

seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT



Voyages
gourmands à la
crèche Lucie
Aubrac



*Voyages gourmands à
la crèche Lucie Aubrac*

Les recettes et les illustrations de ce livret ont été proposées par les parents des enfants accueillis à la crèche Lucie Aubrac de Bondy, ainsi que par les professionnels(les).

Elles nous font voyager dans différents pays du monde et régions françaises.

Toutes ces spécialités ont pour objectif de régaler petits et grands.

Sommaire

Les entrées

BRICKS AU POULET ET AUX LEGUMES (Maghreb)	12
PASTEL AU THON (Mali)	13
KISIR (Turquie)	15
SEHRIYE SALATASI (Turquie)	17
BOKITS (Guadeloupe)	18
BOKITS AUX EPINARDS (Guadeloupe)	19
RILLETTE DE THON (France)	20
PASTELS AU THON (Sénégal)	21
BRUSCHETTA AUX TOMATES ET A LA BURRATA (Italie)	23
CHAUSSENS A LA VIANDE HACHEE ET LEGUMES (Maghreb) PETITS PAINS (France)	24 25

Les plats

TAJINE DE KEFTAS AUX ŒUFS (Maroc)	28
TIEB AU BŒUF (Mali)	29
PLACALI : SAUCE KOPE (Cote d'Ivoire)	31
CURRY VERT THAÏ (Thaïlande)	33
YASSA POULET A LA SENEGALAISE (Sénégal)	35
IGNAME PILE A LA SAUCE ARACHIDE OU MAFE (Benin)	36

COLOMBO DE POULET (Antilles)	37
COUSCOUS A LA VAPEUR « AMAGFOULE » (Kabylie)	40
POULET YASSA (Sénégal)	41
TIEBOU DIEUNE (RIZ AU POISSON) (Sénégal)	43
DOMBRES AUX GAMBAS OU CREVETTES (Guadeloupe)	45
CACHUPA (Cap Vert)	47
NDOLE (Cameroun)	48
COLOMBO DE POULET ANTILLAIS (Antilles)	49
HÜNKAR BEGENDI (Turquie)	51
MUSAKA (MOUSSAKA) (Serbie)	52
RIZ AUX POISSONS (Sénégal)	53
COUSCOUS (Maghreb)	54

Les desserts

PASTEIS DE NATA (Portugal)	56
RIZ AU LAIT CREMEUX A L'ANCIENNE (France)	57
LES PANCAKES D'OHANI (France)	59
CREME RENVERSEE (France)	61
GÂTEAU FONDANT A L'ANANAS (France)	62
THIAKRY-DEGUE (Sénégal)	63
GATEAU 7 POTS (Italie)	64
BEIGNETS COCO A LA SENEGALAISE (Sénégal)	65
COOKIES MAGIQUES	66

GATEAU AU YAOURT (France)	67
PUIT D'AMOUR (Ile Maurice)	68
GÂTEAU AUX POMMES (France)	69
CARAMEL ONCTUEUX (France)	70
PREMIER BOUDOIR MAISON DE BEBE (France)	71
CRÊPES AUX SAVEURS ANTILLAISES (Antilles)	72
BAGHRIRS, CRÊPES MILLE TROUS (Maghreb)	73

Les boissons

LASSI A LA ROSE (Inde)	76
JUS DE GINGEMBRE (Mali)	77
PLANTEUR ANTILLAIS (Antilles)	79
JUS DE BISSAP (Mali)	80

Les Entrées

BRICKS AU POULET ET AUX LEGUMES

Ingrédients :

- Blancs de poulet coupés en dés
- Carottes
- Oignons
- Courgettes
- Pommes de terre
- Vache qui rit
- 1 œuf
- Curry
- Cumin
- Paprika
- Poivre et sel
- Feuilles de bricks

Préparation :

Eplucher les légumes, les laver et les râper. Une fois râpés, mettre les légumes sur du papier absorbant pour retirer l'eau.

Faire revenir 1 oignon dans un filet d'huile d'olive. Une fois bien doré, ajouter les dés de poulet.

Dans une autre poêle, faire la même chose avec les légumes. Puis les rajouter au poulet ainsi que les épices et l'œuf. Bien mélanger.

Couper chaque feuille de brick en 2, déposer la moitié d'une "vache qui rit" et une cuillère généreuse de farce. Fermer le brick en triangle.

Mettre à chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle, faire dorer vos bricks 3 à 4 minutes de chaque côté.

Servir accompagné d'une bonne salade ou d'une soupe.

C'est délicieux !

RECETTE DU MALI

PASTEL AU THON

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 500g de farine
- 275ml de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la farce :

- 250g de thon en boîte
- 40g de poivron
- 150g d'oignons
- 40g de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à café d'ail
- ½ cuillère à café de poivre
- 240ml d'eau
- Feuilles de laurier
- Huile neutre

MAMAN DE SAKE



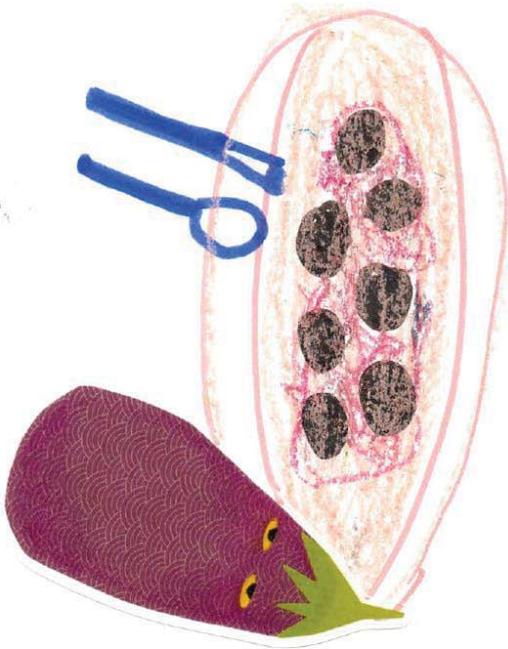
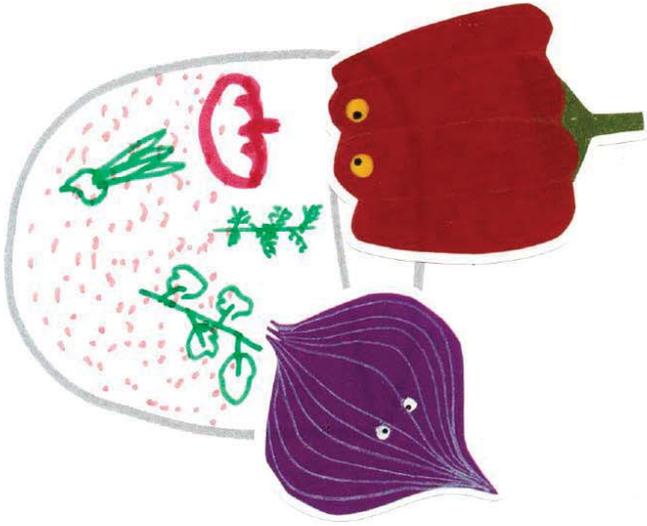
RECETTE DE TURQUIE

KISIR (SORTE DE TABOULE)

Ingrédients :

- 1.5 verres de boulgour fin
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- Quelques feuilles de salade verte
- 1 oignon frais
- 2 tomates ou des tomates cerises
- 1 concombre
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Sauce grenade

MAMAN D'IDIL



RECETTE DE TURQUIE

SEHRIYE SALATASI (SALADE DE LANGUES D'OISEAU)

Ingrédients :

- 1.5 verres de langues d'oiseaux
- Huile d'olive
- Sel
- Citron
- Persil, aneth
- Oignon frais
- Poivron rouge, vert, jaune
- Cornichons
- Maïs

MAMAN D'IDIL

RECETTE DE GUADELOUPE

BOKITS

Ingrédients pour 6 bokits :

- 1 sachet de levure de boulanger ou 20g de levure fraîche
- 400g de farine
- 1 cuillère à soupe de margarine ramollie ou saindoux (30g)
- 20cl d'eau tiède
- 1 cuillère à café de sel

Préparation :

Verser le sachet de levure dans un saladier et y ajouter un peu d'eau tiède. Laisser agir 5 minutes.

Ajouter la farine, la margarine et le sel.

Ajouter l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une bonne consistance.

Pétrir la pâte 5 minutes.

Couvrir d'un torchon humide et laisser lever 2h.

Dégazer la pâte et diviser en 6 parts égales de taille moyenne.

Étaler les boules de pâte légèrement au rouleau à pâtisserie.

Faire chauffer un bain d'huile.

Frir les bokits et égoutter sur du papier adsorbant. Penser à les retourner régulièrement lors de la cuisson de façon à obtenir une cuisson homogène (environ 3 à 5 min).

Couper dans le sens de l'épaisseur et garnir à votre convenance (crudités, chiquetai de morue, poulet, jambon-fromage...).

Conseils pour la réussite de vos bokits :

- Essayer d'être aussi précis que possible sur les quantités exprimées
- L'eau doit être juste tiède
- Attention ! il s'agit bien de levure de boulanger et non de levure chimique.
- Incorporer l'eau petit à petit
- La pâte doit être souple et non compacte
- Bien pétrir la pâte, elle ne doit plus coller au plan de travail
- Laisser lever la pâte dans un endroit tiède dans un bol recouvert d'un torchon humide
- La pâte va doubler de volume, si ce n'est pas le cas, laissé reposer encore
- Il ne faut pas trop aplatir les boules de pâte (1,5cm d'épaisseur environ).
- L'huile ne doit pas être trop chaude (feu moyen)
- Il faut compter environ 5 minutes de cuisson par bokit
- A dégustez en famille avec plusieurs possibilités de garniture selon les goûts de chacun

LESLIE

BOKITS AUX EPINARDS

Ingrédients :

- 1 sachet de levure de boulanger ou 20g de levure fraîche
- 100g d'épinards
- 700g de farine
- 1 cuillère à soupe de margarine ou de saindoux (30g)
- 20cl d'eau tiède
- 1 cuillère à café de sel

Préparation :

Verser le sachet de levure dans un saladier et y ajouter un peu d'eau tiède

Laisser agir 5 minutes.

