



Plat salé

Le couscous Marocain avec une note Finistérienne

Saadia Khadiri, directrice adjointe

et Léo Blouch, cuisinier à la crèche Danton

Ingrédients

- 3 souris d'agneau 3 unités
- 1KG de carottes
- 2 navets
- 2 aubergines
- 1KG de courgettes
- 1 petit potiron
- 1KG de semoule
- Pois chiche
- Gingembre
- Curcuma
- Poivre
- Sel
- 1KG d'oignons
- 1KG de tomates
- Huile d'olive

Étapes de réalisation

1) Préparation de la viande et des légumes

Dans un premier temps, je mets la viande dans la couscoussière. J'ajoute les oignons, les tomates, les pois chiches et les condiments. Je laisse mijoter pendant environ 30 minutes, puis j'ajoute les carottes et le navet et je poursuis la cuisson.

2) Préparation de la semoule

En parallèle, je prépare la semoule de façon traditionnelle. Je la place ensuite dans la partie supérieure de la couscoussière, au-dessus des légumes.

3) Travail de la semoule et ajout des derniers légumes

Je travaille la semoule en deux temps. Pendant la cuisson, j'ajoute dans le couscoussier les courgettes, les aubergines et le potiron.

4) Cuisson et finition

Je laisse l'ensemble cuire, puis je finalise la préparation.

Temps de cuisson total : environ 1h30.



Plat sucré

Farz noir et Farz blanc

*Saadia Khadiri, directrice adjointe
et Léo Blouch, cuisinier à la crèche Danton*

Ingrédients Farz noir

- 500G de farine de sarrasin
- 50G de beurre fondu
- 3 oeufs
- ½ verre de lait
- 200G de crème

Ingrédients Farz blanc

- 500G de farine
- 50G de sucre
- 2 oeufs
- 250 CL de lait
- 200G de crème

Étapes de réalisation

Préparation Farz noir

1) Mélanger la farine de sarrasin avec le beurre fondu, les œufs, le lait et la crème jusqu'à obtenir une consistance proche d'une pâte à galettes.

2) Verser la préparation dans un sac en tissu, bien le fermer, puis le déposer dans le bouillon du couscous pour la cuisson.

Préparation Farz Blanc

1) Mélanger la farine, la crème, le lait, les œufs et le sucre jusqu'à obtenir une préparation homogène.

2) Verser le mélange dans un sac en tissu, bien le fermer, puis le déposer dans le bouillon du couscous.

Cuisson : environ 2 heures dans le bouillon.



Plat salé

Le Tiéré (couscous de mil)

*Salimata Youla, cuisinière et une collègue AP à la crèche
Helen Keller*

Ingrédients

- 500G de poulet pilon frais
- 300G de pulpe de tomate
- 150G de tomate concentré
- 1 poireau
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 botte d'oignons cébette
- 2 carottes
- 1/4 de chou blanc
- 1 patate douce blanche
- 1 manioc
- 1 courgette
- 1KG d'oignons jaunes
- 1 gousse d'ail
- 200G de raisins secs
- 1L d'huile de tournesol
- 1 botte de persil frisé
- Couscous de mil
- Laurier
- Thym
- Cumin
- Paprika
- Poivre
- Sel

Étapes de réalisation

1. Faire chauffer l'huile
2. Saisir le poulet et bien le faire colorer
3. Sortir le poulet
4. Dans la même huile, faire revenir la tomate concentrée pendant 10 minutes
5. Ajouter ensuite la pulpe de tomate
6. Ajouter 2L d'eau
7. Puis mettre les légumes et le poulet
8. Mixer les oignons, les poivrons, le poireau et les oignons verts
9. Ajouter ce mélange dans la marmite
10. Assaisonner et laisser cuire à feu doux
11. Cuire le couscous de mil à la vapeur



Plat sucré

Le Thiakry (perles de mil)

*Salimata Youla, cuisinière et une collègue AP à la crèche
Helen Keller*

Ingrédients

- 1 crème fraîche
- 4 yaourts nature
- 1 lait concentré non sucré
- 250G de beurre
- Thiakry
- Noix de muscade
- Dattes dénoyautés
- Banane

Étapes de réalisation

1. Cuire le thiakry à la vapeur
2. Beurrer le thiakry et le laisser refroidir
3. Dans un récipient, mélanger la crème fraîche, le yaourt et le lait concentré non sucré
4. Ajouter le thiakry à la préparation laitière
5. Ajouter les bananes coupées en petits morceaux



Plat salé

Poulet au four mariné à la sauce verte

Ernestine Mbazuer, ATR à la crèche Myriam David, Lou Zaid-Chavanne et Valérie Thierry, chef-fes de service au service des crèches départementales

