

## Mercredi 8 janvier 2025

Entrée : Foie gras, mâche et confit de figues

Plat : **COQUILLES ST JACQUES ET SA FONDUE DE POIREAUX**

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

6 poireaux, 6 noisettes de beurre,  
9 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, sel,  
poivre,  
24 coquilles St Jacques.



1. Coupez les poireaux en fines lamelles.
2. Les faire revenir à feu moyen avec une noisette de beurre pendant 5 minutes en veillant bien que cela n'accroche pas à la poêle en remuant de temps en temps avec une spatule en bois.
3. Ajoutez ensuite de l'eau pour recouvrir les lamelles de poireau. Couvrir et laissez mijoter jusqu'à évaporation de l'eau (toujours en veillant que le poireau n'accroche pas). Salez et poivrez à votre convenance. Goûtez pour garantir la cuisson du poireau qui doit être fondant. Réservez.
4. Faire revenir les coquilles saint Jacques avec le corail avec une noisette de beurre. Couvrir. La cuisson des coquilles dure environ dix minutes (il faut que la coquille commence à se fissurer et à griller très légèrement).
5. Ajoutez enfin la fondue de poireau préparée au préalable, et 3 cuillères à soupe de crème fraîche. Laissez la crème fondre et se colorer.
6. Servir chaud.

Fromage et Salade

## BÛCHE AU CITRON MERINGUÉE

Préparation : 1h15 – Repos : 2h – Cuisson : 1h20.

Ingrédients pour 6 personnes :

Génoise : 4 gros œufs, 120 g de sucre, 90 g de farine, 30 g de fécule de maïs, 1 pincée de sel.  
Crème : 2 citrons, 2 œufs entiers, 1 c. à soupe de fécule de maïs, 150 g de sucre, 200 g de mascarpone.



Meringue : 100 g de blancs d'œufs, 200 g de sucre.

Finition : 1 quartier de citron confit.

1. Préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4). Préparez la meringue. Batre les blancs en neige et dès qu'ils montent, ajoutez le sucre, cuillère après cuillère, jusqu'à obtenir une meringue ferme et brillante. Mettre la préparation dans une poche munie d'une douille lisse et formez des mini-meringues sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 1 h, puis laisser refroidir dans le four éteint.
2. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Pour la génoise, séparez les blancs des jaunes. Blanchir les jaunes avec le sucre. Ajouter la farine et la fécule tamisées ensemble. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez au mélange précédent, puis verser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 12 minutes.
3. Retournez le biscuit sur un torchon humide et décoller délicatement. Enrouler aussitôt le biscuit dans le torchon et laisser refroidir.
4. Pour la crème, râper finement le zeste des citrons et les presser. Verser le tout dans une casserole avec la fécule, le sucre et les œufs. Mélanger au fouet sur feu doux jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Laisser refroidir. Fouetter le mascarpone et ajouter la crème au citron, mélanger et réserver au frais.
5. Dérouler la génoise et la badigeonner des  $\frac{3}{4}$  de la crème à l'aide d'une spatule. La rouler à nouveau et l'emballer dans du papier film. Réserver pendant au moins deux heures au frais. Juste avant de servir, déballer la génoise et la recouvrir de crème au citron. Bien lisser la surface. Répartir les petites meringues sur le dessus et décorer de zeste confit coupé en fines lamelles. Servir aussitôt.

**Mercredi 22 janvier 2025**

## **TAJINE AUX LÉGUMES D'HIVER**

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes : 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de piment d'Espelette, 1 cuillère à café de cannelle, 3 bouillons de légumes, 3 cuillères à soupe d'huile olive, 90 g de raisins secs, 18 figues sèches, 120 g de pois chiches, 450 g de carottes, 3 poireaux, 3 échalotes, 3 cuillères à café de curry rouge, 6 navets, 9 pommes de terre, 2 oranges, 6 gousses d'ail, 1 bouquet de coriandre fraîche.

La veille : Dans un bol d'eau froide, versez les pois chiches et laissez-les gonfler toute une nuit.

Découper la courge en lamelles d'1 cm d'épaisseur (sans l'éplucher).

Réserver.

Couper le poireau en tronçon de 4 cm (ne pas utiliser le vert). Réserver.

Éplucher les pommes de terre ainsi que les navets. Couper les navets en petits dés et les pommes de terre en 4. Réserver.

Peler les échalotes et l'ail. Émincer finement les échalotes. Laisser l'ail entier. Réserver.