Mixer les épinards

Ajouter la farine, les épinards, la margarine et le sel.

Ajouter l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une bonne consistance.

Pétrir la pâte 5 minutes.

Couvrir d'un torchon et laisser lever 2h.

Dégazer la pâte et diviser en 6 parts égales de taille moyenne.

Étaler les boules de pâte légèrement au rouleau à pâtisserie.

Faire chauffer un bain d'huile.

Frirer les bokits environ 3 min et égoutter sur du papier adsorbant. Penser à les retourner régulièrement lors de la cuisson de façon à obtenir une cuisson homogène.

Couper dans le sens de l'épaisseur et garnir à votre convenance (crudités, chiquetai de morue, poulet, jambon-fromage...)

RECETTE DE FRANCE

RILLETTE DE THON

Ingrédients :

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 boîte de fromage frais style « st Moret » ou « Boursin »
- Ciboulette ciselée
- Poivre
- Citron
- Pain grillé

Préparation :

Egoutter le thon et le mettre dans un saladier. A l'aide d'une fourchette, écraser le thon afin de l'émietter.

Ajouter le fromage frais et mélanger de façon à obtenir une pâte homogène. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant du poivre, de la ciboulette et quelques gouttes de jus de citron.

Une fois prête, réserver au réfrigérateur.
Déguster en tartinant sur du pain grillé.

STEPHANIE K

RECETTE DU SENEGAL

PASTELS AU THON

Ingrédients pour la pâte :

- 250g de farine
- 1 pincée de sel
- ½ sachet de levure chimique
- 2 œufs
- ½ verre de lait pour une pâte plus croustillante
- 25g de beurre fondu

Préparation de la pâte :

Dans un saladier, mettre la farine, le sel et la levure. Ajouter tous les autres ingrédients afin d'obtenir une pâte bien homogène.

Laisser reposer 1 heure.

Ingrédients pour la farce :

- Oignons hachés
- Persil, ail haché
- Poivrons rouges hachés
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- 1 boîte de thon au naturel
- Huile

Préparation de la farce :

Faire revenir les oignons, le persil, l'ail et le poivron rouge dans un peu d'huile. Une fois dorés, ajouter le concentré de tomates et laisser revenir. Ajouter le thon émietté, saler légèrement.

Ingrédients pour la sauce tomate :

- Oignons
- Ails
- Persil
- Poivrons
- Tomates fraîches
- Concentré de tomates

Préparation de la sauce tomate :

Faire revenir les oignons, l'ail, le persil, les poivrons et les tomates jusqu'à dorure puis ajouter du concentré de tomates. Laisser mijoter en ajoutant un peu d'eau. C'est prêt une fois que l'eau s'est évaporée.

Préparation des pastels :

Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie après 1 heure de repos. À l'aide d'un verre faire des petits cercles que l'on réserve et continuer jusqu'à la fin.

Au centre de chaque petit cercle, mettre un peu de farce, puis refermer en deux en appuyant avec une fourchette pour souder les bords.

Faire chauffer de l'huile. Faire frire les pastels pour obtenir une belle dorure, sans les laisser trop longtemps car la pâte est fine

Servir chaud, accompagné de la sauce tomate.

RECETTE D'ITALIE

BRUSCHETTA AUX TOMATES ET A LA BURRATA

Ingrédients :

- 2 tranches de pain de campagne ou autre tranches épaisses
- 400g de tomates cerise
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- 2 cuillères à café d'épices méditerranéenne
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 burrata

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.

Dans un plat allant au four, mettre les tomates cerise coupées en 2, ajouter les gousses d'ail écrasées, du sel, du poivre et les épices méditerranéennes.

Mélanger et enfourner 15 min.

Faire frire les tranches de pain des 2 côtés avec un filet d'huile d'olive. Une fois légèrement doré, frotter le pain avec une gousse d'ail fraîche.

Éparpiller de la burrata sur le pain. Ajouter les tomates cerise sur le dessus et déposer quelques feuilles de basilic frais.

Bonne dégustation !

LAURINDA

CHAUSSENS A LA VIANDE HACHEE ET LEGUMES

Ingrédients :

- 3 pâtes feuilletées
- 1 gros oignon
- 350g de viande hachée
- Sel, poivre
- Cumin, curcuma
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de persil
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- 1 tomate
- 1 jaune d'œuf
- Graines de sésame

Préparation :

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'oignon coupé finement.

Couper en petits cubes les poivrons et les ajouter à l'oignon. Faire cuire à feu doux. Ajouter la viande hachée, assaisonner avec les épices ainsi que la gousse d'ail écrasée. Ajouter le concentré de tomate et la tomate préalablement râpée. Ajouter un peu d'eau. Cuire et laisser le liquide s'évaporer. Terminer en ajoutant le persil ciselé, puis laisser refroidir.

Dérouler la pâte feuilletée, puis à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un bol, découper des cercles de 10cm de diamètre.

Disposer de la garniture refroidie au centre de chaque cercle que vous repliez en 2.

Souder les bords en pinçant avec les doigts.

Badigeonner avec le jaune d'œuf et parsemer de graines de sésame.

Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 min environ

Suggestion : ajouter du fromage râpé ou des cubes de mozzarella dans la farce.

RECETTE DE FRANCE

PETITS PAINS

Ingrédients pour 6 petits pains :

- 350g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 100g de lait
- 5 petits suisses
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de sel

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients soit dans un bol pour robot ou dans un saladier et pétrir pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte se décolle du bol.
Couper la pâte en 6 morceaux et former des petits pains de la forme que vous souhaitez.

Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes.

JEAN MARIE

1

Les Plats

TAJINE DE KEFTAS AUX ŒUFS

Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 2 cuillères à café de ras el Hanout
- 500 g de viande haché (agneau ou mélangé avec bœuf)
- 2 gousses d'ail
- 4 œufs
- 1 verre de lait
- 1 cuillère à café cumin en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 boîte de tomates pelées (grande)
- 1 tranche de pain de mie rassis
- 1 pain marocain
- 1 cuillère à café de poivre de Cayenne
- Sel

Préparation :

Faire tremper le pain dans le lait.

Dans un plat, mélanger la viande, l'oignon émincé, les feuilles de coriandre, le ras el Hanout, le cumin, le poivre de Cayenne, le pain essoré, le sel et le poivre noir. Former des boulettes.

Dans un tajine ou un plat allant au four, faire réduire les tomates, l'ail, le curcuma, du sel et du poivre. Ajouter les boulettes qui doivent être recouverte par les tomates. Mettre le couvercle et enfourner pendant 30 min à 180°C.

5 minutes avant la fin, battre les œufs en omelette et les verser sur les boulettes. Quand les œufs sont bien cuits, c'est prêt !

RECETTE DU MALI

TIEB AU BŒUF

Ingrédients :

- Viande de bœuf
 - Huile
 - Carottes
 - Aubergines africaines
 - Gombos
 - Patates douces
 - Oignons
 - Poivre
 - Tomates
- Nokos : persil, poivron, ail

Préparation :

Dans une marmite, mettre l'huile à chauffer. Une fois chaude, mettre la viande à revenir et le sel et la faire dorer. Ajouter les tomates et les oignons, les faire revenir puis mettre le Nokos. Une fois que les oignons ont caramélisé, ajouter de l'eau à hauteur et laisser bouillir. Ajouter tous les légumes pour les faire cuire.

Une fois cuit, enlever les légumes et les maintenir au chaud. Dans la marmite, rajouter de l'oignon et du Nokos et un peu d'eau si nécessaire. Lorsque le bouillon frémit, verser le riz cassé et mélanger. Recouvrir d'un papier aluminium et faire cuire à feu doux pendant 20 minutes

MAMAN DE FATIMATA

Poisole

Sel	Poisson vert	ail
cube maïe	Tomates, concentré	Perce
Piment	Potato douce	Potirons chou fleur



Tomates



oignons



Poisson



carottes



Aubergines

PLACALI : SAUCE KOPE (GOMBO)

Ingrédients :

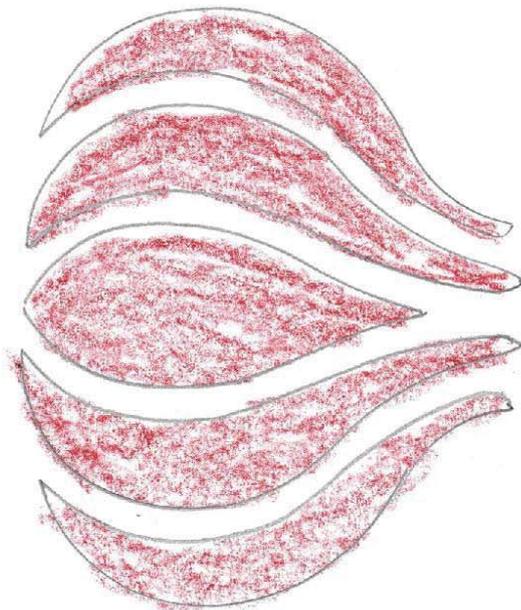
- 2 tomates fraîches
- 1 oignon
- Viande au choix en petits morceaux
- Poulet fumé découpé en morceaux
- 1 Poisson fumé
- Crabe
- Poivre, sel
- Cube Magi
- Poudre de crevettes séchées
- Poudre de poissons séchés
- 500g Gombos
- Huile rouge

Préparation :

Dans une marmite, mettre un peu d'huile rouge, 1 demi-oignon coupé en dés et un peu de poivre. Après avoir laissé frire 2 min, ajouter la viande, le crabe, le poulet fumé, les tomates et l'oignon. Laisser cuire en ajoutant 2,5 verres d'eau. Quand c'est bien cuit, retirer l'oignon et la tomate que vous mixez. Une fois mixé, remettre dans la sauce puis ajouter 1 cuillère de poudre de crevettes, de poudre de poissons, le poisson fumé, le sel, le cube Maggi et un peu de piment (si vous le souhaitez). Laisser cuire.

