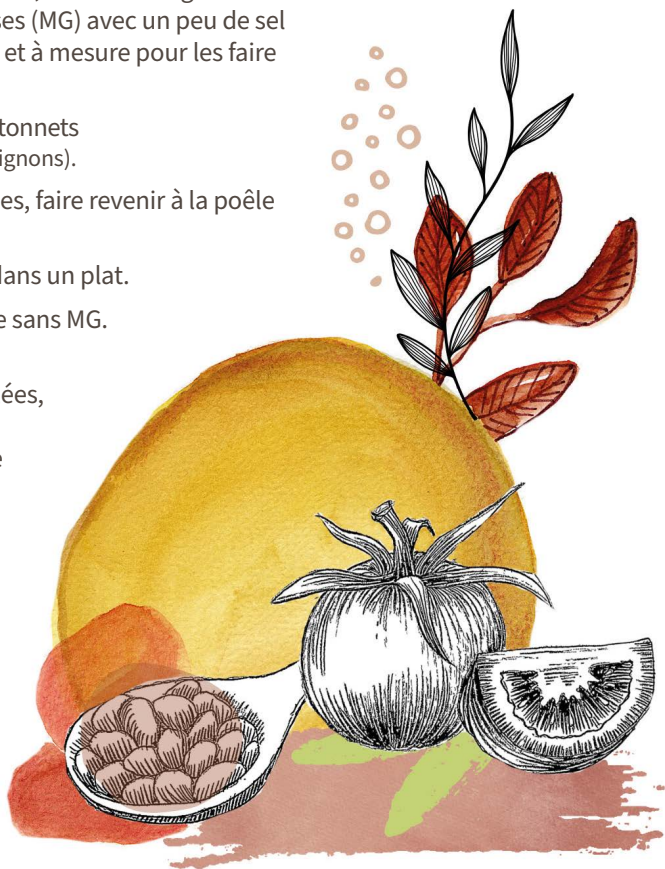
Étape 3 : Découper le poivron en cubes, faire revenir à la poêle sans MG.

Étape 4 : Réserver tous les légumes dans un plat.

Étape 5 : Faire cuire la viande hachée sans MG.

Une fois cuite y rajouter les légumes, et les tomates pelées, un peu d'eau si nécessaire, une pointe de concentré de tomates, les épices, le maïs et les haricots rouges.

Étape 6 : Laisser mijoter, puis servir avec du riz.





Ingredients :

pour 4 personnes

- | | |
|--|-----------------------|
| 1 coq/poulet | Sel/poivre |
| 2 petits oignons | Feuilles de caloupilé |
| 5 gousses d'ail | Huile |
| 3 tomates | |
| 1 cuillère à soupe
de curcuma | |
| 2 cuillères à soupe
de massalé | |

COQ MASSALÉ



Océan indien

Catégorie

Cuisine locale et de saison

Étape 1 : Couper le poulet en morceaux, assaisonner avec sel et poivre.

Étape 2 : Emincer l'oignon, piler l'ail.

Étape 3 : Couper les tomates en petits morceaux.

Étape 4 : Faire chauffer la marmite avec 1 cuillère à soupe d'huile et faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré.

Étape 5 : Ajouter l'oignon, l'ail et laisser mijoter 5 min. Ajouter les tomates et laisser réduire.

Étape 6 : Ajouter le curcuma, le massalé, les feuilles de caloupilé et laisser mijoter 5 min.

Étape 7 : Ajouter de l'eau à mi-hauteur, faire cuire environ 1h à feu moyen avec le couvercle.

Étape 8 : Au bout d'une heure, retirer le couvercle et laisser réduire, assaisonner à votre goût.



SAVS, Saint-Pierre (97)

(Service d'accompagnement à la vie sociale)



Ingrédients :

pour 4 personnes

4 endives

200 g de tomme de Cambrai

200 g de lardons fumés

4 cuillères à soupe de crème fraîche

80 g de fromage râpé

Sel, poivre et noix de muscade

GRATIN D'ENDIVES DE TERRE D'ÉPILOY



Hauts-de-France

à la tomme de Cambrai

Catégorie

Cuisine locale et de saison

- Étape 1 :** Couper les endives en deux et les cuire à l'eau légèrement salée pendant 20 mn. Bien égoutter après cuisson.
- Étape 2 :** Placer vos lardons dans une casserole d'eau froide, mettre un couvercle et porter à ébullition.
- Étape 3 :** Egoutter et rincer les lardons après 1 mn d'ébullition, et les disposer dans quatre plats individuels.
- Étape 4 :** Mettre les endives, ajouter la crème fraîche, la tomme de Cambrai et le fromage râpé, saler, poivrer et ajouter une pincée de noix de muscade râpée.
- Étape 5 :** Enfourner 15 minutes à 180°. Servir dès la sortie du four.





Ingrédients :

Pour le gratin

- 1 kg** de pommes de terre du jardin ou du maraîcher le plus proche (variété allant au four)
- 1** maroilles entier du terroir (200g)
- 2** gros oignons
- 200 g** de lardons fumés
- 3** grosses cuillères à soupe de crème fraîche
- Poivre et sel

Pour la salade

- 1** belle salade du jardin (feuilles de chêne)
- Ciboulette du jardin
- 2** cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1,5** cuillère de vinaigre de cidre
- 1** cuillère à café de moutarde en grains
- Poivre et sel

GRATIN DE POMMES DE TERRE AU MAROILLES



Hauts-de-France

accompagné de la salade du jardin

Catégorie

Cuisine locale et de saison



Étape 1 : Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau chaude salée pendant environ 25 min (ajuster le temps de cuisson selon la taille de la pomme de terre).

Étape 2 : Eplucher les pommes de terre, les couper en tranches.

Étape 3 : Eplucher et couper 2 oignons en fines lamelles.

Étape 4 : Faire cuire les lardons et les oignons dans une poêle jusqu'à ce que le mélange dore légèrement.

Étape 5 : Gratter le contour du maroilles et le découper en tranches fines.

Étape 6 : Dans un plat à gratin, disposer les pommes de terre puis recouvrir avec le maroilles, les lardons fumés et les oignons. Répartir la crème fraîche.

Étape 7 : Saler, poivrer et enfourner pendant 30 min à 180° C.

Étape 8 : Sortir le plat du four et déguster le gratin avec une salade !

Salade

Étape 1 : Récolter une salade de votre potager ou se procurer une belle salade feuilles de chêne chez le maraîcher du coin.

Étape 2 : Nettoyer et essorer la salade.

Étape 3 : Faites une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, la moutarde, la ciboulette, le sel et le poivre.

Ajouter à la salade et bien mélanger.





Ingrédients :

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 4 grosses carottes | 2 c. à café d'herbes de Provence |
| 4 courgettes | Sel, poivre |
| 3 gros oignons | de beurre |
| 1,5 kg de tomates fraîches | 120 g de farine |
| 3 gousses d'ail | 1,5 l de lait |
| 4 c. à soupe d'huile d'olive | 1 pincée de noix de muscade |
| 2 c. à soupe de concentré de tomate | 500/600 g de feuilles de lasagnes (environ 18-24 plaques selon le plat) |
| | 300/400 g de fromage râpé (emmental, mozzarella) |

LASAGNES AUX LÉGUMES



Haute-Marne

Catégorie

Cuisine saine et équilibrée

Pour le garniture

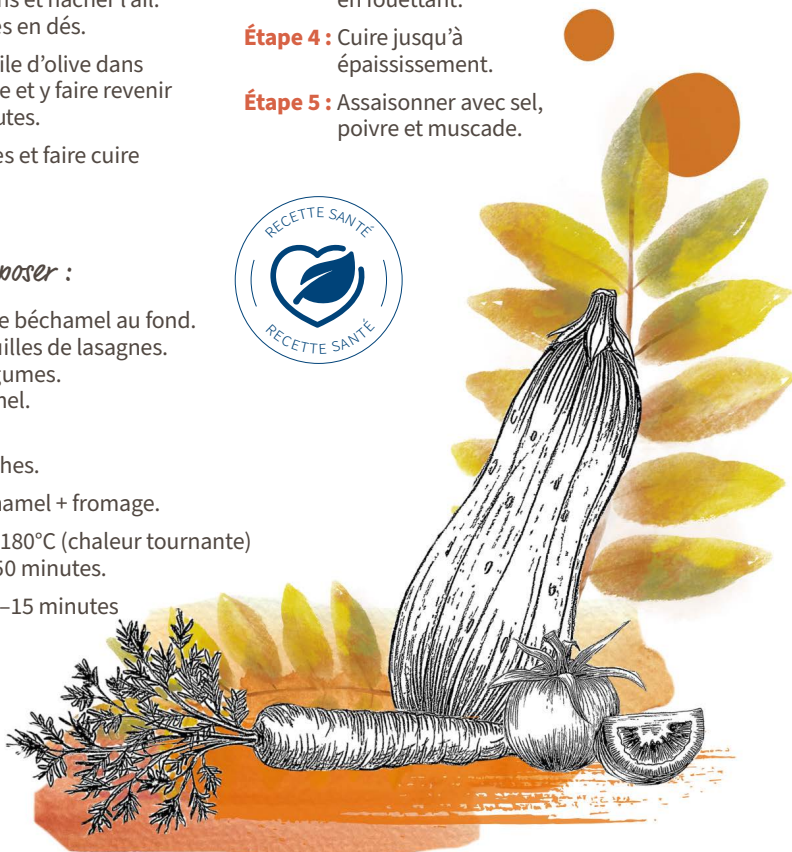
- Étape 1 :** Éplucher les carottes et les couper en petits dés.
- Étape 2 :** Couper les courgettes en petits cubes.
- Étape 3 :** Émincer les oignons et hacher l'ail. Couper les tomates en dés.
- Étape 4 :** Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte et y faire revenir les oignons 5 minutes.
- Étape 5 :** Ajouter les légumes et faire cuire à feu doux.