Lavez l'orange, prélevez-en le zeste et pressez-la. Réserver.

Saisir les légumes : Dans une cocotte, ajouter l'huile et faire rissoler les échalotes et l'ail écrasé. Une fois les échalotes rissolées, ajouter les cubes de navet et faire de même.

Ajouter ensuite les pommes de terre, le poireau, la courge. Diminuer le feu et ne pas mélanger. Laisser à feu doux 2 minutes.

Faire mijoter : Rajouter un verre d'eau, le zeste et le jus d'orange, les pois chiches et les raisins secs.

Ajouter les figues coupées en 4, le cumin, l'ail et le sel. Faire en sorte que tous ces aromates soient immergés dans l'eau, sans remuer les légumes. Disposer sur la préparation les lamelles de citron et couvrir.

Laisser cuire 30 minutes à feu doux.

. Environ 10 minutes avant la fin, ajoutez 2 bouillons de légumes.

Mélangez

La présentation : Retirer l'ail.

Présenter dans un plat à tajine, enlever du jus de cuisson si besoin.

Parsemer d'amandes émondées et grillées à sec la préparation et de coriandre.

Composition du curry rouge : Paprika, curcuma, coriandre, cumin, poivre noir, fenouil, moutarde, poudre de fenugrec, piment de Cayenne, gingembre, cannelle de Ceylan, cardamome et clou de girofle.

« - le jus de cuisson peut être utilisé pour la cuisson de la semoule qui peut être servi avec. - d'autres sortes de courges peuvent être utilisées. - le poireau peut être remplacé par du chou ou autre...



## **GÂTEAU AUX NOIX**

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

128 g de noix grillées, 128 g de sucre en poudre, 3 jaunes d'œufs et les blancs battus en neige.

Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à obtenir une mousse blanche.

Ajouter les noix grillées et ensuite les blancs d'œuf battus en neige.

Verser la préparation dans un moule plat.

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

**Mercredi 5 février 2025**

## **POULET CARAMELISÉ, CLÉMENTINES, SAUCE SOJA**

Préparation : 30 minutes – Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

6 clémentines de Corse, 600 g de filet de poulet,  
3 cuillères à soupe de cassonade,  
3 cuillères à soupe de sauce soja salée,  
1 cuillère à soupe de farine,  
2 oignons nouveaux émincés,  
30 g de graines de sésame,  
huile végétale, sel et poivre.



1. Râpez le zeste de deux clémentines de Corse, pressez le jus.
2. Épluchez les autres clémentines de Corse, puis coupez-les en demi rondelles.
3. Coupez le poulet en morceaux et saisissez-le dans une poêle avec un peu d'huile végétale.
4. Une fois que le poulet est bien doré, ajoutez les rondelles de clémentines de Corse, la sauce soja, le jus des clémentines de Corse et le sucre.
5. Mélangez l'eau et la farine, puis ajoutez le tout dans la poêle. Laissez mijoter 15 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement.
6. Ajoutez les graines de sésame, les oignons nouveaux, salez et poivrez.

## **VERRINE DE CHEESE-CAKE À LA CLÉMENTINE**

Préparation : 30 minutes – Réfrigération : 2 heures

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le cheese-cake : 2 clémentines,  
10 cl de crème fraîche liquide,  
200 g de fromage blanc, 2 feuilles de gélatine,  
80 g de beurre mou,  
80 g de sucre glace, 12 spéculoos.  
Pour la crème : 10 clémentines, 3 œufs,  
100 g de sucre semoule, 2 c. à soupe de fécule de maïs.



1. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Faites chauffer la crème liquide dans une casserole. Hors du feu, ajoutez la gélatine bien essorée, mélangez.
2. Fouettez le fromage frais et le sucre glace dans un saladier puis incorporez la préparation précédente.
3. Préparez la crème : râpez le zeste des clémentines puis pressez-les pour récupérer le jus. Versez le jus et les zestes dans une casserole avec le sucre et la fécule de maïs. Mélanger avec un fouet jusqu'à ce que la préparation épaississe.
4. Battez les œufs dans un bol puis ajoutez-les à la préparation sans cesser de remuer au fouet.
5. Versez la crème de clémentine dans un bol puis laissez refroidir.
6. Épluchez les clémentines, retirez la peau des quartiers puis découpez des petits morceaux (conservez-en un peu pour la décoration). Mixez les spéculoos puis mélangez-les avec le beurre mou. Versez cette préparation au fond de 4 verres.
- Alternez les couches de fromage, de crème de clémentines et des suprêmes de clémentines.
- Placez les verrines au frais pendant 2 heures.
7. Décorez les verrines avec quelques morceaux de clémentines, de brisures de biscuits et de zeste de clémentines.