Ingrédients

- 1 botte de persil
- 1 céleri branche
- 2 oignons
- 2 bouillons de légumes déshydratés
- Eau
- 2KG de manioc
- 1L d'huile de tournesol
- 1 gousse d'ail
- Moutarde
- Mayonnaise
- 2 poivrons jaunes
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 1 citron

Étapes de réalisation

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

1. Eplucher et couper grossièrement tous les ingrédients sauf le manioc et les poivrons
2. Mixer avec l'huile
3. Saler
4. Ajouter le bouillon de légumes, la moutarde et la mayonnaise
5. Mélanger
6. Faire mariner les cuisses de poulet puis les mettre au four pendant 40 minutes à 180°C
7. Eplucher et laver le manioc
8. Le faire cuire à la vapeur pendant 30 minutes
9. Réserver le manioc au chaud
10. Laver et couper les poivrons
11. Faire revenir les poivrons à la poêle avec du jus de citron
12. Dresser l'assiette



Plat sucré

Fondant au chocolat et poire rôties

Ernestine Mbazuer, ATR à la crèche Myriam David, Lou Zaid-Chavanne et Valérie Thierry, chef-fes de service au service des crèches départementales

Ingrédients

- 200G de chocolat
- 3 oeufs
- 100G de sucre de canne
- 50G de farine
- 1KG de poires
- 2 citrons jaunes
- 100G de beurre
- Vanille

Étapes de réalisation

1. Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain marie
2. Battez les œufs avec du sucre, ajouter la farine
3. Mélanger les deux préparations
4. Préchauffer le four à 180°C
5. Répartissez l'appareil dans des ramequins allant au four et enfourner pendant 7 minutes
6. Lavez, éplucher, découper les poires et les citrons. Les déposer dans un bac gastro
7. Ajouter la vanille et le sucre de canne
8. Cuire au four pendant 1h

Servez le fondant au chocolat avec les poires et le citron rôtis.

Trop bon !



Plat salé

Fish and vegetables, ketchup de betterave et chips de légumes

Samia Zaffour, cuisinière

et Lydie Boisne, ATR à la crèche Colette Besson

Ingrédients

- 2 filets de poisson
- 500G de carottes
- 500G de courgettes
- 500G de panais
- Chapelure
- Epices
- Aneth
- Huile d'olive
- 2 ou 3 betteraves cuites
- Echalotes
- Epluchures de légumes
- Huile de tournesol
- Concentré de tomate

Étapes de réalisation

1. Préchauffer le four à 100°C
2. Laver les légumes
3. Éplucher et faire des bâtonnets de la taille d'une frite classique
4. Blanchir les carottes
5. Lustrer les légumes avec l'huile d'olive et les réserver au frais
6. Faire cuire une dizaine de minutes le poisson
7. Pendant ce temps, assaisonner la chapelure avec des épices et de l'aneth
8. Sortir le poisson et mettre le four sur 175°C
9. Mettre la chapelure sur le poisson et réenfourner en même temps que les légumes
10. Pendant ce temps, râper les betteraves
11. Faire revenir les échalotes, ajouter les betteraves, mettre le concentré de tomate, mouiller à hauteur et laisser mijoter
12. Sortir le poisson et les légumes lorsqu'ils sont dorés
13. Réserver
14. Mixer les betteraves pour avoir une texture lisse

Pour les chips de légumes :

1. Assaisonner les épluchures selon son goût
2. Faire frire 2 minutes dans de l'huile bien chaude
3. Essorer sur du papier cuisson

**Présenter sur assiette les chips, les légumes, le poisson et le ketchup de betterave.
C'est prêt ! BON APPÉTIT !**



Plat sucré

Tarte aux poires déstructurée

Samia Zaffour, cuisinière

et Lydie Boisne, ATR à la crèche Colette Besson

Ingrédients

- 2 poires
- 1 oeuf
- 140G de farine
- 10ML d'arôme de vanille
- Sel
- Huile d'olive
- 2 pommes
- Eau

Étapes de réalisation

1. Préchauffer le four à 160°C
2. Laver les poires et les pommes
3. Éplucher les pommes et les poires
4. Pocher les poires à l'eau
5. Compoter les pommes à la casserole
6. Dès que les poires sont fondantes mais encore un peu fermes, les mettre à refroidir
7. Passer la compote de pomme au mixeur pour obtenir une texture lisse
8. Laisser refroidir
9. Pour notre sablé, on mélange la farine, le sel, l'œuf et la compote, jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène
10. Soudroyer de farine pour ne pas que la pâte colle et laisser reposer 45 minutes
11. Étaler la pâte au rouleau, piquer la, et faire cuire à blanc environ 10 minutes
12. Pendant ce temps couper les poires en 2, épépiner et lustrer avec un peu d'huile d'olive
13. Quand la pâte est dorée, la casser pour faire comme un crumble
14. Présenter la poire sur son lit de crumble

C'est prêt. BON APPÉTIT !