Dans un grand plat, disposer :

- Étape 1 :** Une fine couche de béchamel au fond.
Une couche de feuilles de lasagnes.
Une couche de légumes.
Un peu de béchamel.
Fromage râpé.
- Étape 2 :** Répéter 3 à 4 couches.
- Étape 3 :** Terminer par béchamel + fromage.
- Étape 4 :** Four préchauffé à 180°C (chaleur tournante) et faire cuire 40 à 50 minutes.
- Étape 5 :** Laisser reposer 10–15 minutes avant de servir.

Pour la béchamel

- Étape 1 :** Faire fondre le beurre.
- Étape 2 :** Ajouter la farine et mélanger pendant 2 minutes (sans coloration).
- Étape 3 :** Ajouter progressivement le lait en fouettant.
- Étape 4 :** Cuire jusqu'à épaississement.
- Étape 5 :** Assaisonner avec sel, poivre et muscade.





Ingrédients :

pour 4 personnes

- | | |
|------------------------------|--|
| <i>300 g</i> de poulet | Fanes de carottes |
| <i>350 g</i> de pâtes crues | Feuilles de basilic |
| <i>40 g</i> de pignons | Herbes de Provence
et autres herbes |
| <i>80 g</i> de pecorino | Sel, poivre, ail |
| <i>10 ml</i> d'huile d'olive | |

PÂTES AU PESTO & SON POULET GRILLÉ AUX HERBES



Catégorie

Cuisine durable et zéro déchet



- Étape 1 :** Parer et faire mariner le poulet. Marinade : un filet d'huile et herbes aromatiques.
- Étape 2 :** Réaliser le pesto : premièrement, faire torréfier les pignons de pin dans une poêle pour les faire légèrement colorer.
- Étape 3 :** Mixer dans un bol (profond) les fanes de carottes, avec de l'huile d'olive et le pecorino. Ajouter les pignons torréfiés et continuer de mixer.
- Étape 4 :** Faire griller le poulet à feu moyen/fort.
- Étape 5 :** Mettre de l'eau à chauffer, quand l'eau bout y ajouter les pâtes.
- Étape 6 :** Avant la fin de cuisson, prélever 1 cuillère d'eau de cuisson et l'ajouter au pesto.
- Étape 7 :** Cela permettra de réchauffer le pesto sans l'oxyder, et de le rendre plus onctueux.
- Étape 8 :** Mélanger le pesto et les pâtes, et servir avec du poulet grillé aux herbes.





Ingrédients :

pour 6 personnes

- 12** pilons de poulet
- 20** pommes de terre grenaille
- Paprika, sel, poivre,
herbes de Provence
- Ail
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Moutarde
- 1** salade verte

PILONS DE POULET AUX ÉPICES

et pommes de terre grenailles



Catégorie

Cuisine saine et équilibrée



- Étape 1 :** Dans un saladier, disposer les pilons de poulet et assaisonner d'huile d'olive, de paprika, de sel, de poivre et des herbes de Provence. Bien mélanger pour que le poulet s'en imprègne.
- Étape 2 :** Disposer les pilons de poulet sur une plaque allant au four et les enfourner à 180° pendant 45 min.
- Étape 3 :** Rincer les pommes de terre et les faire cuire pendant 30 min dans une casserole d'eau bouillante, égoutter les pommes de terre une fois cuites.
- Étape 4 :** Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et y déposer les pommes de terre.
- Étape 5 :** Ajouter de l'ail, des herbes de Provence et laisser cuire 10 min.
- Étape 7 :** Couper la salade, la faire tremper avec de l'eau et du vinaigre blanc pendant 10 min, rincer et essorer à l'aide d'une essoreuse la salade.
- Étape 8 :** Dans un bol, mettre 2 c.à café de moutarde, ajouter 4 c.à café de vinaigre balsamique et 6 c.à café d'huile d'olive, mélanger.
- Étape 9 :** Assaisonner la salade de la vinaigrette, et la servir en accompagnement des pilons de poulet et des pommes de terre grenailles.



EANM Marie Talet, Cambes (33)

(Établissement d'accueil non médicalisé)



Ingrédients :

pour 4 personnes

300 g de riz thai

4 portions de 50g
de poisson

Safran

Courgettes, tomates, poireaux,
citrons, carottes, oignons,
herbes aromatiques, épices,
vinaigre.

POISSON EN PAPILLOTE ET RIZ THAÏ



Catégorie

Cuisine saine et équilibrée

- Étape 1 :** Laver les légumes.
- Étape 2 :** Découper les oignons en rondelles, ainsi que les citrons.
- Étape 3 :** Peler les carottes et les râper. Couper les tomates en petits cubes.
- Étape 4 :** Peler les courgettes et faire des tagliatelles avec l'économe.
- Étape 5 :** Découper les poireaux en fine lanière.
- Étape 6 :** Mettre à mariner le poisson (citron, soja, épices).
- Étape 7 :** Assaisonner chaque légume différemment.
- Étape 8 :** Préparer vos papillotes en commençant par mettre les légumes puis le poisson.
- Étape 9 :** Enfourner à 200° C pendant 10 à 20 min selon l'épaisseur de la portion de poisson.





Ingrédients :

pour 4 personnes

2 courgettes,

2 carottes,

2 oignons,

2 gousses d'ail

Raisins secs

Poudre d'amande

4 portions de poisson

350 g de semoule

Épices

(curry, cumin, ras-el-hanout...)

TAJINE DE POISSON ET SA SEMOULE À L'AMANDE ET AUX RAISINS SECS



Catégorie

Cuisine du Monde

Étape 1 : Laver et couper les légumes en gros cubes.

Étape 2 : Faire chauffer le tajine avec de l'huile.
Pendant ce temps, émincer les oignons
et broyer la gousse d'ail.

Étape 3 : Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile.

Étape 4 : Mettre le poisson à revenir puis couvrir d'eau
et assaisonner.

Étape 5 : Ajouter les gros cubes de légumes à cuire.

Étape 6 : Laisser mijoter, et ajouter des épices
si besoin.





AVANTAGES POUR LA SANTÉ

La tarte tourangelle apporte des protéines grâce aux œufs et à la garniture.

Elle donne de l'énergie et cale bien, ce qui permet d'éviter le grignotage.

Cette version traditionnelle doit toutefois être consommée avec modération, car elle est riche en matières grasses.

Ingrédients :

pour 4 personnes

Pour le gratin

300 g de rillettes de Tours

1 gros rillon/3 petits rillons

4 œufs

30 cl de crème liquide

15 cl de lait

20 g de beurre

Persil

Sel/Poivre

Pâte brisée

250 g de farine

60 g de beurre

1 pincée de sel

1 cuillère à soupe d'eau

TARTE TOURANGELLE



Indre-et-Loire

Catégorie

Cuisine locale et de saison

- Étape 1 :** Mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux, pétrir avec les doigts.
- Étape 2 :** Ajouter l'eau et former une boule homogène. Laisser reposer la pâte au frais 30 minutes.
- Étape 3 :** Étaler la pâte et la placer dans un moule à tarte.
- Étape 4 :** Préchauffer le four à 180 °C.
- Étape 5 :** Couper les rillons et les rillettes en petits morceaux.
- Étape 6 :** Répartir les rillettes et les rillons sur le fond de tarte.
- Étape 7 :** Dans un saladier, battre énergiquement les œufs avec le lait, ajouter la crème fraîche et bien mélanger.
- Étape 8 :** Assaisonner avec sel, poivre et persil.
- Étape 9 :** Verser la préparation dans le moule et enfourner pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce que la tarte soit dorée.
- Étape 10 :** Laisser tiédir avant de servir.
- Étape 11 :** Sortir du four, présenter dans un plat adapté et décorer avec une grosse tomate, quelques tomates cerises et des œufs de caille.