**Mercredi 19 février 2025**

### **SALADE COMPOSÉE DE CHAMPIGNONS BRUNS**

Préparation :

Ingrédients pour 6 personnes :

9 champignons bruns, 1 bouquet de persil, du jus de citron, de la mâche (6 poignées), de la ciboulette, 60 g de copeaux de parmesan, des amandes effilées et grillées à sec.

Pour la vinaigrette :

6 échalotes, un peu de moutarde, huile, vinaigre, sel et poivre.



### **GRATIN DE CHIPOLATA AUX POMMES DE TERRE ET ÉPINARDS**

Préparation : 30 minutes – Cuisson : 50 minutes.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

6 chipolatas, 6 pommes de terre moyenne, 1 fenouil, 100 g de jeunes pousses d'épinards, 1 bouquet de thym, 50 cl de lait bien froid, 150 g de salers, 25 g de beurre, 25 g de farine, 6 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.



1. Épluchez les pommes de terre. Lavez-les et plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pour 20 minutes puis égouttez-les.
2. Pelez le fenouil et émincez-le. Faites-le suer, remuer souvent, pendant 10 minutes dans une sauteuse avec 4 cuillères à soupe d'huile, salez et poivrez.
3. Lavez les épinards et essorez-les. Ajoutez-les dans la sauteuse avec le fenouil et mélangez 2 minutes, puis retirez la sauteuse du feu.
4. Taillez les chipolatas en tronçons et faites-les griller dans une poêle avec le reste de l'huile en les faisant rouler pendant 5 minutes.
5. Préchauffez le four à 180 ° C. Râpez le salers.
6. Faites crépiter le beurre dans une casserole et versez la farine en fouettant. Détendez le roux obtenu en versant peu à peu le lait toujours en fouettant. Assaisonnez.
7. Mélangez le fenouil aux épinards avec la sauce béchamel dans un plat à gratin. Disposez les chipolatas par-dessus, puis couvrez avec les pommes de terre taillées en rondelles. Parsemez de salers. Émiettez le thym par-dessus et enfournez pour 20 minutes.



**Mercredi 5 mars 2025**

## **CHOUCROUTE DE LA MER**

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 8 personnes :

1,5 kg de choucroute, 1kg de pommes de terre, 1,5 l de moules, 500 g de crevettes roses, 300 g de cabillaud,

300 g de saumon, 300 g de filet de haddock, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 c. à café de persil haché, 3 c. à café de ciboulette, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), 25 cl de vin blanc, 25 cl de lait demi-écrémé, 1 verre d'eau, 2 c. à soupe d'huile de tournesol, sel et poivre.

1. Épluchez et coupez en gros dés les pommes de terre puis cuisez-les 25 min à la vapeur. Salez, poivrez et réservez au chaud. Cuisez également les filets de saumon et de cabillaud à la vapeur pendant 25 minutes (ou au court bouillon pendant 10 min).
2. Dessalez le haddock en le passant sous l'eau froide. Dans une casserole, versez le lait, l'eau, ajoutez le bouquet garni et une pincée de poivre, puis pochez-y le haddock pendant 10 min. (ou utilisez du haddock fumé !)
3. Nettoyez les moules. Pelez l'oignon (ou les 2 échalotes) et l'ail. Dans une cocotte, versez le vin blanc, ajoutez l'oignon et l'ail émincés, 2 c. à café de persil et 2 c. à café de ciboulette, puis jetez-y les moules 10 min sur feu moyen pour qu'elles s'ouvrent.
4. Décortiquez les crevettes. Dans une poêle, faites-les cuire 2 min dans l'huile. En fin de cuisson, ajoutez la ciboulette et le persil restants, du sel et du poivre.
5. Réchauffez la choucroute au four à micro-ondes ou sur feu doux dans une casserole avec une noisette de beurre, puis disposez-la dans un plat chaud avec les pommes de terre, les poissons et les crustacés. Servez aussitôt !



## **CRÊPES À LA BIÈRE**

Ingrédients pour 6 personnes :

250 g de farine, 3 œufs, 4 dl de bière blonde, 1 cuillère à soupe de beurre fondue.