Prendre les gombos et les découper en lamelles. Les mettre dans une casserole en rajoutant un peu d'eau, du sel et laisser cuire. Quand les gombos sont cuits, les rajouter à la première préparation, mélanger et rajouter un peu d'huile rouge.

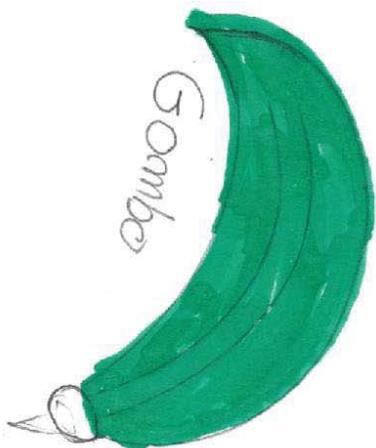
Harle de palmie rouge



Oignon



Tomate



Gombo



Poisson

CURRY VERT THAÏ

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 cuillères à café de pâte de curry vert
- 500g de poulet coupé en aiguillettes
- 1 petit oignon blanc haché finement
- 500ml de lait de coco
- 100g de pousse de bambou
- 5 aubergines thaï coupées en 4
- 10 haricots longs
- 1 petit poivron rouge coupé en lamelles
- 1 cuillère à café de sucre blanc

Préparation :

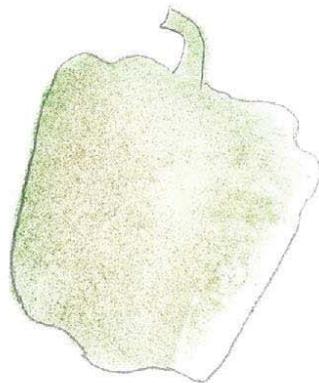
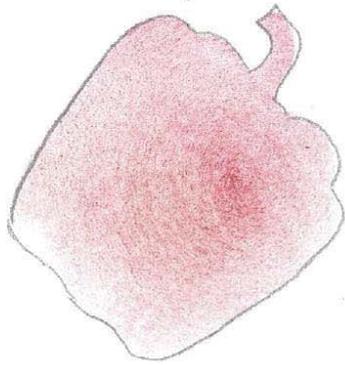
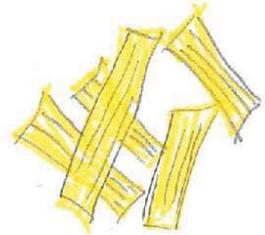
Mettre l'huile à chauffer avec l'oignon haché. Lorsqu'il devient translucide ajouter un peu de lait de coco et délayer la pâte de curry vert. Quand le mélange est bien homogène, ajouter le poulet et le laisser cuire de tous les côtés.

Une fois le poulet cuit, ajouter les légumes : aubergines thaïes, pousses de bambou, haricots verts et poivron. Bien remuer l'ensemble et ajouter le reste de lait de coco. Quand les légumes sont cuits, ajouter le sucre et bien remuer.

C'est prêt.

Il ne reste plus qu'à servir dans une assiette creuse avec du riz blanc.

Bon appétit !



YASSA POULET A LA SENEGALAISE

Ingrédients :

Nokoss

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 4 cubes Maggi
- 2 piments oiseau
- 1 cuillère à café d'huile d'olive ou tournesol

Sauce yassa

- 4 pilons
- 4 oignons
- Moutarde
- 1 feuille de laurier
- Sel/poivre
- Nokoss
- Olives (selon gout)

Préparation :

NOKOSS (mélange pour la marinade) : mixer la gousse d'ail, l'oignon, les 2 poivrons, sel, poivre, cube Maggi, 1 cuillère à café d'huile et le piment oiseau.

Prendre les 4 pilons de poulet et les laver en laissant la peau selon le goût.
Assaisonner avec la moutarde, 1 cube de Maggi, sel poivre et 2 cuillères de Nokoss.

Dans un saladier, mettre les oignons émincés en fines lamelles dans la longueur.
Ajouter 1 cuillère à soupe de vinaigre rouge, du sel, du poivre, 1 cuillère à café de Nokoss et 1 cuillère à café de moutarde. Bien mélanger.

Prendre une casserole, mettre de l'huile et faire griller le poulet pour qu'il soit bien doré.
Le retirer et le mettre de côté.

Dans la même casserole, faire revenir les oignons puis ajouter l'équivalent de 3 verres d'eau et 1 feuille de laurier. Laisser mijoter une trentaine de minutes et y ajouter le poulet. Laisser bien réduire la sauce. Ajouter des olives si vous le souhaitez.
Au bout de 40 min, c'est prêt !

La sauce peut être accompagnée de riz, de cheveux d'ange ou de spaghettis.

MAMAN DE MALANG

RECETTE DU BENIN

IGNAME PILE A LA SAUCE ARACHIDE OU MAFE

Ingrédients pour 6 personnes :

- 750g igname
- 500g de viande de mouton ou d'agneau
- 200g de pâte d'arachide
- 6 gombos
- 3 piments verts
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 crevettes
- Ail
- Gingembre moulu
- 2 feuilles de laurier
- Sel et poivre

Préparation :

Préparer la sauce arachide en coupant la viande en morceaux et la faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile. Ecraser les feuilles de laurier avec l'ail, le gingembre moulu, le sel et du poivre. Ajouter cette préparation à la viande et laisser mijoter 10 minutes.

Verser ensuite la pâte d'arachides et 1 litre d'eau petit à petit en mélangeant. Ajouter les tomates, les crevettes et les gombos dont vous aurez ôté la tête et le bout. Laisser cuire 15 à 20 minutes. La sauce est cuite lorsque la mousse disparaît de la surface.

Pour finir, goûter, saler et ajouter le piment.

Préparer l'igname pilé en l'épluchant correctement et enlever les 2 extrémités. Découper-le en morceaux réguliers que vous disposerez dans une marmite : les parties du côté tête au fond et les parties de l'autre bout en haut. Mettre à cuire sans sel.

Lorsque l'igname est cuite, la piler dans un mortier. Malaxer correctement et piler encore jusqu'à rendre la pâte légère et lisse. Façonner cette pâte en boules.

Server dans une assiette et couvrir de la sauce arachide.

MAMAN DE MAXWELL

RECETTE DES ANTILLES

COLOMBO DE POULET

Ingrédients :

- 4 pommes de terre moyennes
- 1 gros oignon
- 1 grosse aubergine
- 1 petit concombre long ou concombre salade
- 200g d'haricots verts
- 200g de mangues vertes
- 100g de concombre piquant ou concombre salade
- 4 bilimbis
- Le jus d'1 citron vert
- 1 branche de thym, 1 feuille de laurier
- 4 cuillères à soupe de colombo en poudre diluées dans un peu d'eau

Pour la marinade du poulet

- 1 poulet
- 1 citron vert
- 3 piments végétariens finement ciselés
- 2 pincées de clou de girofle en poudre
- 6 graines de poivre de Jamaïque écrasées ou 2 pincées en poudre
- 3 grosses gousses d'ail épluchées et râpées
- Sel
- Pâte de piment fort à la convenance

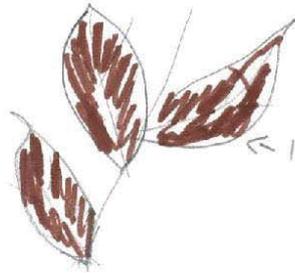
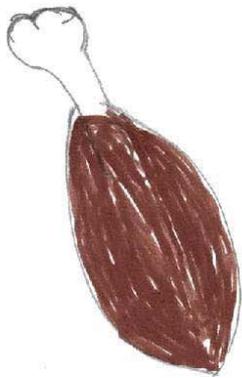
Préparation :

La veille, nettoyer et couper le poulet. Extraire le jus du citron et le réserver. Avec la peau du citron, frotter les morceaux de poulet. Rincer à l'eau et mettre le poulet dans un saladier. Ajouter le jus de citron et tous les ingrédients de la marinade. Bien mélanger et laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit.

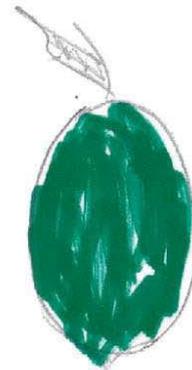
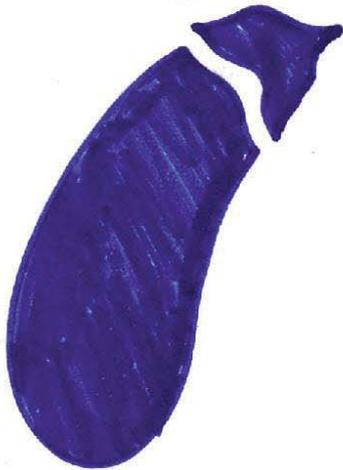
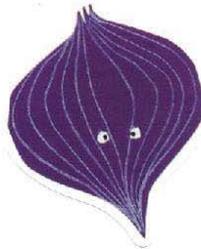
Le lendemain, épluché et coupé les légumes en morceaux moyens. Eplucher les haricots. Nettoyer et égrainer les concombres. Éplucher les mangues et les couper en grosses lamelles. Garder les graines des mangues. Couper les bilimbis en rondelles.