Ingrédients :

pour 4 personnes

500 g de chou vert

500 g de pommes de terre

50 g de lard coupé
en petits dés

12 tranches de ventrèche
salée (rouste)

2 gousses d'ail

Sel, poivre

**Plat montagnard originaire
de la Cerdagne, du Capcir
et de l'Alt Urgell** (situés dans les
Pyrénées catalanes).

Son nom signifie "haché" en catalan, en référence à la façon dont les ingrédients sont écrasés ensemble. C'est un plat rustique et nourrissant qui est souvent servi en hiver.

TRINXAT DE LA CERDAGNA



Occitanie

Catégorie

Cuisine locale et de saison

Étape 1 : Effeuille le chou. Nettoyer les feuilles et les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante salée.

Étape 2 : Peler les pommes de terre et les couper en gros cubes. À mi-cuisson du chou, ajouter les pommes de terre dans l'eau.

Étape 3 : Une fois l'ensemble cuit, égoutter puis réserver.

Étape 4 : Cuire la ventrèche dans une poêle sans huile et la réserver au chaud.

Étape 5 : Dans la graisse restant dans la poêle, faire revenir les petits dés de lard. Ajouter l'ail préalablement écrasé. Faire dorer quelques instants. Puis mettre dans la poêle, les feuilles de chou et les pommes de terre.

Étape 6 : Bien écraser (trinxat) à la fourchette et former des petites galettes.

Étape 7 : Laisser légèrement dorer et servir avec la ventrèche (roustes).





DESSERTS
& SAVEURS SUCRÉES



Ingrédients :

2,5 kg de pommes

30 cl d'eau

600 g de farine

70 g de sucre en poudre

12 cl d'huile de tournesol

Sel

Bâtons de cannelle

(HAUSSONS AUX POMMES



Hauts-de-France

Catégorie

Cuisine durable et zéro déchet

Étape 1 : Mélanger la farine et une pincée de sel, ajouter l'eau et l'huile, puis pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène et souple. Laisser reposer 20 minutes.

Étape 2 : Éplucher et couper les pommes en dés, puis ajouter le sucre en poudre et la cannelle râpée : bien mélanger.

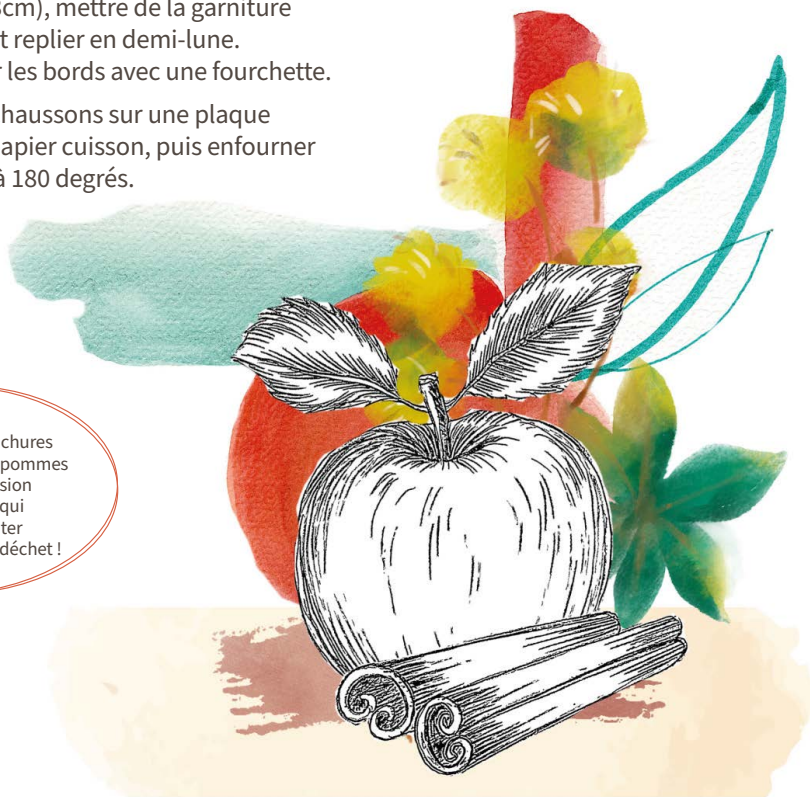
Étape 3 : Étaler la pâte, découper des cercles (environ 13cm), mettre de la garniture au centre et replier en demi-lune. Puis sceller les bords avec une fourchette.

Étape 4 : Placer les chaussons sur une plaque garnie de papier cuisson, puis enfourner 20-25 min à 180 degrés.



ASTUCES

Conserver les épluchures et les trognons de pommes pour réaliser l'infusion "pommes épicées" qui complètera ce goûter gourmand et zéro déchet !



Maison STAR, Quiévrecain (59)

(Service Temporaire d'Accueil et de Répit)

Ingrédients :

Pour un moule à charnière de 23/24 cm

Pour la base biscuitée

225 g de biscuits : **150 g** de spéculoos et le reste en biscuits digestive

80 g de beurre env.
Ne pas trop beurrer le mélange

Pour le miroir au coulis de fruits

250 g de coulis de fruits

50 g de sucre selon le goût

1/2 jus de citron

2 feuilles et demi de gélatine (5 g)



Pour l'appareil à cheesecake

600 g de fromage Philadelphia

210 g env. 14 portions de Kiri (que vous pouvez remplacer par du Philadelphia)

200 ml de crème liquide 30% MG

150 g de sucre semoule

120 g de fromage blanc non sucré onctueux en petit pot (que vous pouvez remplacer par du Philadelphia)

Le zeste d'un citron

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de farine (30g)

1 cuillère à soupe de Maïzena (10g)

4 oeufs

1 cuillère à café de vanille en poudre ou liquide



LE (HEESE)CAKE NEW-YORKAIS



Vendée

Catégorie Cuisine du Monde

La base biscuitée :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Beurrer légèrement le fond du moule amovible et le chemiser d'un rond de papier sulfurisé.
3. Mixer les biscuits dans le bol du mixeur pour les réduire en poudre. La poudre ne doit pas être trop fine.
4. Mélanger les biscuits moulus avec le beurre fondu jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
5. Étaler dans le fond du moule et bien tasser avec le dos d'une cuillère à soupe pour avoir un fond bien compact. Faites attention de ne pas salir les côtés du moule sinon essuyer.
6. Enfourner 10 à 15 min puis laisser refroidir complètement avant de préparer l'appareil à cheesecake.

L'appareil à cheesecake :

Important : Éviter de trop fouetter l'appareil.

Le mélange doit rester assez épais et onctueux d'où l'importance d'utiliser les fromages à température ambiante. Vous n'aurez pas à battre trop vigoureusement pour enlever les grumeaux.

1. Préchauffer le four à 210°C
2. Détendre les fromages au robot avec la feuille (k). Vous pouvez utiliser un batteur à main.
3. Ajouter le sucre tout en continuant de mélanger à vitesse moyenne.
4. Ajouter le fromage blanc, le zeste de citron, la crème liquide, la vanille liquide et le jus de citron. Mélanger pour homogénéiser le tout.
5. Ajouter la farine et la Maïzena tamisées puis mélanger pour lisser.
6. Ajouter les oeufs et mélanger pour lier l'ensemble et avoir un appareil homogène.
7. Verser dans le moule sur le fond sablé et lisser le dessus avant d'enfourner.

La cuisson :

1. Mettre une petite coupelle remplie d'eau sur la grille du bas du four, cela évite au cheesecake de se fissurer.
2. Enfourner 10 min à 210°C ensuite baisser le four à 100°C et laisser cuire 1h15 ou un peu moins. Le dessus du cheesecake ne doit pas colorer.
3. À la fin de la cuisson, le cheesecake ne doit pas bouger si on remue le moule. Si vous le voulez très crémeux, éteindre le four quand le cheesecake est un peu tremblotant au centre.
4. Éteindre le four et laisser le cheesecake 45 min dedans, la porte fermée. Et jusqu'à 2h pour ne pas prendre le risque de le voir fissurer.
5. Une fois qu'il a bien refroidi, le mettre au réfrigérateur minimum 6h. Il est meilleur si on le prépare 24 h avant de le déguster. Le laisser jusqu'au lendemain.
6. Une fois que le cheesecake a refroidi, préparer le coulis.