## **SAUCE CARAMEL AU BEURRE SALÉ**

Ingrédients :

160 g de sucre, 80 g de beurre demi-sel, 200 g de crème liquide entière 35% MG.

Versez le sucre en poudre dans une casserole et faites-le fondre à feu moyen. **Attention : ne rien plonger dans la casserole, pas même une cuillère, sinon le caramel sera raté.** Dès que le caramel adopte une jolie couleur ambrée pas trop foncée, vous pouvez arrêter le feu immédiatement. Pour une cuisson homogène, vous pouvez mélanger le caramel pendant qu'il fond, en remuant légèrement la casserole sans en éclabousser les parois.

Faites tiédir la crème liquide (au micro-ondes par exemple) et versez-le en une seule fois, mais doucement, sur le caramel hors du feu. Ne vous précipitez pas au moment de verser car vous risquez de faire déborder le caramel. Ajoutez ensuite 50 g de beurre demi-sel coupés en petits cubes, et mélangez au fouet. Replacez la casserole sur feu doux et fouettez vivement pour bien dissoudre tous les morceaux de caramel.

Versez le caramel dans un pot en verre (un pot de confiture fera parfaitement l'affaire).

**Mercredi 19 mars 2025**

## **ROMAZAVA MALGACHE AU POISSON**

Ingrédients pour 4 personnes :

1 paquet sous vide de hareng, 2/3 pommes de terre, 1 tomate, du gingembre, des pignons de pins, 5 baies et poivre sauvage de Madagascar (voatsiperifery), 2 chayottes, ail.

Accompagnement : riz thaï.



- Tomates : plonger les rapidement dans l'eau chaude pour enlever la peau, et couper en cubes.
- Pommes de terre : éplucher, laver et couper en cubes.
- Chayottes : couper les en 4, puis plonger les dans de l'eau froide avant de les éplucher pour éviter les pellicules collantes. Puis couper en cubes.
- Oignons, ails, éplucher et couper en petits morceaux.
- Ciboulettes : cisailler.
- Gingembre à râper.

- Harengs : couper les environ 3/4 cm, et retirer les arrêtes en formes de « Y » dans les chairs.

Dans une cocotte à fonds épais ;

Chauffer l'huile à feu fort, puis diminuer, faire blondir les oignons, rajouter les ails, puis les tomates, et les gingembres.

Laisser fondre les tomates, remuer, puis rajouter les harengs.

Arrêter de remuer pour ne pas abîmer les harengs. Rajouter 4 verres d'eaux, laisse bouillir, et y rajouter les pommes décortées et les chayottes.

Laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.

A la fin de la cuisson, goûter avant de saler et poivrer. Mettre en fin de cuisson la ciboulette.

Faire cuire du riz blanc pour l'accompagnement.

## **ILE FLOTTANTE À LA VANILLE DE MADAGASCAR**

Ingrédients pour 8 personnes :

1 l de lait ½ écrémé, 6 cuillères de sucre, 8 œufs, 6 cuillères de sucre en poudre pour le caramel, gousses de vanille de Madagascar.

À froid :

- Crème anglaise :

Faire fondre 6 cuillères de sucre dans 1 litre de lait demi écrémé ou entier. Y ajouter les grains de la vanille.

Faire frémir sans bouillir.

Dans un grand bol, récupérer les 8 jaunes d'œufs.

Les battre avec un fouet, y verser en 2 fois, de louches de lait chaud, tout en battant énergique. Puis, rajouter la totalité du lait, toujours en battant énergiquement pour ne pas rater la recette (ça ne tournera pas en grumeaux).

Relaver la casserole et y verser le mélange, chauffer à feu doux jusqu'à obtenir la crème anglaise. Laisser refroidir en lui couvrant la surface, d'un film alimentaire pour éviter la formation des croûtes.

- Blanc en neige :

Battre les blancs d'œuf fermement, y ajouter 160g de sucre glace.

Faire frémir de l'eau sans la faire bouillir.

Y a goûter les blancs d'œuf., puis tourner le après quelques minutes.

Caramel (facultatif) :

Faire cuire 12 cuillères de sucres pour faire le caramel.

Verser-le en forme de grilles, laisser refroidir, et mettre des copeaux sur les blancs en neiges.