Dans une cocotte, verser un filet d'huile et faire chauffer à feu moyen. Une fois l'huile bien chaude, verser le poulet avec la marinade. Faire revenir 1 à 2 min en remuant de temps en temps. Puis, couvrir d'eau à hauteur et faire bouillir 5 minutes.

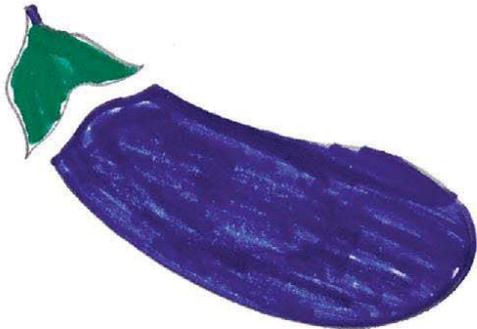
Quand l'eau a été absorbée et que la viande est bien tendre, ajouter l'oignon, l'aubergine, les pommes de terre, les concombres et la mangue. Ajouter un peu d'eau à mi-hauteur, la branche de thym, la feuille de laurier et laisser mijoter à découvert environ 30 minutes.



← laurier



Mangue verte



Une fois les légumes bien cuits, ajouter la poudre de colombo préalablement diluée dans un peu d'eau.

Pour que la sauce soit bien épaisse, écraser quelques morceaux de pommes de terre pour lier la sauce. Ajouter ensuite, les haricots verts et les morceaux de bélémbis.

Laisser mijoter encore 10 à 15 minutes. Les légumes doivent être bien cuits voire fondants. Eteindre le feu, puis verser le jus de citron vert. Mélanger et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir chaud avec du riz blanc.

MAMIE DE TAYILLANN

RECETTE DE KABYLIE

COUSCOUS A LA VAPEUR « AMAGFOULE »

Ingrédients :

- 500g de couscous
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 oignons moyens
- 1 courgette moyenne
- 2 carottes
- 2 navets
- 2 poivrons rouges
- 1 verre de petits pois surgelés
- 1 cuillère à café de paprika

Préparation :

Laver bien le couscous et se débarrasser de l'excès d'eau. Le mélanger avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, bien l'étaler dans un plat et le laisser sécher.

Pendant ce temps, préparer les légumes en les épluchant et en les coupant en petits dés.

Faire cuire le couscous à la vapeur dans un couscoussier pendant 10 à 15 minutes. Ensuite le transvaser dans un plat pour le travailler en rajoutant 1 petit verre d'eau en petite quantité. Egrainer le couscous et le laisser à nouveau sécher.

Assaisonner les légumes de sel et du paprika et les mettre à cuire dans le couscoussier à la vapeur dans l'ordre suivant (carottes, oignon, navets, pommes de terre, courgette, poivrons et petits pois). Une fois cuit, les réserver dans un plat.

Reprendre le couscous pour le remettre dans le couscoussier et le faire cuire à la vapeur 10 minutes une 2ème fois. Une fois cuit, l'égrainer et l'arroser du mélange de légumes.

Servir arroser généreusement d'huile d'olive et accompagner de poivrons corne de bœuf, de piment, d'œufs durs ou d'oignons frais.

Bon appétit !

LYNDA

POULET YASSA

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 cuisses ou pilons de poulet
- 4 oignons
- 4 citrons
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- Olives vertes dénoyautées
- 2 cubes de bouillon de poulet
- Huile d'arachide
- 1 piment
- Sel, poivre

Préparation :

Dans un petit saladier, réaliser la marinade en pressant 2 citrons pour recueillir le jus. Eplucher et émincer les oignons. Vous pouvez ajouter quelques gousses d'ail écrasées. Ajouter un peu d'huile d'arachide, saler et poivrer.

Dans un grand plat, disposer vos cuisses de poulet et asperger les de la marinade. Mélanger bien le tout pour bien imprégner le poulet. Couvrir votre plat d'un film plastique et laisser le poulet au réfrigérateur pendant 3 heures.

3 heures après, retirer les cuisses de poulet du plat et les faire griller 30 min au four à 210°C ou à la poêle.

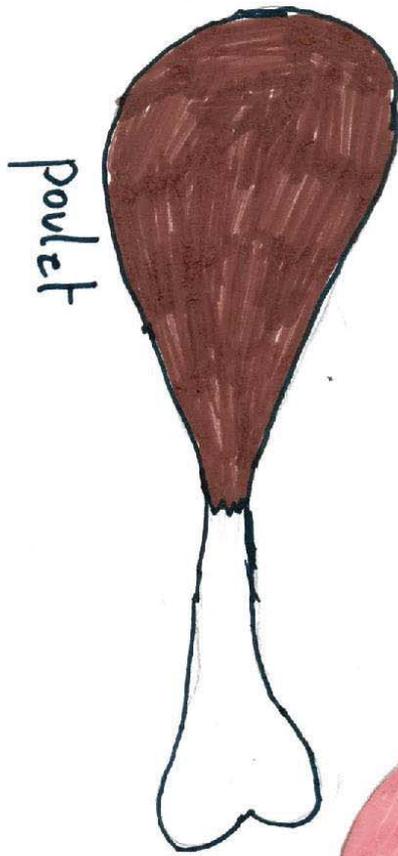
Pendant que votre poulet est au four, émincer les oignons restants ainsi que le piment. Dans une grande marmite, faire chauffer un peu d'huile pour faire revenir les oignons à feu doux pendant une dizaine de minutes.

Verser la marinade sur le poulet et ajouter le piment ainsi que la moutarde. Faire chauffer 2 grands verres d'eau que vous ajouterez dans la marmite avec les cubes de bouillon de poulet. Enfin, ajouter les olives. Bien mélanger le tout et ajouter le poulet grillé.

Laisser cuire le poulet yassa dans le bouillon à feu doux pendant 30 à 60 min.

Pendant ce temps, faire cuire du riz pour accompagner le poulet yassa.

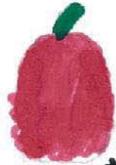
MAMAN DE CHERIF BILAL ET AÏCHA



poulet

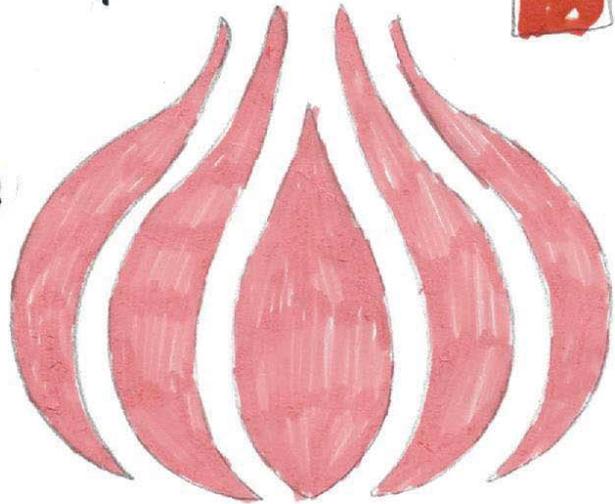


huile



piment

cube



TIEBOU DIEUNE (RIZ AU POISSON)

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1kg de thiof (mérrou)
 - 1kg de riz cassé une ou deux fois
 - ¼ de chou blanc
 - 2 carottes
 - 1 igname ou/et 1 patate douce
 - 1 navet
 - 1 aubergine africaine
 - 2/3 gombos
 - 1 tomate fraîche
 - 1 gros oignon
 - 1 petit morceau de yet
 - 1 petit morceau de guedj
 - 2 à 3 bouillons maggi
 - 1 piment
 - 140g de concentré de tomates
 - 250ml d'huile
- Rof (farce pour le poisson)
- 1 bouquet de persil frisé
 - 1 piment
 - 2 gousses d'ail
 - 1 cube de bouillon maggi
 - Poivre noir

Préparation :

Pour le rof, hacher les feuilles de persil avec le piment et le reste des ingrédients.

Eplucher tous les légumes et laver le poisson. Piquer chaque morceau de poisson pour y mettre de la farce de rof.