Le miroir au coulis de fruits :

1. Réhydrater la gélatine dans un volume d'eau froide, elle doit être bien couverte. La réhydrater 10 min avant de commencer.
2. Mélanger le coulis avec le sucre et le jus de citron et porter à ébullition sur le feu. Ne pas faire bouillir.
3. Dès que le sucre est dissout, retirer du feu.
4. Hors du feu, ajouter la gélatine essorée. Bien mélanger et filtrer dans une passoire. Retirer l'écume qu'il peut y avoir.
5. Laisser tiédir le coulis et le verser sur le cheesecake froid.
6. Remettre au réfrigérateur le temps que le coulis fige.

ASTUCES

Garnir le dessus de fraises ou de framboises avant que le coulis ne fige.



Ingrédients :

4 œufs

250 g de sucre

120 g de farine

De la confiture
exotique maison

CHEMIN DE FER AUX FRUITS EXOTIQUES



Océan indien

Catégorie

Cuisine locale et de saison

- Étape 1 :** Casser les œufs dans un grand bol, ajouter le sucre et mélanger avec un batteur pendant 10 minutes.
- Étape 2 :** Ajouter la farine doucement et mélanger.
- Étape 3 :** Verser le mélange sur le papier cuisson et l'étaler.
- Étape 4 :** Faire cuire au four à 250°C pendant 6 minutes.
- Étape 5 :** Sortir la génoise du four, et la laisser refroidir.
- Étape 6 :** Préparer un sirop avec 70 g d'eau + 30 g de sucre.
- Étape 7 :** Mettre le sirop avec le pinceau sur la génoise refroidie.
- Étape 8 :** Étaler la confiture sur la génoise et la rouler.
- Étape 9 :** Rouler le gâteau dans le sucre, presser légèrement pour que le sucre adhère bien.



IMPRO Gernez Rieux, Saint-Pierre (97)

(Institut médico-professionnel)



Dessert traditionnel catalan qui se rapproche de la “crème brûlée”.

Contrairement à la crème brûlée française qui utilise de la crème et une cuisson au bain-marie, la crème catalane est épaissie avec la fécule de maïs et cuite directement à la casserole.

Ingrédients :

pour 6 personnes

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1 ^l de lait | 1 bâton de cannelle |
| 8 jaunes d'œufs | 1 sachet de sucre vanillé |
| 110 g de sucre semoule | 1 pincée de fleur de sel |
| 30 g de fécule de maïs | 25 g de beurre |
| 1 zeste d'1/2 citron | Sucre |

CRÈME CATALANE



Occitanie

Catégorie

Cuisine locale et de saison



Étape 1 : Dans une casserole à revêtement antiadhésif, chauffer le lait avec les zestes de citron et la cannelle. Lorsque le lait est sur le point d'arriver à ébullition, éteindre le feu et couvrir le lait d'un film alimentaire. Laisser infuser pendant 20 minutes.

Étape 2 : Filtrer le lait dans une passoire à maille fine et le réchauffer légèrement.

Étape 3 : Dans un grand saladier, battre les jaunes d'œufs, le sel, et la fécule de maïs. Verser lentement le lait chaud sur le mélange en fouettant sans arrêt. Verser le mélange dans la casserole à revêtement antiadhésif et chauffer à feu moyen/doux sans cesser de remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Lorsque le mélange commence à prendre du corps, le retirer du feu et continuer à remuer sans arrêt jusqu'à ce qu'il soit très épais mais tout de même crémeux. Ajouter le beurre et bien mélanger.

Étape 4 : Répartir l'appareil dans des ramequins à crème brûlée. Couvrir chaque ramequin d'un film alimentaire et laisser complètement refroidir.

Étape 5 : Pour servir, couvrir d'une couche de sucre et, à l'aide d'un chalumeau, le caraméliser jusqu'à ce que chaque crème soit dorée.





Ingredients :

pour 4 personnes

4 petites pommes

1 banane

10 g de sucre de coco

20 g de farine

10 g de beurre

Épices (cannelle, vanille...)

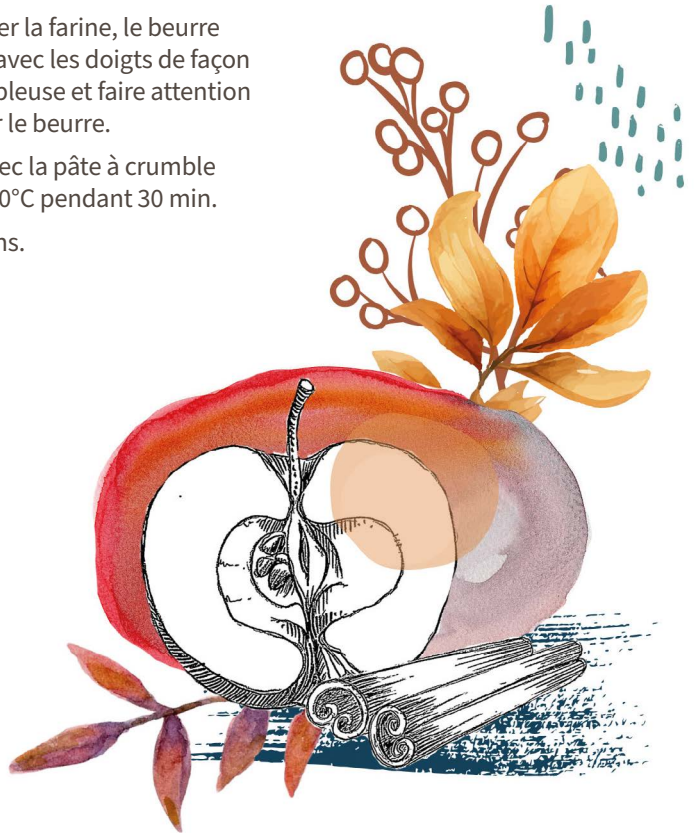
CRUMBLE POMME CANNELLE



Catégorie

Cuisine saine et équilibrée

- Étape 1 :** Laver les fruits, les couper en morceaux et les mettre dans un plat allant au four.
- Étape 2 :** Dans un saladier verser la farine, le beurre et le sucre. Mélanger avec les doigts de façon à obtenir une pâte sableuse et faire attention à ne pas trop chauffer le beurre.
- Étape 3 :** Recouvrir les fruits avec la pâte à crumble et mettre au four à 200°C pendant 30 min.
- Étape 4 :** Préparer les ramequins.





Ingrédients :

80 g de farine

3 oeufs

80 g de sucre

200 g de chocolat noir

200 g de courgettes

GÂTEAU (HOCO-COURGETTE)



Océan indien

Catégorie

Cuisine saine et équilibrée

- Étape 1 :** Couper les bouts des courgettes, peser 200 g de courgettes et les raper.
- Étape 2 :** Casser les oeufs dans un bol et les fouetter avec le sucre.
- Étape 3 :** Verser la farine dans un saladier avec les oeufs sucrés.
- Étape 4 :** Faire fondre le chocolat dans le micro-onde.
- Étape 5 :** Mettre le chocolat dans le saladier et tout mélanger ensemble.
- Étape 6 :** Verser les courgettes râpées dans le saladier, tourner.
- Étape 7 :** Mettre la pâte dans les petits moules.
- Étape 8 :** Mettre les petits moules directement dans le four à 180 °C pendant 25 minutes.
- Étape 9 :** Sortir les petits cakes du four.





Ingrédients :

pour 6 personnes

<i>40 cl</i> de crème fleurette	<i>300 g</i> de chocolat
<i>2</i> sachets de sucre vanillé	<i>200 g</i> de beurre
<i>500 g</i> de fraises	<i>150 g</i> de sucre
<i>4</i> œufs	<i>20 cl</i> de crème fraîche
<i>1</i> pincée de sel	<i>250 g</i> de farine
	<i>1</i> sachet de levure

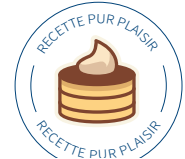
GÂTEAU FRAISE (CHOCOLAT)



Catégorie

100 % plaisir

- Étape 1 :** Porter la crème à ébullition, ajouter le chocolat et 40 g de beurre en morceaux. Fouetter et réfrigérer.
- Étape 2 :** Préchauffer le four à 200°, thermostat 6-7.
- Étape 3 :** Faire ramollir le reste de beurre.
- Étape 4 :** Fouetter les œufs et le sucre, ajouter la farine et la levure tamisée. Ajouter une pointe de sel et le beurre mou. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Étape 5 :** Beurrer un moule à gâteau rond. Verser la pâte, enfourner pendant 35 à 40 min.
- Étape 6 :** Rincer et équeuter les fraises. Mettre 10 fraises de côté pour la déco. Couper les fraises en fines tranches.
- Étape 7 :** Couper le gâteau en deux rectangles égaux. Sur le premier, étaler la moitié de chocolat (sortie du frigo), puis une tranche de fraises puis sur le deuxième, étaler le reste du chocolat. Poser les biscuits.
- Étape 8 :** Fouetter la crème fleurette en chantilly, ajouter le sucre vanillé.
- Étape 9 :** Décorer le gâteau avec la chantilly et les fraises restantes.
- Étape 8 :** Mettre au frais pendant au moins 1h avant de déguster.