## Apéritif de l'Assemblée générale du mercredi 2 avril 2025

### GOUGÈRES

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 25 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

1 pincée de sel, 75 g d'emmental râpé, 75 g de beurre, 150 g de farine, 25 cl d'eau, 4 œufs.

Prévoir une casserole, une spatule, une plaque beurrée et préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Faire une pâte à choux en faisant fondre dans une casserole le beurre, l'eau, le sel. Porter à ébullition.

Retirer du feu et ajouter la farine d'un seul coup en travaillant vivement à la spatule. Remettre sur le feu et dessécher la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache de la casserole.

Retirer du feu, laissez tiédir. Incorporer les 4 œufs, un à un, en mélangeant bien à la spatule.

Ajouter l'emmental râpé.

Disposer en petites boules sur une plaque beurrée.

Cuire jusqu'à ce que ça ait gonflé et que ce soit un peu doré (environ 25 min).

### TRESSE FEUILLETÉE

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 15

Ingrédients pour 8 personnes :

2 pâtes feuilletées, 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 tranches de jambon, 2 poignées d'emmental râpé, 8 tranches de « Toastinette », herbes de Provence.

Préchauffer votre four à 210°C (Thermostat 7)

Étaler la pâte feuilletée bien froide et faire une découpe.

Dans le milieu de la pâte étaler la moutarde puis les 4 toastinettes et la tranche de jambon découpée.

Parsemer d'emmental râpé et d'herbes de Provence.

Plier les bandes de pâte en quinconce et appuyant légèrement pour bien la refermer.



### FEUILLETÉS AU SAUMON ET FROMAGE FRAIS

Ingrédients : 2 pâtes feuilletées bien froide, 4 tranches de saumon fumé, une boîte de fromage frais (250 g), de la ciboulette, 1 œuf pour dorer, sel, poivre et peu d'huile de tournesol.



Superposée les deux pâtes badigeonnées à l'intérieur préalablement d'huile de tournesol au pinceau.

Découper des petits ronds ou autre forme à l'emporte-pièce et badigeonner les d'œuf battu.

À la cuisson, ces deux parties se soulèveront et vous pourrez faire une petite entaille pour les farcir avec la pointe d'un couteau d'un morceau de saumon fumé et du mélange fromage frais, ciboulette, sel, poivre.

## CAKE ULTRA MOELLEUX AU CITRON

Pour le gâteau :

2 citrons non traités zeste, 150 g de sucre, 4 œufs, 200 g de farine, 50 g de fécule de maïs, 7 g de levure chimique, 1 pincée de sel, 125 g de yaourt, 125 g de beurre fondu, 1 pincée d'extrait de vanille ou un sachet de sucre vanillé.

Pour le sirop d'imbibage :

45 ml d'eau, 45 ml de jus de citron, 3 cuillères à soupe de sucre.



Préchauffer le four à 160 °C.

Râper le zeste de citron. Dans un grand bol, fouetter le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Mélanger la farine, la fécule de maïs, la levure chimique, le sucre et le sel dans un autre bol. Incorporer la moitié des ingrédients secs au mélange d'œufs, bien mélanger, puis verser le yaourt.

Incorporer le reste du mélange d'ingrédients secs et terminer par le beurre fondu. Verser la pâte dans un moule préparé, graissé avec du beurre ou recouvert de papier sulfurisé. Cuire au four pendant 50-55 minutes.

Pendant ce temps préparer le sirop d'imbibage. Faire chauffer l'eau, le jus de citron et le sucre à feu doux dans une petite casserole jusqu'à ce que le sucre fonde.

Retirer le gâteau du four et le laisser reposer pendant 5 minutes. Faire de petits trous dans le gâteau chaud à l'aide d'un cure-dent et verser le sirop sur le gâteau dans le moule.

Laisser imbiber le cake au citron pendant environ 15 minutes, en retirant l'excédent de sirop si nécessaire. Décorer avec du sucre glace (facultatif).



**mercredi 16 avril 2025**

Éplucher, laver, couper en grosses lamelles. Cuire à la vapeur.  
Écraser, beurrer, saler poivrer. Rajouter à peine du lait. Elle doit rester ferme.

## **DINDE FARCIE FRUITÉE**

2 cuisses de dinde, beurre, ail, persil, oignon, échalotes, 5 tomates, crème fraîche.

Sauce fruitée : 2 poires, 2 pommes, 2 oranges, 1 citron

Désosser la cuisse de dinde, garder la peau.