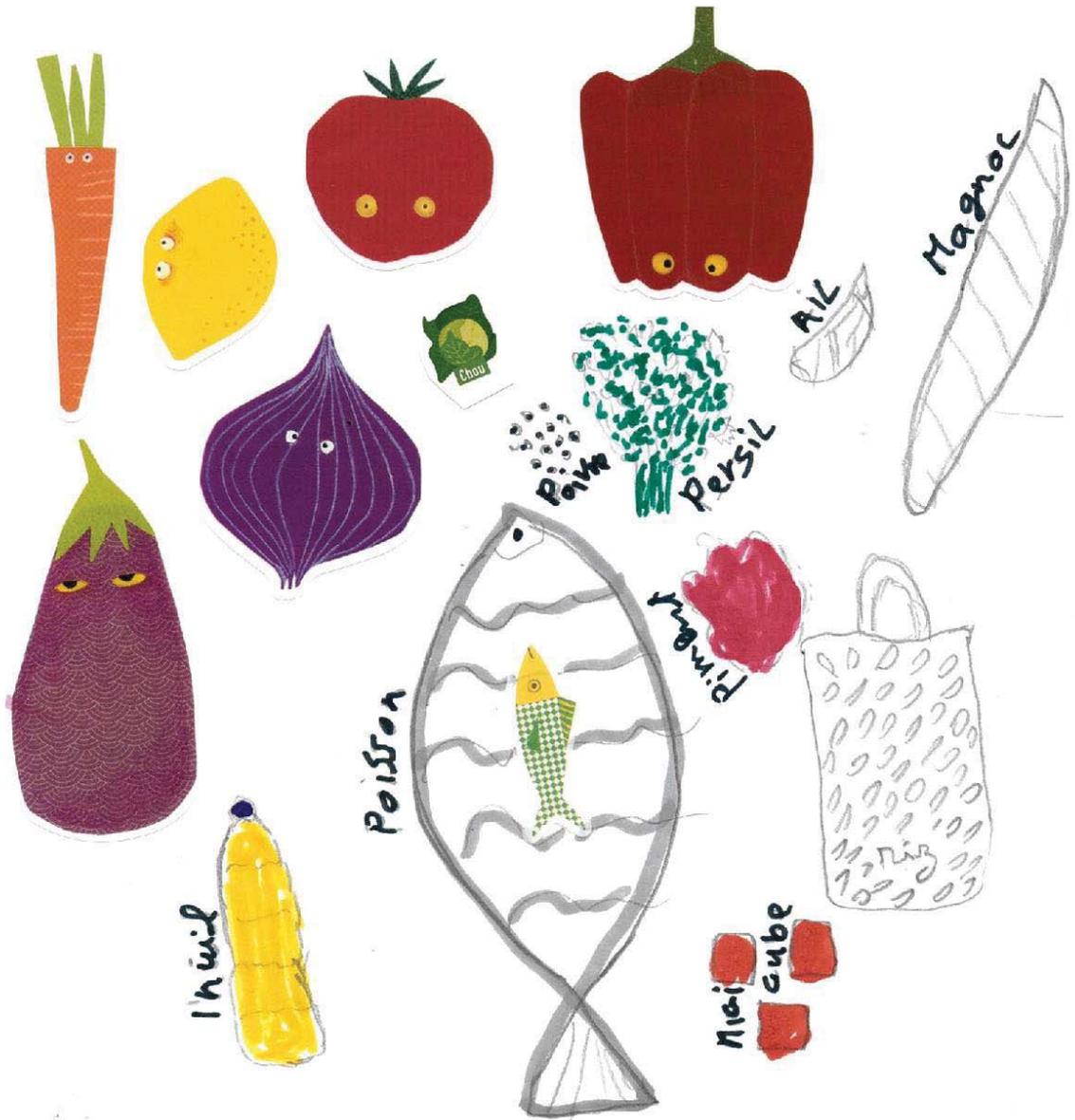
Mettre à chauffer l'huile dans une marmite et y faire dorer les poissons. Baisser le feu et ajouter les oignons coupés en dés, le yet, le guedj, la tomate fraîche et le concentré de tomate délayé dans un peu d'eau. Laisser mijoter environ 10 min en remuant.

Ajouter l'eau, les légumes et le poisson, assaisonner et laisser cuire 45 min. Enlever le poisson au bout de 20 minutes.

Pendant ce temps, mettre le riz à cuire à la vapeur, après l'avoir rincé.

Retirer les légumes dès qu'ils sont cuits, en prélevant un peu de sauce. Mettre le riz dans la sauce restante, remuer et laisser cuire.

MAMAN DE CHERIF BILAL ET AÏCHA



DOMBRES AUX GAMBAS OU CREVETTES

Ingrédients pour la sauce :

- 4 branches d'oignon pays ou cive (30g)
- 12g d'huile
- 2g piment rouge (facultatif)
- 500g de gambas fraîches
- 1 piment végétarien frais
- 2 gousses d'ail (16g)
- 50g d'oignon coupé finement en dés
- 2g de mélange 4 épices
- 2 tomates fraîches (160g)
- 340g de pulpe de tomates en dés
- 4 brins de persil
- 1 branche de thym
- 12g de sel
- 680ml d'eau
- ½ jus de citron

Ingrédients pour Dombres :

- 300g de farine
- 200ml d'eau froide
- 1 pincée de sel

Préparation des Dombres :

Mélanger la farine, le sel et l'eau de façon à former une boule de pâte qui ne colle pas aux doigts.

Prendre dans la paume de votre main une petite boule de pâte de la taille d'une olive et en faire une petite boulette.

Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. La quantité indiquée permet d'obtenir environ 110 dombres.

Préparation du plat :

Hacher l'oignon, l'ail, les cives, le persil et les tomates.

Faire revenir les condiments hachés avec le thym et bois d'inde dans un filet d'huile, dans une casserole à feu moyen. Une fois l'huile bien chaude, mettre les gambas pour les colorer en rose et qui vont doucement se ramollir.

Après une dizaine de minutes, ajouter le mélange de 4 épices, la tomate fraîche coupée en

dés et la pulpe de tomate.

Au bout de 5 minutes, ajouter l'eau froide, le sel ; la pâte de piment (facultatif) et l'ail. Incorporer alors les boulettes de dombrés.

Si vous souhaitez que ce soit plus parfumé, déposer un piment végétarien frais dans la sauce sans l'écraser.

Couvrir et laisser mijoter 20 min en veillant à mélanger de temps en temps. Vous observerez la sauce s'épaissir petit à petit pour devenir très onctueuse 5 min avant la fin de cuisson. Ajouter le persil finement haché.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et arroser d'un filet de jus de citron jaune en fin de cuisson.

Laisser reposer le plat 10 à 15 minutes avant de vous régalez.

Conseils et astuces pour réussir ce plat :

- Faire de petites boulettes : vous pouvez solliciter vos enfants pour la préparation de la pâte et des boulettes qu'ils prendront plaisir à malaxer.
- Séparer bien les boulettes pour qu'elles ne collent pas entre elles.
- Le piment végétarien frais en entier déposé dans la sauce va parfumer sans pimenter votre plat. ATTENTION de ne pas le couper ni l'écraser sinon ça pique. Vous pouvez utiliser de la pâte de piment végétarien qui parfume la sauce sans piquer.
- Cuisiner des crustacés frais de préférence, pour retrouver tout le goût dans la sauce. Ne pas hésiter à laisser les têtes de gambas, crevettes.
- Vous pouvez aussi faire des Dombrés avec des lentilles, des haricots rouges pour varier les plaisirs.

Bonne dégustation !

RECETTE DU CAP VERT

CACHUPA

Ingrédients :

- 4 tasses de maïs jaunes et blancs
- 300g de viande de votre choix (bœuf, poulet, agneau, porc...)
- 3 saucisses chorizo
- 2 patates douces
- 1 oignon
- 2 gousses d'ails
- 2 feuilles de laurier
- 2 maniocs et 2 grosses pommes de terre
- 200g de haricots secs (rouge, rose et/ou blancs)
- Bouillon de viande
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation :

La veille, faire tremper les haricots et le maïs dans de l'eau froide.

Mettre dans un plat la viande, le chorizo, le poivre, le sel, l'ail et un bouillon de viande.

Dans une casserole, mettre les grains de maïs et les haricots. Les recouvrir d'eau et faire bouillir pendant 30 minutes avec l'oignon, 1 filet d'huile d'olives, 1 feuille de laurier et du sel.

Dans une casserole plus grande, mettre les haricots et le maïs. Ajouter la viande marinée et un peu d'eau pour que tout soit recouvert. Laisser mijoter au minimum 1 heure à feu doux.

Avant la fin de cuisson, ajouter les pommes de terre, le manioc et les patates douces, le tout coupé en morceaux.

Une fois la cuisson terminée, laisser reposer quelques minutes avant de servir.

La Cachupa doit être un peu liquide.

MAMAN DE RAYAN

RECETTE DU CAMEROUN spécifique du peuple Sawa

NDOLE

Ingrédients :

- 200g de feuilles de ndolé (vernonia)
- 300g d'arachides crues
- 1kg de crevettes fraîches nettoyées
- 1kg de viande de bœuf
- Bicarbonate de soude alimentaire
- 250ml d'huile végétale
- 4 oignons
- Sel

Préparation :

Faire bouillir les feuilles de ndolé dans une grande quantité d'eau additionnée de sel ou de bicarbonate pour ramollir les feuilles et enlever leur amertume. Opération à renouveler 2 ou 3 fois selon l'amertume du légume. A la fin, égoutter en pressant et réserver.

Faire tremper les arachides pendant 1 heure puis les mixer avec 2 oignons jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène sans grumeaux.

Cuire la viande pendant 30 min avec du sel, un oignon émincé. Quand la viande est tendre, ajouter les arachides écrasées et un peu d'eau. La consistance doit être liquide. Faire cuire 30 min à découvert.

Émietter le ndolé tout en mélangeant, saler puis cuire à feux doux.

Chauffer de l'huile dans une poêle et faire revenir 1 oignon émincé et les crevettes. Versez le tout dans la marmite et laisser mijoter encore 5 minutes.

Servir avec du riz.

Bon appétit !

MAMAN D'ANGE

COLOMBO DE POULET ANTILLAIS

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 2 oignons
- 5 branches de persil
- 1 aubergine
- 1 branche de thym
- Poivre, sel
- 1kg de blancs de poulet
- 4 gousses d'ails pelées
- 2 cuillères à soupe de colombo
- 4 ciboules
- 4 pommes de terre
- ½ citron vert
- Riz blanc pour accompagner

Préparation :

Couper les blancs de poulet en cubes et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile et de vinaigre.

Ecraser l'ail, hacher l'oignon et ajouter 1 cuillère à soupe de poudre de colombo. Saler et poivrer. Laisser mariner 20 minutes au réfrigérateur.