Ingrédients :

Pour 8 à 10 parts

- | | | | |
|-----------|-------------------|-----|---|
| 1 kg | de patates douces | 1 | gousse de vanille Bourbon |
| 100/130 g | de sucre roux | 1/2 | c. à café de cannelle |
| 3 | œufs | 1 | pincée de sel |
| 80 g | de farine de blé | | Options parfum : |
| 200 ml | de crème liquide | 1 | zeste de citron vert, |
| 80 g | de beurre fondu | | 1 c. à soupe de rhum brun/arrangé,
raisins secs, amandes effilées. |



GÂTEAU DE PATATE DOUCE



Océan indien

Catégorie Cuisine locale et de saison

- Étape 1 :** Laver soigneusement les patates douces à la brosse sous l'eau. Les cuire avec leur peau : 25 à 40 min à la vapeur / 30 à 45 min à l'eau frémissante. Le couteau doit entrer sans résistance. Égoutter puis laisser 5 à 10 min à l'air libre pour évacuer la vapeur, pour une meilleure tenue du gâteau.
- Étape 2 :** Éplucher encore tiède : la peau se retire facilement. Écraser au presse-purée. Si la purée est humide : la laisser tiédir 5 min supplémentaires (ou la remettre 2-3 min sur feu doux en remuant, juste pour la dessécher).
- Étape 3 :** Ajouter les graines de vanille (ou extrait), la cannelle, et une pincée de sel, et mélanger pour diffuser les arômes.
- Étape 4 :** Ajouter le sucre, mélanger 1 min. Incorporer les œufs un à un pour obtenir une pâte lisse. Verser la crème, puis le beurre fondu tiède.
- Étape 5 :** Incorporer la farine en 2 fois. Mélanger juste pour homogénéiser (ne pas trop travailler).
- Étape 6 :** Texture attendue : épaisse mais souple. Ajuster si besoin un peu de crème si trop ferme ou une cuillère de farine si trop fluide.
- Étape 7 :** Préchauffer le four à 180-190°C. Chemiser le moule ou la plaque d'un papier cuisson et y verser la pâte puis la lisser. Vous pouvez quadriller le dessus à la fourchette.
- Étape 8 :** Faire cuire : 45-55 min pour le moule rond et 35-45 min pour la plaque. La lame ressort sèche ou avec quelques miettes. Si ça colore vite : couvrir d'aluminium sur la fin. pendant 25 minutes.
- Étape 9 :** Laisser 15 min dans le moule, puis démouler. Attendre 30 min avant la découpe.





Ingédients :

500 g de semoule
très fine
(spéciale pâtisserie)

250 g de sucre

1 l de lait

1 c.à soupe de ghee
(beurre indien) **ou** **1** c.à
soupe de beurre doux

1/2 c.à café de cardamome

1 poignée de raisins secs

150 g de poudre d'amande

150 g de noix de cajou

250 g de noix de coco râpée

Colorant alimentaire
(si vous voulez que les laddoo
soient colorés)

LADOO

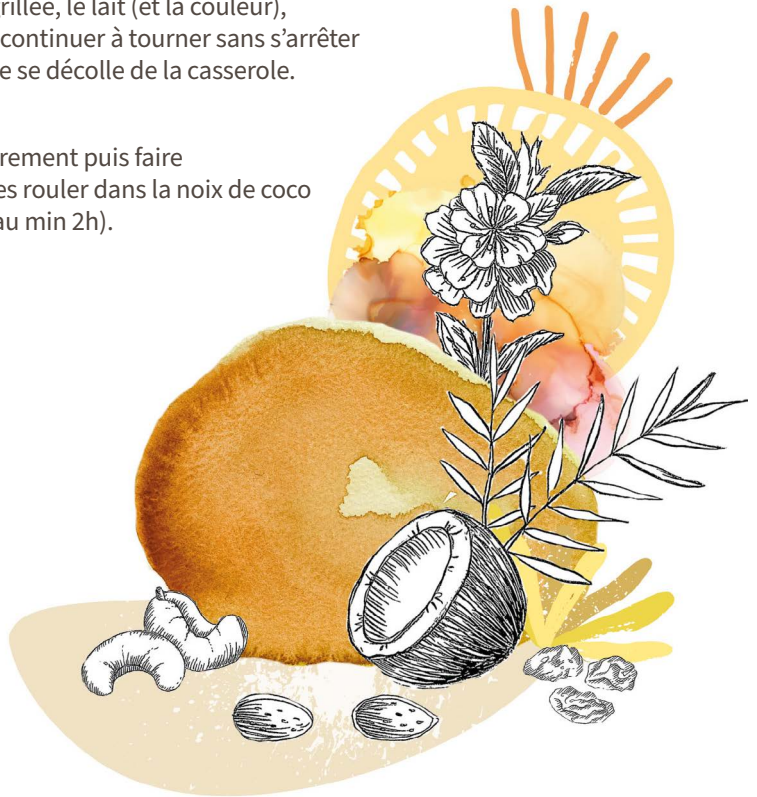


Océan indien

Catégorie

Cuisine locale et de saison

- Étape 1 :** Dans une poêle, faire griller la semoule en mélangeant. Enlever du feu.
- Étape 2 :** Dans une casserole, mettre le ghee et faire fondre, ajouter les raisins, les noix de cajou, la semoule, le lait, le sucre, la cardamome, la poudre d'amande.
- Étape 3 :** Faire cuire à feu doux pendant 5 min en mélangeant.
- Étape 4 :** Ajouter la semoule grillée, le lait (et la couleur), toujours à feu doux, continuer à tourner sans s'arrêter jusqu'à ce que la pâte se décolle de la casserole.
- Étape 5 :** Sortir du feu.
- Étape 6 :** Laisser refroidir légèrement puis faire des petites boules, les rouler dans la noix de coco et réserver au frais (au min 2h).



SAVS Jean Clermont , Saint-André (97)

(Service d'accompagnement à la vie sociale)



Ingrédients :

pour 4 personnes

100 ml d'eau de pois chiches

40 g de sucre blanc

100 g de chocolat noir

20 g de beurre doux

Décoration

(amandes effilées,
copaux de noix de coco...)

MOUSSE AU CHOCOLAT

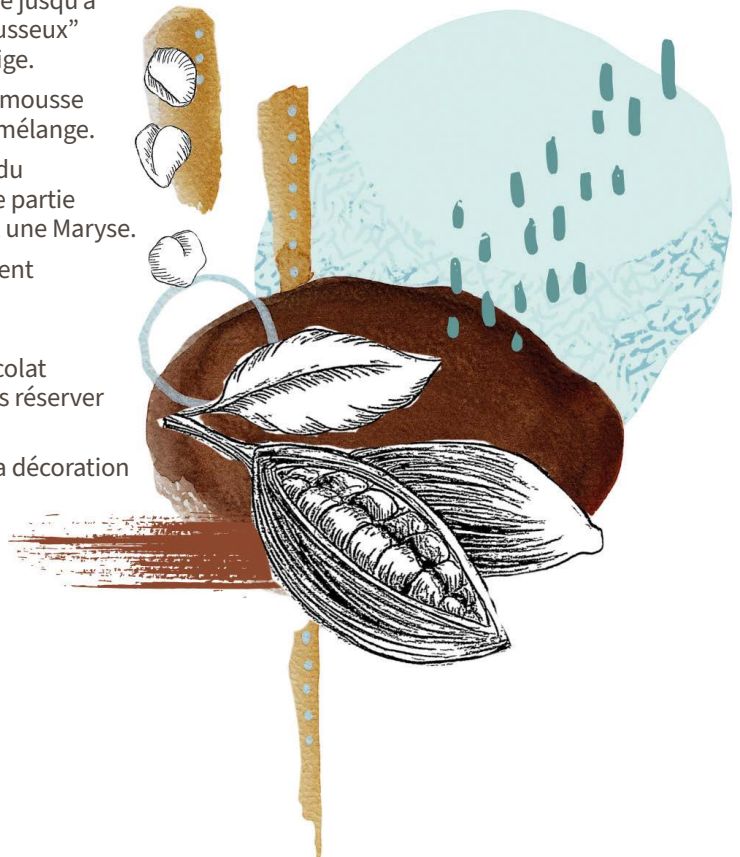
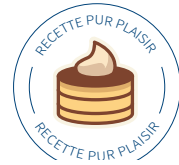


Occitanie

Catégorie

Cuisine durable et zéro déchet

- Étape 1 :** Concasser le chocolat et le mettre à fondre avec le beurre dans un bain marie chaud. Quand le chocolat est fondu le laisser refroidir.
- Étape 2 :** Batta l'eau des pois chiches avec un batteur électrique jusqu'à que le mélange soit "mousseux" comme des blancs en neige.
- Étape 3 :** Rajouter le sucre dans la mousse et continuer de battre le mélange.
- Étape 4 :** Détendre le chocolat fondu et refroidi avec une petite partie du mélange mousseux et une Maryse.
- Étape 5 :** Puis mélanger délicatement le reste de la mousse avec le chocolat fondu.
- Étape 6 :** Mettre la mousse au chocolat dans des ramequins et les réserver au frais.
- Étape 7 :** Avant de servir rajouter la décoration de votre choix.