Beurre d'ail et persil :

Beurre pommade avec le persil et l'ail, saler, poivrer

L'étaler à l'intérieur de la cuisse

Rouler la cuisse de dinde afin d'avoir un rôti de belle forme.

Essuyer le rôti avec un sopalin.

Étendre le restant de beurre persillé sur la surface.

Chemiser le dessus et dessous avec la peau.

Ficeler pour tenir le rôti.

Mettre le dans un plat allant au four.

Faite bouillir les os. Saler, poivrer. Garder le de côté pour déglacage.

Laver, éplucher les fruits et légumes. Couper les tous en gros cubes de la même taille.

Saler, poivrer, mettre 2 cuillères d'huile d'olive, avec le gingembre haché et les herbes, le geste de (combava et tige de citronnelle, s'il y en a).

Mettre la totalité autour du rôti.

Enfourner dans un four préchauffé à 220 °C puis cuire entre 200°C et 180°C pendant 1h minimum.

À la fin de la cuisson, sortir, et emballer le rôti dans un papier cuisson ou aluminium. Réserver

Pour la sauce :

Mettre la sauce fruits dans une cocotte, chauffer, rajouter le jus de l'os.

Faire bouillir, éteindre le feu. Et rajouter la crème.

Trancher le rôti reposé, saucer.

Écrasé de pommes de terre et patates douces :

**You need**

for 6-8 people

225 g carrots  
225 g de carottes225 g farine  
225 g de farine2 teaspoons  
baking powder  
2 c à café de levure2 teaspoons cinnamon,  
pinch of salt  
2 c à café de cannelle,  
1 pincée de sel140 g  
brown sugar  
140 g de sucre  
roux2 eggs  
2 œufs2 tablespoons  
orange juice  
2 c à soupe  
de jus d'orange

12.5 cl oil

12,5 cl d'huile

**Carrot cake**

Gâteau à la carotte

Ce délicieux gâteau à la carotte est typiquement anglais.  
Facile à réaliser, il est aussi très parfumé. Yummy!**For the icing**  
Pour le glaçage6 tablespoons  
icing sugar  
6 c à soupe de  
sucre glace125 g cream cheese  
125 g fromage crémeux  
(Philadelphia, St-Moret)**1** Grate the carrots.  
Put the flour and  
baking powder into  
a bowl. Mix in the  
carrots, salt, brown  
sugar and cinnamon.Râpe les carottes. Mets la farine  
et la levure dans un bol. Verse les  
carottes râpées, le sel, le sucre  
roux, la cannelle. Mélange bien.**2** Beat the eggs.  
Add the eggs, oil  
and orange juice  
to the cake mixture.  
Mix well with a spoon.Bats les œufs. Ajoute à la  
préparation les œufs battus,  
l'huile, le jus d'orange.  
Mélange bien.**3** Put the mixture  
into the cake tin.  
Bake in a preheated  
oven at 180°C for  
40 to 50 minutes.  
Leave to cool.Verse la préparation dans  
un moule. Fais-la cuire dans  
un four préchauffé à 180°C  
40 à 50 minutes. Laisse refroidir.**4** Beat the cream  
cheese and icing  
sugar. Spread over  
the cake.Bats le fromage crémeux et  
le sucre glace. Étale ce mélange  
sur le gâteau refroidi.



# Vegetables



# VEGETABLES

Woodward®  
ENGLISH  
ENGLISH



[www.grammar.cl](http://www.grammar.cl)

[www.woodwardenglish.com](http://www.woodwardenglish.com)

[www.vocabulary.cl](http://www.vocabulary.cl)



## Fruits for Health – Eat Smart, Stay Healthy



Apple



Banana



Orange



Pear



Blackberry



Quince



Coconut



Peach



Plum



Cherry



Grape



Mandarin



Nectarine



Lychee



Lemon



Watermelon



Lime



Mango



Dragonfruit



Starfruit



Passionfruit



Pineapple



Kiwi



Strawberry



Papaya



Jackfruit



Rambutan



Fig



Blueberry



Raspberry



Grapefruit



Pomelo



Melon



Date



Jujube



Pomegranate



Tangerine



Guava



Apricot



Cranberry



Elderberry



Mulberry

**Mercredi 30 avril 2025**

## **QUICHE AUX ASPERGES, CHÈVRES ET PETITS POIS**

Préparation : 30 minutes – Cuisson : 1 h.