Dans une casserole, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile. Mettre à dorer les cubes de poulet préalablement égouttés. Ajouter la ciboule, le persil et l'oignon haché. Mélanger et faire revenir à feu doux 10 min jusqu'à ce que la viande rende son eau. Ajouter le thym et l'aubergine coupée en morceaux. Mouiller d'eau additionnée avec le reste de Colombo jusqu'à hauteur des ingrédients.

Couvrir et laisser mijoter 20 min.

Arroser avec le jus de citron, mélanger.

Servir avec du riz blanc.



RECETTE DE TURQUIE

HÜNKAR BEGENDI

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 oignon coupé
- 500g de viande coupée en cubes (bœuf ou agneau)
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate
- 1 cuillère de concentré de tomate
- Thym, cumin et épices selon le goût
- 1 verre d'eau chaude

Pour la purée d'aubergine :

- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 4 aubergines précuites au four (grillées et pelées puis coupées)
- ½ verre de fromage râpée
- Sel, muscade selon le goût
- 1 verre à thé de lait

Mélanger le tout.

RECETTE DE SERBIE

MUSAKA (MOUSSAKA)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de pommes de terre²
- 500 g de viande haché
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 verre d'eau
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 œufs
- 50 cl de lait
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 carotte

Préparation :

Eplucher et couper les pommes de terre et la carotte pour les mettre dans un récipient qui va au four. Dans le fond du plat, mettre du beurre ou de l'huile d'olive, les pommes de terre et la carotte ainsi que le sel. Mélanger.

Allumer le four à 225°C.

Dans une poêle, mélanger la viande hachée avec la cuillère à café de poivre et l'oignon découpé grossièrement. Ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 verre d'eau. Mélanger et faire cuire à feu doux pendant 5 min.

Dans le plat allant au four, rajouter la viande et mélanger avec les pommes de terre. Rajouter les œufs battus et mélanger à nouveau.

Faire cuire 40 min à 225°C

MAMAN D'EVAN

RIZ AUX POISSONS

Ingrédients :

- 3 poissons entiers (daurade, thiof..)
- 1 botte de persil
- 3 petites boites de concentré de tomates
- 500g de patates douces
- 2 à 3 aubergines
- 500g de carottes
- 1 fleur de bisap blanc
- 2 poivrons (vert, rouge, jaune)
- 1 oignon vert
- 1 piment
- 1 tige d'oignon vert
- Herbes de Provence, thym
- 1 chou blanc
- 2 ignames
- Huile
- Ail, cumin, sel, poivre
- 1 kg de riz

Préparation :

Laver les poissons.

Hacher le persil que vous mélangez avec le sel, le poivre, le cumin, l'ail haché. Mettre le tout à l'intérieur des poissons.

Mettre de l'huile à chauffer dans une marmite. Ajouter les oignons coupés, l'ail et le concentré de tomates. Faire mijoter 5 à 10 minutes.

Ajouter de l'eau pour la cuisson des légumes que vous aurez préalablement lavés et coupés en morceaux ainsi que le bisap. Laisser cuire environ 30 minutes

Faire revenir les poissons dans une poêle avec de l'huile.

Préparer une marinade avec le poivron, l'oignon vert, le thym, les herbes de Provence et l'ail.

Rincer le riz et le mettre à égoutter dans une passoire.

Lorsque les légumes sont cuits, les retirer de la marmite et les réserver. Verser le riz dans la marmite et le faire cuire dans le jus des légumes. A mi cuisson, ajouter le poisson couvrir et vérifier la cuisson.

Servir le riz aux poissons accompagné des légumes et de la marinade.

MAMAN DE MUHAMMED

RECETTE DU MAGHREB

COUSCOUS

Ingrédients pour 4/6 personnes :

- 2 oignons
- 2 tomates fraîches
- 1 épaule d'agneau coupée en morceaux
- 4 carottes, 4 navets, 2 courgettes
- 200g de pois chiche à faire tremper la veille
- 1kg de couscous fin
- 1kg de merguez
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café bombé de raz el hanout
- 1 cuillère à café bombé de piment doux rouge
- 1 cuillère à café de colombo
- 1 kubor

Préparation :

Dans une cocotte, faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive. Ajouter la viande et la faire dorer. Ajouter les tomates épluchées et coupées en morceaux, et les épices. Ajouter les légumes coupés en quartiers sauf les courgettes qui seront mises à la fin. Faire mijoter quelques minutes puis couvrir d'eau (env. 2l). Laisser cuire entre 40 min à 1h.

Verser les graines de couscous dans un grand récipient et couvrir d'eau, patienter 2-3 minutes et transvaser dans un couscoussier afin d'éliminer l'eau restante. Travailler la semoule afin de détacher les grains. Saler et huiler la semoule tout en la travaillant afin qu'elle absorbe bien.

Mettre de l'eau dans la marmite du couscoussier, dès l'ébullition mettre le couscous à la vapeur pendant 20 min (opération à renouveler si le couscous n'est pas assez cuit). A la fin de cuisson beurrer la semoule.

Pour la cuisson des courgettes, prélever du bouillon et le mettre dans une casserole pour y faire cuire les courgettes selon votre goût.

Faire cuire les merguez au four sur du papier cuisson.

Bon appétit !

MAMAN D'ISMAEL

Les Desserts

PASTEIS DE NATA

Ingrédients pour 10 à 12 Pasteis :

- 250g de pâte feuilletée
- ½ litre de lait
- 6 jaunes d'œufs
- 40g de farine
- 180g de sucre
- 1 morceau de beurre
- 1 bâton de cannelle
- 12 moules à Pasteis

Préparation :

Fariner votre plan de travail et étaler la pâte afin d'obtenir un grand rectangle. Badigeonner la pâte de beurre. Rouler le rectangle de pâte sur lui-même afin d'obtenir un boudin. Découper 12 tronçons d'environ 1.5cm de hauteur et les aplatir entre les doigts. Placer les cercles de pâte dans les moules préalablement beurrés.

Verser le lait dans une casserole, ajouter le sucre et diluer la farine à froid. Ajouter le bâton de cannelle. Faire chauffer le mélange et remuer jusqu'à obtenir une texture épaisse et onctueuse. Laisser refroidir un peu avant d'incorporer les jaunes d'œufs au fouet.

Remplir les moules avec la préparation de crème.

Enfourner à 200°C et laisser cuire pendant 15 à 20 min. sortir les Pasteis du four, les démouler et laisser refroidir 10 min.

Servir tiède en saupoudrant de cannelle.

RECETTE DE FRANCE

RIZ AU LAIT CREMEUX A L'ANCIENNE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 120g de riz rond
- 100g de sucre en poudre
- 75cl de lait entier
- 20cl de crème liquide
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille ou de la vanille liquide
- 1 pincée de sel

Préparation :

Laver le riz pour enlever la poussière.

Verser le lait, la crème liquide dans une casserole. Gratter l'intérieur de la gousse de vanille (ou 1 cuillère à soupe de vanille liquide) que vous ajoutez dans la casserole, ainsi que le bâton de cannelle incisé. Porter le tout à ébullition.

Verser le riz et le sucre dans la casserole.

Laisser cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes en surveillant et remuant de temps en temps.

Arrêter la cuisson lorsque le riz est bien cuit et qu'il reste un peu de lait dans la casserole.

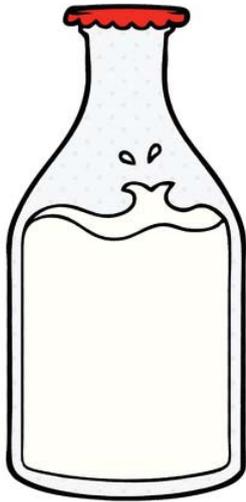
NATHALIE R



Riz



Crème fraîche liquide



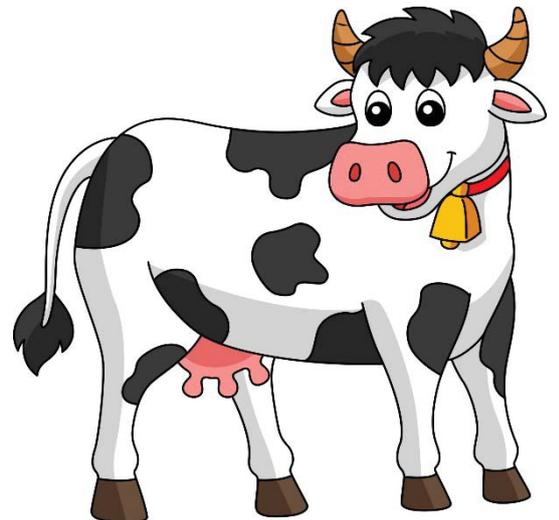
Lait



Sucre en poudre



Vanille



LES PANCAKES D'OHANI

Ingrédients pour 20 pancakes :

- 4 œufs
- 300ml de lait
- 300g de farine
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'arôme vanille

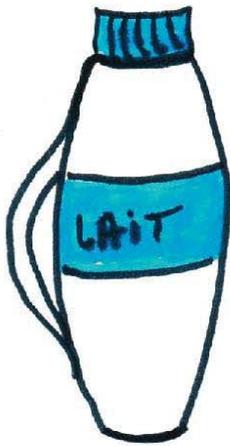
Préparation :

Séparer les jaunes des blancs des œufs.

Mélanger dans un grand bol, les jaunes d'œufs avec le lait, puis la farine. Ensuite ajouter le sucre, la levure, le sel et mélanger le tout.

A l'aide d'un batteur ou à la force de vos bras, monter les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporer les blancs en neige à la 1^{ère} préparation et ajouter l'arôme vanille.

Cuire dans une poêle beurrée chaude par petits tas de 5 à 7 cm de diamètre. Retourner les pancakes quand les bulles apparaissent.