Ingrédients :

pour 10 personnes

- | | |
|--|--|
| 2 grands pains rassis
(environ 1,5 kg) | 1 pincée de sel |
| 8 à 10 œufs | 80 g de beurre
(pour la cuisson) |
| 1,5 l de lait | |
| 150 g de sucre | |
| 2 sachets de sucre
vanillé | |

PAIN PERDU



Haute-Marne

Catégorie

Durable et zéro déchet

Étape 1 : Dans un grand saladier, battre les œufs.

Étape 2 : Ajouter le sucre, le sucre vanillé, la pincée de sel.

Étape 3 : Verser le lait progressivement en mélangeant bien.

Étape 4 : Couper le pain en tranches épaisses (2 à 3 cm).

Étape 5 : Si le pain est très sec, laisser tremper 30 secondes à 1 minute par face.
S'il est plus frais, tremper plus rapidement pour éviter qu'il ne se défasse.

Étape 6 : Chauffer une grande poêle avec un peu de beurre.

Étape 7 : Déposer les tranches imbibées.

Étape 8 : Cuire 2 à 3 minutes par face jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ajouter du beurre entre chaque tournée si nécessaire.

Étape 9 : Servir tiède, saupoudré de sucre glace.



DITEP Henri Viet, Montigny-le-Roi (52)
(Dispositif d'institut thérapeutique éducatif et pédagogique)



Ingrédients :

pour 4 personnes

4 feuilles de gélatine	40 cl de lait
40 cl de crème liquide	300 g de fraises
12 bêtises de Cambrai citron	25 g de sucre
12 bêtises de Cambrai menthe	5 cl d'eau

PANNA COTTA AUX BÊTISES DE CAMBRAI



Hauts-de-France

Citron/Menthe et coulis de fraises d'Épinoy

Catégorie

Cuisine locale et de saison

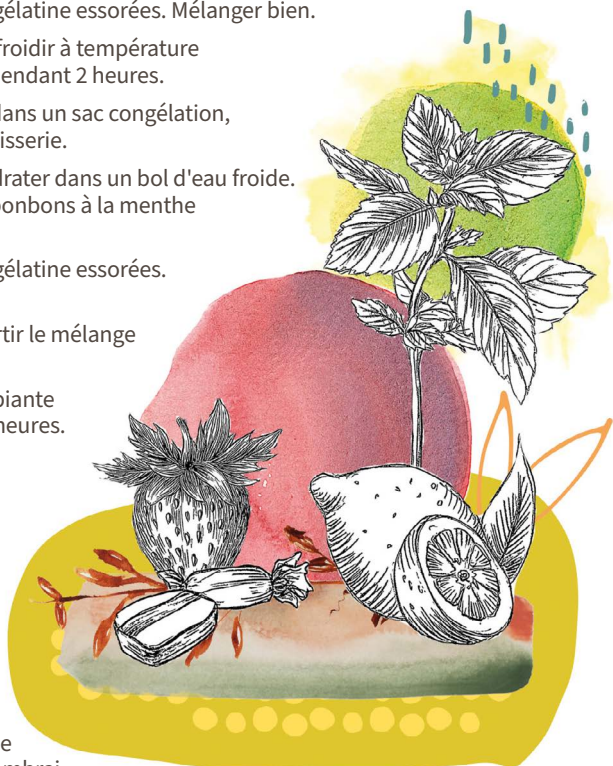
PANNA COTTA

- Étape 1 :** Déposer les bonbons au citron dans un sac congélation, et les écraser avec un rouleau à pâtisserie.
- Étape 2 :** Mettre 2 feuilles de gélatine à réhydrater dans un bol d'eau froide.
- Étape 3 :** Faire fondre à feu très doux les 12 bonbons au citron avec 20 cl de crème et 20 cl de lait.
- Étape 4 :** Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine essorées. Mélanger bien.
- Étape 5 :** Répartir dans 4 verrines. Laissez refroidir à température ambiante avant de placer au frais pendant 2 heures.
- Étape 6 :** Déposer les bonbons à la menthe dans un sac congélation, et les écraser avec un rouleau à pâtisserie.
- Étape 7 :** Mettre 2 feuilles de gélatine à réhydrater dans un bol d'eau froide. Faire fondre à feu très doux les 12 bonbons à la menthe avec 20 cl de crème et 20 cl de lait.
- Étape 8 :** Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine essorées. Mélanger bien.
- Étape 9 :** Sortir les verrines au citron et répartir le mélange à la menthe dans les 4 verrines.
- Étape 8 :** Laisser refroidir à température ambiante avant de placer au frais pendant 2 heures.

COULIS DE FRAISES

- Étape 1 :** Équeuter les fraises.
- Étape 2 :** Verser le tout dans une casserole avec 5 cl d'eau et 25 g de sucre.
- Étape 3 :** Cuire 15 minutes à feu doux.
- Étape 4 :** Laisser refroidir et mixer finement. Réserver.

Au moment de servir, verser 4 cuillères à soupe de coulis sur les panna cotta aux bêtises de Cambrai.





Ingrédients :

pour 4 personnes

- | | |
|--|--|
| 4 croissants | 100 g de sucre |
| 500 g de lait | 30 g de beurre |
| 4 œufs | 1 plaquette
de chocolat noir |
| 4 bananes
(même très mûres,
elles seront parfaites) | 1 gousse de vanille |

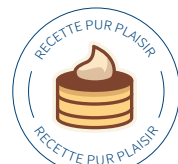
PUDDING GÂTEAU AUX CROISSANTS



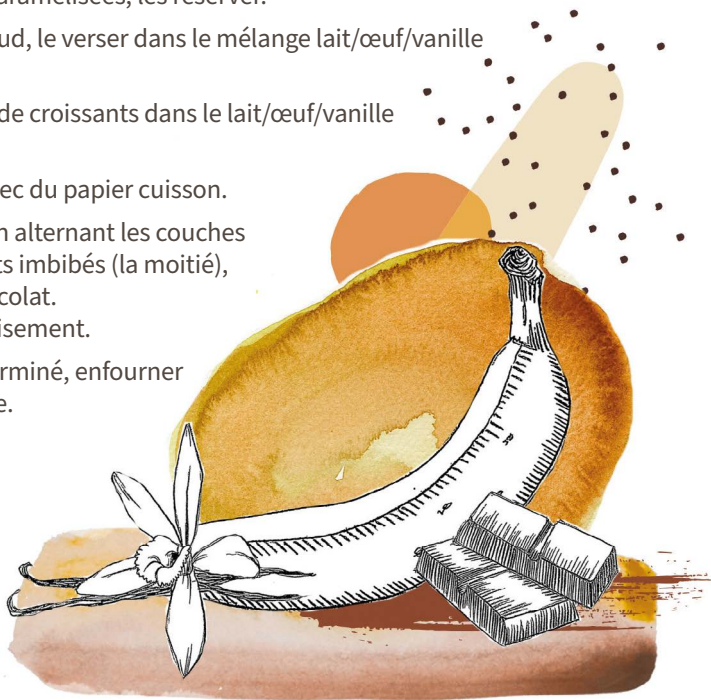
Hauts-de-France

Catégorie

Cuisine durable et zéro déchet



- Étape 1 :** Dans un plat, verser les 500 g de lait, les œufs, et la gousse de vanille grattée puis mélanger le tout.
- Étape 2 :** Enlever la peau des bananes.
- Étape 3 :** Dans une poêle chaude faire le caramel : verser le sucre, une fois que le sucre est coloré (couleur caramel blond) y mettre les morceaux de beurre froid.
- Étape 4 :** Une fois le caramel terminé, y cuire les bananes des deux côtés. Une fois les bananes caramélisées, les réserver.
- Étape 5 :** Utiliser le caramel chaud, le verser dans le mélange lait/œuf/vanille et mélanger le tout.
- Étape 6 :** Imbiber les morceaux de croissants dans le lait/œuf/vanille pendant 1 heure.
- Étape 7 :** Chemiser un moule avec du papier cuisson.
- Étape 8 :** Finaliser le montage en alternant les couches comme ceci : croissants imbibés (la moitié), chocolat, banane, chocolat. Continuer jusqu'à épuisement.
- Étape 9 :** Une fois le montage terminé, enfourner à 180° pendant 1 heure.