Ingrédients pour 6 personnes :

Pâte à tarte :

250 g de farine, 75 ml d'huile d'olive, 80 ml d'eau

30 g de parmesan râpé, poivre du moulin.

Garniture :

10-12 asperges vertes, 200 g de petits pois,

3 œufs, 15cl de crème liquide entière, 15cl de lait,

180 g de chèvre frais, 30 g de parmesan râpé,

un petit bouquet de ciboulette, du piment d'Espelette,

sel, poivre du moulin, huile d'olive.

Préparer la pâte : dans un saladier, mélanger la farine, l'huile d'olive, l'eau, le parmesan râpé et le poivre à l'aide d'une spatule, jusqu'à obtention d'une boule homogène. Réserver.

Laver les asperges et couper le pied. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les asperges pendant environ 10 minutes en remuant régulièrement. Assaisonner de sel et de poivre.

Porter une casserole d'eau salée à ébullition et plonger les petits pois pendant environ 2-3 minutes. Les retirer du feu et les mettre dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson. Égoutter les petits pois.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, fouetter les œufs avec la crème et le lait jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajouter ensuite le chèvre frais et assaisonner avec sel, poivre, piment d'Espelette et ciboulette.

Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte à l'aide d'un rouleau puis la disposer dans un moule à tarte de 28 cm de diamètre.

Répartir le parmesan râpé sur le fond de tarte puis disposer les petits pois. Verser ensuite l'appareil à quiche puis mettre les asperges poêlées.

Enfourner pendant environ 45-50 minutes.





## FRAISIER facile et léger

Préparation : 45 minutes – Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour la génoise :

1 gousse de vanille, 120 g de sucre, 100 g de farine,  
50 g de beurre, 4 œufs.

Pour le sirop et la garniture :

250 à 500 g de fraises selon votre envie de fraises),  
150 g de sucre, 20 cl d'eau, de la vanille.

Pour la crème :

20 cl de crème liquide entière, 25 cl de lait demi écrémé,  
2 jaunes d'œufs, 40 g de maïzena, 50 g de sucre,  
1 g d'agar agar ou 2 feuilles de gélatine,  
1 gousse de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé.

1. Réalisez le sirop en faisant chauffer l'eau, le sucre et la gousse de vanille fendue. Portez à ébullition 2/3 minutes et laissez infuser. Vous pouvez également ajouter du kirsch, du sirop de fraise ou autre...
2. Réalisez la crème en chauffant le lait avec la gousse de vanille fendue (ou l'extrait de vanille ou sucre vanillé, au choix).
3. Fouettez les jaunes avec le sucre, ajoutez la maïzena ensuite, progressivement
4. Ajoutez l'agar agar dans le lait et laissez bouillir 1 minute
5. Versez le lait bouillant dessus en une fois, mélangez et remettez sur le feu moyen, fouettez constamment, la crème pâtissière va s'épaissir
6. Reversez la crème dans un bol propre, couvrez-la au contact avec du film alimentaire et laissez refroidir.
7. Fouettez la crème liquide bien ferme (mettez-la au congélateur 15 minutes avant, ça aide !!)
8. Ajoutez la crème fouettée à la crème pâtissière froide, délicatement, et mettez dans une poche à douille au frais.
9. Réalisez la génoise à présent : séparez les blancs des jaunes et battez les blancs bien fermes
10. Ajoutez un tiers du sucre aux blancs quand ils sont fermes, et battez encore 1 minute.
11. Fouettez les jaunes avec le restant de sucre et la vanille
12. Ajoutez le beurre fondu, puis la moitié de la farine tamisée
13. Pour détendre la pâte, ajoutez 2 c. à soupe de blanc d'œufs

14. Puis ajoutez le reste de la farine

15. Enfin, ajoutez les blancs d'œufs délicatement en soulevant la pâte pour ne pas casser les bulles d'air !

16. Versez la pâte dans deux cercles (ou sur une plaque, vous pourrez découper les cercles après cuisson...)

17. Enfourez à four chaud 10 minutes à 190°C

18. Imbibez les génoises du sirop dès la sortie du four

19. Procédez au montage du fraisier : disposez un cercle de génoise dans votre cercle ou moule à charnière

20. Découpez les fraises en deux dans le sens de la hauteur et disposez-les face tranchée vers l'extérieur

21. Plaquez bien les fraises contre le bord avec la crème, et complétez l'intérieur avec la crème et des morceaux de fraises

22. Recouvrez avec le 2e cercle de génoise, et décorez avec de la pâte à sucre, de la pâte d'amande étalée au rouleau, ou encore un glaçage blanc royal (blanc d'œuf, sucre glace et jus de citron).