CREME RENVERSEE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 œufs
- ½ litre de lait
- 75g de sucre en poudre ou 50g de sucre non raffiné
- 2 sachets de sucre vanillé
- 15 morceaux de sucre pour le caramel

Préparation :

Préparer le caramel en faisant fondre le sucre en morceaux dans une petite casserole. Une fois prêt verser le dans un moule.

Dans une autre casserole, faire bouillir le lait après y avoir ajouté le sucre et le sucre vanillé.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette et verser dessus le lait doucement. Ecumer en retirant les petites bulles en surface. Verser ce mélange dans le moule où se trouve le caramel.

Placer le moule dans un autre récipient plus grand rempli d'eau. Faire cuire au bain marie dans le four à 130/150°C pendant environ 40 minutes. Pour vérifier la cuisson : toucher le centre du bout du doigt, il doit y avoir une certaine résistance. Une fois refroidie, renverser la crème dans un plat.

Déguster, c'est prêt !

RECETTE DE FRANCE

GÂTEAU FONDANT A L'ANANAS

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 boîte d'ananas au sirop
- 3 œufs
- 150g de beurre salé
- 150g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150g de farine
- 1 sachet de levure chimique

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Faire fondre le beurre au micro-ondes et le verser dans un saladier. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, la farine, la levure et les œufs 1 par 1. Mélanger avec une cuillère en bois.

Préparer le caramel en mettant le sucre dans une casserole avec 2 cuillères à soupe de sirop d'ananas. Laisser brunir. Verser le caramel dans un moule à gâteau et s'assurer qu'il s'étale bien sur toute la surface. Déposer des morceaux ou tranches d'ananas sur le caramel. S'il vous reste de l'ananas, coupé le en petits morceaux que vous rajoutez dans la pâte. Verser la pâte dans le moule.

Enfourner pendant 45 minutes.

Une fois cuit, sortir le gâteau du four et laisser le refroidir quelques instants avant de le démouler sur un plat en faisant apparaître le côté caramélisé.

NATHALIE M

RECETTE DU SENEGAL

THIAKRY-DEGUE

Ingrédients_:

- Fromage blanc
- Lait caillé
- Lait concentré non sucré
- Sucre vanillé
- Sucre en poudre
- Semoule de mil en boule à faire cuire à la vapeur

MAMAN D'AÏCHA ET CHERIF BILAL

GATEAU 7 POTS

Ingrédients :

- 3 œufs
- 1 pot de yaourt
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 1 pot de lait
- 1 pot d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- 1 moule de 22cm
- Nutella

Préparation :

Battre les œufs avec le sucre. Ajouter le lait, le yaourt et l'huile. Mélanger doucement en ajoutant la farine, puis la levure.

Diviser la pâte en deux. Verser la première partie dans le moule et faire cuire pendant 20 minutes à 180°C. Au bout de ce temps, sortir le gâteau du four et le recouvrir de Nutella. Ajouter ensuite la deuxième partie de pâte à gâteau et remettre au four pendant 25 minutes à 180°C.

Une fois le gâteau cuit, saupoudrer de sucre glace.

BEIGNETS COCO A LA SENEGALAISE

Ingrédients :

- 50g de farine
- 3 œufs
- 150g de beurre doux mou
- 50g de sucre
- Lait concentré non sucré
- Lait concentré sucré
- 100g de noix de coco râpé
- Zeste d'orange
- Extrait de vanille
- Noix de muscade
- Huile pour friture

Préparation :

Dans un bol, mélanger les œufs, le beurre mou, l'extrait de vanille, le sucre, le zeste d'orange, le lait concentré non sucré et la farine. Mélanger et bien pétrir pour obtenir une pâte bien lisse.

Étaler la pâte et la découper avec des emportes pièces de son choix.

Mettre l'huile à chauffer et y faire frire les beignets.

Dans une marmite, verser le lait concentré sucré, la muscade, du sucre glace et faire chauffer pour réaliser un glaçage. Une fois prêt, tremper les beignets dans le glaçage et ensuite les rouler dans la noix de coco.

COOKIES MAGIQUES

Ingrédients :

- 110g de beurre très mou
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café d'arôme vanille
- 250g de farine
- 80g de sucre blanc
- 80g de sucre roux
- 1 œuf
- Garnitures au choix : kinder, chocolat, smarties, barre chocolatée, bonbons...

Préparation :

Mettre dans un plat le beurre et le mélanger pour obtenir une pâte lisse.
Ajouter les 2 sucres puis l'œuf et bien mélanger.
Ajouter la farine, la levure et mélanger à nouveau et enfin l'arôme vanille.

Laisser reposer la pâte au réfrigérateur environ 2 heures.

Au bout des 2 heures, mettre de la farine sur le plan de travail et aplatir la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. A l'aide d'emportes pièce ou d'un bol, découper des cercles.

Mettre à cuire 5 à 10 min à 180°C. Une fois la cuisson terminée, mettre la garniture choisie dessus et laisser refroidir.

Bon appétit !

GATEAU AU YAOURT A FAIRE AVEC VOS ENFANTS

Ingrédients :

- 1 yaourt
- 2 œufs
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pot d'huile

Préparation :

Dans un saladier, mettre le yaourt, les pots de sucre et mélanger. Ajouter les œufs et mélanger vigoureusement pendant 2 min.

Ajouter les pots de farine ainsi que la levure chimique et mélanger. Terminer en mettant l'huile et mélanger.

Mettre la pâte dans un moule à gâteau et faire cuire pendant 30 min. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

RECETTE DE L'ILE MAURICE

PUIT D'AMOUR

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 250g de farine
- 150g de beurre ramolli

Pour la garniture :

- 2 jaunes d'œufs
- 40g de farine
- 25g de sucre
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 1 gousse de vanille
- 15cl de crème liquide entière
- 2 cuillères à soupe de noix de coco
- 2 cuillères à soupe de confiture de fraise

Préparation :

Commencer par préparer la pâte en mettant la farine et le beurre dans un bol et mélanger à la main jusqu'à ce que la farine et le beurre soient bien liés et forment une boule de pâte qui se détache toute seule du bol. La réserver au frais pendant une trentaine minute.

Préparer la garniture en fouettant les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Mélanger la farine avec la maïzena et incorporer les aux jaunes d'œufs avant de bien mélanger.

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en 2 et les graines de vanille extraites. Verser délicatement le lait sur le mélange d'œufs tout en continuant à mélanger au fouet. Remettre la préparation dans la casserole et continuer à mélanger sur feu moyen. N'hésitez pas à ajouter un peu de lait si le mélange semble trop épais. Retirer la casserole du feu quand le mélange commence à durcir. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 180°C.

Mettre la pâte sur le fond des moules et tasser la un peu du bout des doigts, pour que la pâte prenne bien la forme. Faire cuire la pâte à blanc pendant 20 minutes. Quand c'est doré, sortir les moules du four et laisser refroidir.

Fouetter la crème liquide et mélanger là à la crème pâtissière à l'aide d'un batteur électrique. Garder au froid.

Une fois les fond de tartelettes refroidis, les remplir avec la crème puis saupoudrer de noix de coco râpée avant de mettre au centre une goutte de confiture de fraises.

SALMA

GÂTEAU AUX POMMES

Ingrédients :

- 3 œufs
- 150g de sucre
- 100g de beurre
- 1 verre de lait
- 300g de farine
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 3 pommes
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

Mettre les œufs dans un saladier et les battre en omelette. Ajouter le sucre et le beurre, puis mélanger. Ajouter le lait et mélanger à nouveau.

Ajouter la farine en la tamisant avec la levure et mélanger environ pendant 2 minutes.

Eplucher et couper les pommes en dés. Les rajouter à la pâte avec le sucre vanillé. Bien mélanger.

Mettre la préparation dans un moule à gâteau et faire cuire 40 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Quand le gâteau est cuit et refroidi, vous pouvez le saupoudrer de sucre.

RECETTE DE FRANCE

CARAMEL ONCTUEUX

Ingrédients :

- 250g de sucre
- 250g de crème liquide à 30%
- 200g de beurre aux cristaux de sel

Préparation :

Dans une casserole ou une poêle, faire fondre le sucre en l'incorporant en plusieurs fois et en remuant à chaque fois avec un fouet.

Une fois bien fondu, verser dessus la crème liquide chaude et toujours remuer.
Dans un saladier, mettre le beurre froid coupé en petits morceaux.

Quand le caramel et la crème sont bien mélangé, verser sur le beurre et mixer le tout.

Réserver une nuit au réfrigérateur.

Vous pouvez utiliser cette préparation pour garnir vos gâteaux, l'étaler sur une tartine de pain ou des crêpes, décorer des gâteaux...

NATHALIE R

RECETTE DE FRANCE

PREMIER BOUDOIR MAISON DE BEBE (A PARTIR DE 6 MOIS)

Ingrédients :

- 125ml de lait maternel, infantile ou de vache
- 20g de semoule fine
- 5g de beurre
- Quelques gouttes de vanille liquide, ou cannelle ou fleur d'oranger ou herbes pour la version salée

Préparation :

Préchauffer votre four à 180°C.

Porter le lait à ébullition dans une petite casserole. Ajouter la semoule et cuire à feu doux sans cesser de remuer.

Quand la semoule a épaissi, retirer la casserole du feu et ajouter le beurre, la vanille et mélanger.

Recouvrir un plat de papier cuisson, puis étaler la semoule sur une épaisseur d'environ 5mm. Cuire la semoule pendant environ 15 minutes à 180°C.

Retourner la semoule sur une planche et découper en tranche de 2cm.

Servir les biscuits tièdes.