MECS Albert Châtelet, Mérignies (59)

(Maison d'enfants à caractère social)



Ingrédients :

pour 5 rochers coco

100 g de noix de coco râpée

90 g de sucre

1 œuf

10 g de beurre

ROCHERS COCO



Océan indien

Catégorie

Cuisine locale et de saison

- Étape 1 :** Mettre la noix de coco dans un grand bol, ajouter le sucre et mélanger.
- Étape 2 :** Dans un autre bol, casser un œuf et le contrôler, verser l'œuf dans le mélange de noix de coco/sucre et mélanger.
- Étape 3 :** Faire fondre le beurre au micro-ondes et verser le beurre fondu dans le mélange.
- Étape 4 :** Prendre 50 g de pâte, la presser et former un rocher. Répéter cette étape pour préparer 5 rochers.
- Étape 5 :** Mettre les rochers sur une plaque recouverte de papier cuisson. Mettre au four pendant 15 minutes à 170 °C.
- Étape 6 :** Sortir du four et laisser tiédir. C'est prêt !



IMPRO Gernez Rieux, Saint-Pierre (97)

(Institut médico-professionnel)



Ingrédients :

- 20 cl de crème fraîche
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pâte brisée
- 500 g de rhubarbe
- 2 œufs

TARTE À LA RHUBARBE

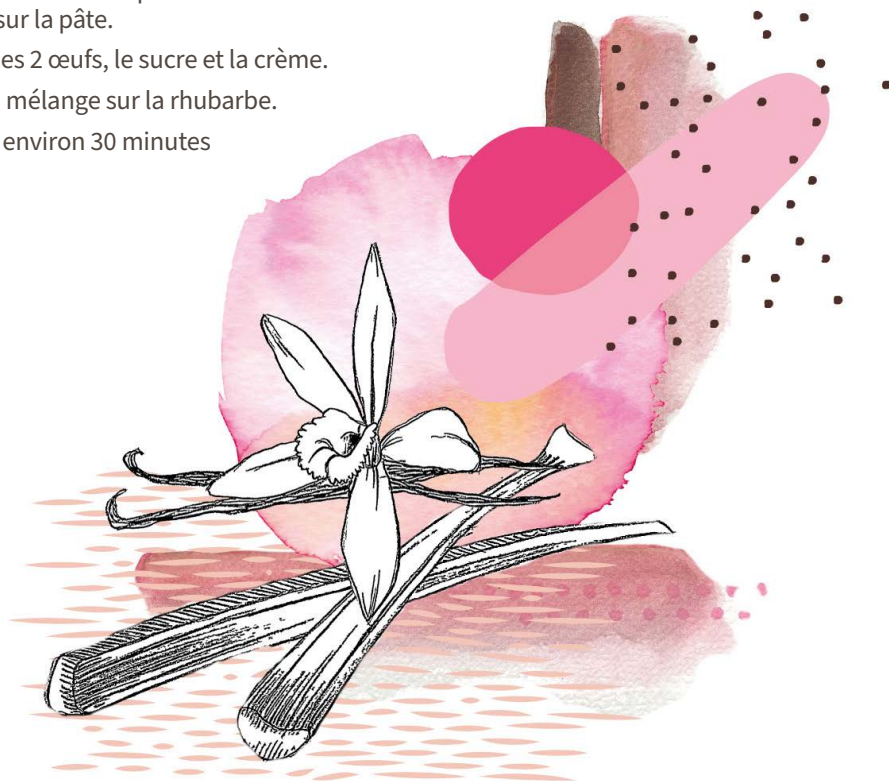


Hauts-de-France

Catégorie

Cuisine locale et de saison

- Étape 1 :** Préchauffer votre four à 200°C (thermostat 6-7).
- Étape 2 :** Laver les bâtons de rhubarbe.
- Étape 3 :** Dérouler la pâte brisée dans le moule et piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
- Étape 4 :** Couper la rhubarbe en petits cubes et l'étaler sur la pâte.
- Étape 5 :** Mélanger les 2 œufs, le sucre et la crème.
- Étape 6 :** Répartir le mélange sur la rhubarbe.
- Étape 7 :** Enfourner environ 30 minutes à 200°C





UNE RECETTE
"RÉGRESSIVE",
POUR LE PLAISIR !

Ingrédients :

250 g de mascarpone

3 œufs

30 g de sucre

12 Kinder maxi

8 Kinder Bueno

Cacao en poudre

4 biscuits à la cuillère

De l'eau pour imbiber
les biscuits

TIRAMISU AU KINDER BUENO



Hauts-de-Seine

Catégorie

100 % plaisir

Étape 1 : Faire fondre au bain marie et à feu très doux les Kinder maxi.
Il faut qu'ils soient juste tièdes, pas trop chauds.

Étape 2 : Séparer les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes au sucre et au mascarpone de façon à obtenir un appareil bien lisse.
Répartir le mélange en deux parts égales dans deux récipients différents.

Étape 3 : Dans un des deux récipients, mélanger les Kinder fondus à la crème.

Étape 4 : Monter les blancs en neige. Répartir une moitié des blancs en neige dans chaque récipient de crème.
Et mélanger délicatement.

Étape 5 : Pour le montage, déposer une couche de crème au Kinder puis un boudoir imbibé, des morceaux de Kinder Bueno et terminer par une couche de crème nature.
Laisser prendre au réfrigérateur une nuit.

Étape 6 : Saupoudrer de cacao et décorer.
Puis se régaler.





Ingrédients :

pour 6 personnes

1 pot de fromage blanc

Fruits frais
(framboises, mûrs)

Spéculoos

YAOURT AUX FRUITS FRAIS



Catégorie

Cuisine saine et équilibrée

Étape 1 : Émietter le spéculoos à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et réserver dans un bol.

Étape 2 : Répartir le fromage blanc dans les 6 bols.

Étape 3 : Disposer les fruits frais dans chaque bol.

Étape 4 : Disposer le spéculoos dans chaque bol au moment de servir.

Étape 5 : Servir frais.





Ingrédients :

- 1 bouquet de menthe
- 1 racine de gingembre
(environ 5 cm)
- 1 zeste de citron
- 1 bâton de cannelle
- 1/1 d'eau chaude

BOISSONS (HAUDES)

INFUSION DOUCEUR ÉPICÉE



Océan indien

Catégorie

Cuisine locale et de saison

- Étape 1 :** Éplucher la racine de gingembre.
Trier la menthe, zester le citron, écraser le gingembre.
- Étape 2 :** Mettre tous les ingrédients dans la théière.
- Étape 3 :** Verser l'eau chaude dans la théière,
attendre 10 minutes : c'est prêt !
- Étape 4 :** Ajouter une cuillère à café de sucre ou du miel
selon le goût souhaité.
Servir chaud et déguster !





Ingrédients :

Épluchures et trognons
de pommes

Zestes d'orange

Bâtons de cannelle
(3 ou 4)