Ce biscuit se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un récipient fermé.
Réchauffer les biscuits quelques secondes pour servir tiède.

CLELIA

CRÊPES AUX SAVEURS ANTILLAISES

Ingrédients :

- 200g de farine
- 50cl de lait
- 50g de sucre
- 50g de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- Zestes de citron vert
- Cannelle et muscade en poudre
- Vanille amère

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un bol mixeur ou à la main. Laisser reposer la pâte 2 heures au frais.

Dans une poêle chaude et légèrement huilée, faire cuire les crêpes jusqu'à épuisement de la pâte.

Déguster !

BAGHRIRS, CRÊPES MILLE TROUS

Ingrédients pour 12 crêpes :

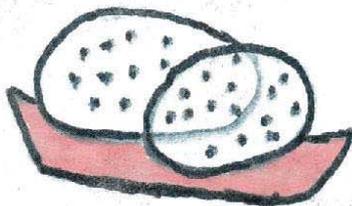
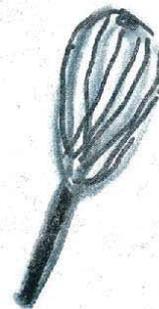
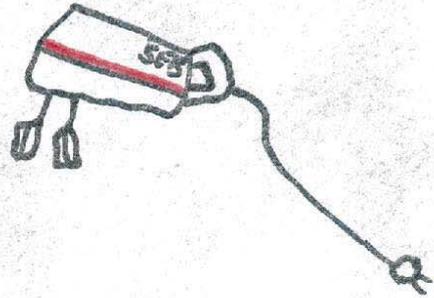
- 500g de semoule extra fine
- 60g de farine
- 850g d'eau tiède
- 1 cuillère à café de sel
- 2 sachets de levure de boulanger déshydratée
- 2 sachets d levure chimique
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un robot ou un saladier et mélanger le tout au fouet électrique. Une fois bien mélangé, recouvrir d'un torchon puis réserver dans un endroit chaud pendant 30 minutes.

Dans une poêle antiadhésive, verser une louche de pâte (cuisson sans huile, ni beurre). Étaler la pâte délicatement puis laisser cuire à feu moyen.

Pour les déguster, vous pouvez les napper de miel et de beurre, mais aussi de confiture ou de pâte à tartiner.



CRÊPES MILLE TROUS

Les Boissons

LASSI A LA ROSE

Ingrédients :

- 4 yaourts nature (type yaourt à la grecque ou velouté)
- 1 litre de lait demi-écrémé
- 3 gouttes d'eau de rose ou arôme de rose
- 5/6 cuillères à soupe de sirop de rose
- 2 cuillères à café d'essence de vanille

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer le tout jusqu'à obtention d'une mousse.

Ajouter en fonction de votre goût du sirop de rose ou du sucre en poudre.

JUS DE GINGEMBRE

Ingrédients :

- 2 litres d'eau
- 500 g de gingembre frais (on peut utiliser du gingembre en poudre)
- 500 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 citron
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation :

Éplucher le gingembre, couper-le en morceaux grossier et le mettre dans un mixer. Verser un filet d'eau et mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte de gingembre. Mettre les 2 litres d'eau dans un saladier et ajouter la pâte de gingembre et mélanger.

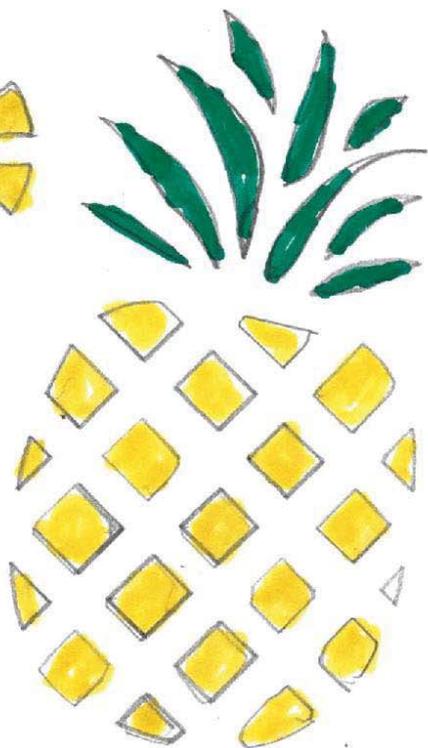
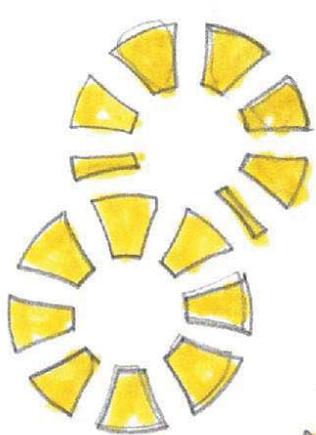
Couper le citron en quartiers (avec la peau) et l'ajouter au mélange précédent. Laisser macérer 30 minutes.

Filter le jus à l'aide d'un chinois. Ajouter le sucre vanillé et le sucre progressivement, jusqu'à obtenir la saveur qui vous convient.

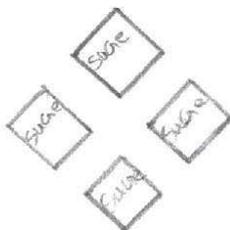
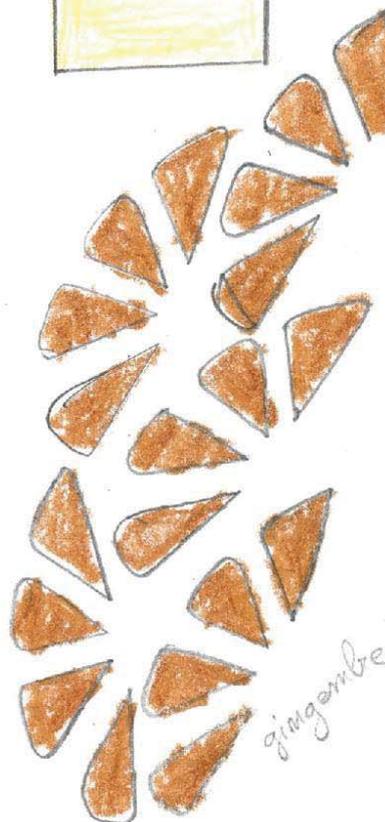
Ajouter les feuilles de menthe si vous le souhaitez et laissé reposer au frais.

C'est prêt !

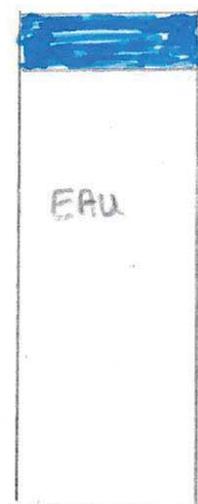
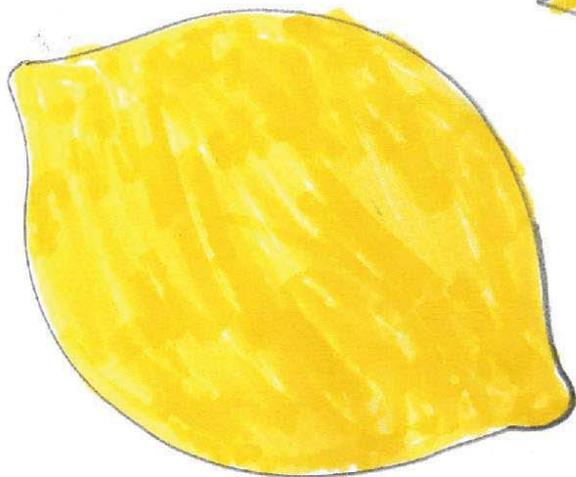
Bien mélanger avant de servir car le gingembre va reposer au fond de la boisson.



Sucre
Vanille



gingembre



RECETTE DES ANTILLES

PLANTEUR ANTILLAIS

Ingrédients pour 4 litres de cocktail :

- 1 litre de jus de goyave
- 1 litre de jus d'ananas
- 1 litre de jus de mangue ou fruits de la passion
- 75cl de rhum blanc
- 25cl de rhum ambré
- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe de sirop de grenadine
- 1 pointe de couteau de cannelle en poudre
- 1 pointe de couteau de poudre de vanille
- 1 pointe de couteau de noix de muscade

Préparation :

Laver le citron vert, râper son zeste et le presser pour récolter le jus et les mettre dans un grand saladier.

Ajouter les épices et le sirop, bien mélanger.

Ajouter les rhums et les jus.

Mélanger tous les ingrédients du planteur et placer au frais jusqu'au moment de servir.

Servir très frais.

Vous pouvez réaliser cette recette sans mettre de l'alcool.

JENNIFER

RECETTE DU MALI

JUS DE BISSAP

Ingrédients :

- 1 poignée de fleurs de bissap séchées
- 150ml de sirop de grenadine
- 100g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6g de gingembre frais râpée
- 4 branches de menthe fraîche
- Citron vert

Préparation :

Rincer soigneusement les fleurs de bissap.

Faire bouillir les fleurs de bissap dans 2,5 litres d'eau jusqu'à ce que l'eau soit bien colorée. Filtrer et recueillir le jus que vous mettez dans une grande carafe.

Ajouter le sucre, le citron, le gingembre, le sucre vanillé et les feuilles de menthe.

Remuer et incorporer le sirop de grenadine.

Réserver au réfrigérateur pendant 3 heures minimum.

Au moment de servir, rajouter du sucre si besoin.

MAMAN DE NIARALE

*Merci à toutes les familles et professionnels(les)
pour ce délicieux voyage culinaire*

Projet réalisé lors de la semaine du goût 2023



Réalisé par les familles
et les professionnels
de la crèche Lucie Aubrac