Clous de girofle

Eau

INFUSION POMMES / ÉPICES



Hauts-de-France

Catégorie

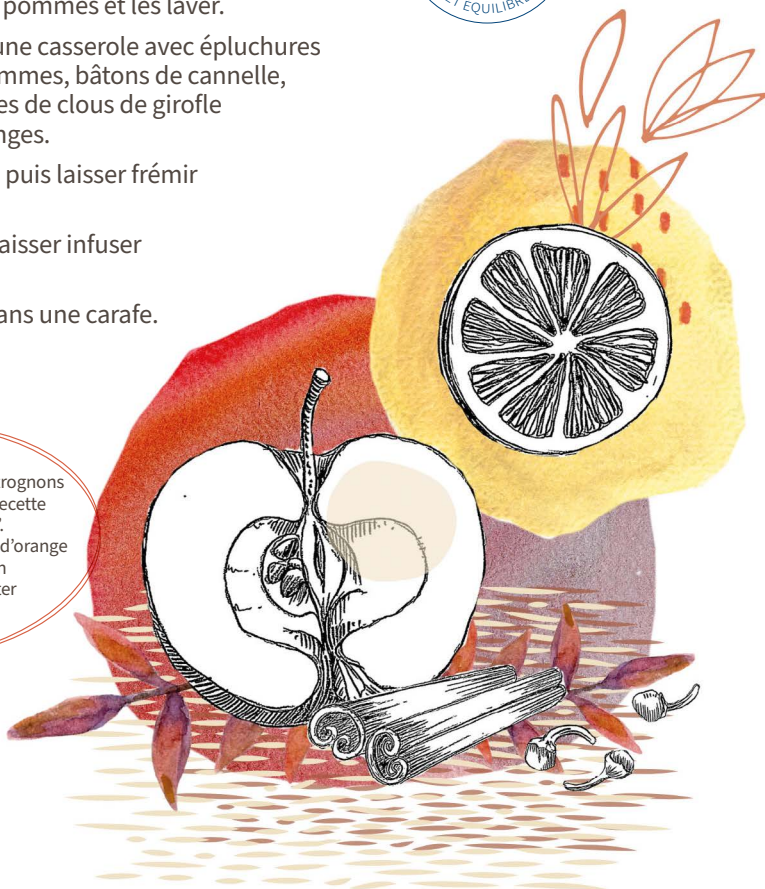
Cuisine durable et Zéro déchet



- Étape 1 :** Récupérer les épiluchures et les trognons de pommes et les laver.
- Étape 2 :** Mettre l'eau dans une casserole avec épiluchures et trognons de pommes, bâtons de cannelle, une petite poignée de clous de girofle et les zestes d'oranges.
- Étape 3 :** Porter à ébullition puis laisser frémir 15 minutes.
- Étape 4 :** Éteindre le feu et laisser infuser 5-10 minutes.
- Étape 5 :** Filtrer l'infusion dans une carafe.

ASTUCES

Utiliser les épiluchures et les trognons de pommes récupérés de la recette de "Chaussons aux pommes". Une fois les zestes des peaux d'orange récupérés, presser l'orange en un bon jus frais, pour un goûter gourmand et zéro déchet !



Maison STAR, Quiévrechain (59)

(Service Temporaire d'Accueil et de Répét)

INDEX DES RECETTES

Par territoires **ALEFPA**

Caraïbe

- Accras de morue antillais 17

Haute-Marne

- Lasagnes aux légumes.....57
- Pain perdu93

Hauts-de-France

- Soupe à l'ail fumé d'Arleux.....37
- Soupe de carotte à la patate douce39
- Andouillette de Cambrai.....45
- Cari poulet.....47
- Gratin d'endives de terre d'Epiloy.....53
- Gratin de pommes de terre au maroilles..55
- Chaussons aux pommes.....73
- Gâteau fraise chocolat.....85
- Panna cotta aux Bêtises de Cambrai95
- Pudding gâteau aux croissants.....97
- Tarte à la rhubarbe.....101
- Infusion pommes / épices.....109

Hauts-de-Seine

- Tiramisu au Kinder Bueno.....103

Indre-et-Loire

- Tarte tourangelle.....67

Nouvelle Aquitaine

- Salade de pâtes à la grecque.....35
- Pignons de poulet aux épices61
- Yaourt aux fruits frais105

- ENTRÉES ● PLATS ● DESSERTS ● INFUSION

Occitanie

- Bricks au thon, poireaux et kiri23
- Céleri rave.....25
- Escalivade de légumes27
- Guacamole maison29
- Houmous.....31
- Salade de carottes à l'orange33
- Velouté de carottes et potiron.....41
- Chili con carne aux haricots rouges49
- Pâtes au pesto & son poulet grillé.....59
- Poisson en papillote et riz thaï63
- Tajine de poisson65
- Trinxat de la Cerdagna69
- Crème catalane79
- Crumble pomme cannelle81
- Mousse au chocolat91

Océan indien

- Beignets de bringelles19
- Bonbon piment.....21
- Coq massalé.....51
- Chemin de fer aux fruits exotiques77
- Gâteau choco-courgette.....83
- Gâteau de patate douce.....87
- Ladoo89
- Rochers coco99
- Infusion douceur épicée.....107

Vendée

- Cheesecake new-yorkais.....75

Par catégories

Cuisine du monde

- Bricks au thon, poireaux et Kiri.....23
- Houmous.....31
- Salade de pâtes à la grecque35
- Cari poulet.....47
- Tajine de poisson65
- Cheesecake new-yorkais.....75

Cuisine durable et zéro déchet

- Pâtes au pesto & son poulet grillé59
- Chaussons aux pommes73
- Mousse au chocolat91
- Pain perdu93
- Pudding gâteau aux croissants.....97
- Infusion pommes / épices.....109

Cuisine saine et équilibrée

- Céleri rave25
- Guacamole maison.....29
- Salade de carottes à l'orange.....33
- Velouté de carottes et potiron41
- Chili con carne aux haricots rouges49
- Lasagnes aux légumes57
- Pignons de poulet aux épices61
- Poisson en papillote et riz thaï.....63
- Crumble pomme cannelle81
- Gâteau choco-courgette.....83
- Yaourt aux fruits frais105

Cuisine locale et de saison

- Accras de morue antillais17
- Beignets de bringelles19
- Bonbon piment.....21
- Escalivade de légumes27
- Soupe à l'ail fumé d'Arleux.....37
- Soupe de carotte à la patate douce.....39
- Andouillette de Cambrai45
- Coq massalé.....51
- Gratin d'endives de terre d'Epiloy53
- Gratin de pommes de terre au maroilles55
- Tarte tourangelle67
- Trinxat de la Cerdagne69
- Chemin de fer aux fruits exotiques77
- Crème catalane79
- Gâteau de patate douce87
- Ladoo89
- Panna cotta aux Bêtises de Cambrai95
- Rochers coco.....99
- Tarte à la rhubarbe101
- Infusion douceur épicée.....107

Cuisine 100% plaisir

- Tiramisu au Kinder Bueno..103
- Gâteau fraise chocolat....85



Par établissements

EANM Marie Talet

Entrées : 35 Plats : 61
Desserts : 105

EHPAD Bernard Devulder

Plats : 55 Desserts : 85, 101

ESAT La confiance

Entrées : 21 Desserts : 87

DITEP Henri Viet

Plats : 57 Desserts : 93

DITEP Henri Wallon

Desserts : 75

DITEP Jacques Pauly

Entrées : 37 Plats : 45, 47, 53
Desserts : 95

IMPRO Gernez Rieux

Desserts : 77, 83, 99
Infusion : 107

Maison STAR

Desserts : 73
Infusion : 109

MECS Albert Châtelet

Entrées : 39 Desserts : 97

Pôle pédiatrique de Cerdagne

Entrées : 23, 25, 27, 29, 31, 33, 41,
Plats : 49, 59, 63, 65, 69
Desserts : 79, 81, 91

Pôle social Caraïbe

Entrées : 17

Résidence seniors Carlotti

Plats : 67

SAVS Entrées : 19

Plats : 51 Desserts : 89

SHSA Mineurs Desserts : 103

Quelques photos
des participants ...

...aux ateliers culinaires
sur nos territoires.



DITEP Jacques Pauly
- Hauts-de-France -



EHPAD Bernard Devulder
- Hauts-de-France -
Atelier Du potager à l'assiette



DITEP Jacques Pauly
- Hauts-de-France -



Résidence seniors Carlotti,
- Indre-et-Loire -
Atelier Tarte tourangelle



IMPRO Gernez Rieux - La Réunion -
Atelier gâteau choco-courgette



EHPAD Bernard Devulder
- Hauts-de-France -
Atelier pâtisserie



DITEP Henri Viet
- Haute-Marne -
Atelier pain perdu



EANM Marie Talet
- Nouvelle Aquitaine -
Atelier Salade grecque

**BRAVO À TOUTES &
TOUS ! QUEL TALENT !**



Pôle social Caraïbe
- Saint-Martin -
Atelier Accras de morue



SAVS - La Réunion -
Atelier Beignets bringelles



DITEP Henri Wallon - Vendée Indre-et-Loire -
Atelier cheesecake New-Yorkais



MECS Albert Chatelet et du Roussillon
Voeux ALEFPA 2026



EHPAD Bernard Devulder
- Hauts-de-France -
Atelier gâteau



ESAT La confiance
- La Réunion - 50 ans



Résidence seniors Carlotti
- Indre-et-Loire -
Atelier Tarte tourangelle

Plus d'infos en
scannant ce QR code



Directeur de publication : Daniel Dubois / **Directrice éditoriale** : Catherine de Broucker
Coordination éditoriale : Salima Matassem, et la Direction de la communication ALEFPA.
Merci à toutes les contributrices et tous les contributeurs.
Illustrations : Aude Cacheux **Conception graphique** : Fanny Duirat **Impression** : Tatanka
Crédits photo : Adobe Stock - © ALEFPA - Laurent Ghesquière