23. Placez au frais entre 2 heures et une nuit avant de démouler et de servir.



**Mercredi 14 mai 2025**

**SALADE PRINTANIÈRE AUX ASPERGES ET  
AUX FÈVES FRAÎCHES**

Préparation : moins de 15 minutes – Cuisson : 5 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

1 botte d'asperges, 1 tasse de fèves fraîches écosées, 4 tranches très fines de jambon de Parme, des lamelles de parmesan, quelques brins de ciboulette, une vinaigrette à l'huile d'olives.



Faire cuire les asperges pelées et les rafraîchir à l'eau glacée, débarrasser les fèves de la pellicule extérieure et les faire cuire quelques minutes à l'eau salée, les rafraîchir aussi et les mettre à égoutter. Dresser dans chaque assiette quelques asperges mettre dessus 1 tranche de jambon et quelques lamelles de parmesan. Mettre autour les fèves et arroser de vinaigrette. Couper aux ciseaux au-dessus de chaque assiette un brin de ciboulette. Servir en entrée.

*D'après : [www.lesfoodies.com](http://www.lesfoodies.com)*

**SAUMON À L'OSEILLE**

Préparation : moins de 15 minutes – Cuisson : 5 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de saumon sans la peau, 20 feuilles d'oseille, 2 échalotes émincées, 1 verre de vin blanc sec, 10 c. à soupe de crème fraîche épaisse, sel et poivre du moulin, 2 c. à soupe d'huile.



- Hachez grossièrement l'oseille au couteau.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les échalotes.
- Ajoutez l'oseille et laissez-la fondre à couvert environ 4 minutes.
- Versez le vin et laissez réduire 3 minutes environ.
- Ajoutez la crème, salez et poivrez.
- Ajoutez le saumon et couvrir.
- Laissez cuire 5 minutes.
- Disposez les tranches de saumon sur un plat et nappez-les de la sauce à l'oseille.

Accompagnement : riz.

**Mercredi 28 mai 2025**

## **LAPIN AU CIDRE ET AUX POMMES**

Ingrédients pour 2/3/4 selon son appétit :

1/2 lapin coupé en morceaux,  
15 cl de cidre brut,  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive,  
2 pommes, 2 échalotes,  
1 pointe de couteau de cannelle,  
1 grosse pincée de gingembre en poudre,  
25 g de beurre, 1 feuille de laurier, 3 feuilles d'estragon (ou de cerfeuil),  
1 pincée de sel et du poivre.



Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et le beurre. Faites-y dorer les morceaux de lapin à feu vif pendant 5 à 7 minutes.

Pelez les pommes, lavez-les et découpez-les en petits dés. Epluchez et hachez finement les échalotes.

Quand les morceaux de lapin sont dorés, ajoutez les échalotes, les pommes, la feuille de laurier, la cannelle et le gingembre.

Salez et poivrez. Mélangez, puis mouillez avec le cidre.

Couvrez et laissez mijoter 20 à 25 minutes environ. En fin de cuisson, parsemez d'estragon ou de cerfeuil haché.

Accompagnement : pommes de terre, tagliatelles fraîches ou de riz.

<https://www.papillesetpupilles.fr/2005/07/lapin-au-cidre-et-aux-pommes.html/>

## **TRIFLE AUX FRAISES ET AU YAOURT**

Préparation : 30 minutes – Cuisson : 15 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes : 1 kg de fraises,  
500g de yaourt à la grecque,  
200 g de mascarpone, 150 g de sucre en poudre,  
4 feuilles de gélatine.  
Pour le sponge cake rapide : 1 œuf, 60 g de beurre mou, 60 g de farine, 60 g de sucre en poudre,  
1 c. à café de levure chimique, 1 c. à soupe de miel.



1. Préparez la gelée de fraises : hydratez la gélatine dans un bol d'eau très froide. Lavez les fraises, équeutez-les et coupez 500 g de fraises en morceaux. Faites cuire, à feu doux dans une casserole, les fraises, 50 g de sucre et ½ verre d'eau. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée lorsque les fraises ont rendu leur jus, et mélangez bien. Répartissez la gelée de fraises dans de jolis verres et réservez au frais pendant la suite des préparations.

2. Préparez le sponge cake : blanchissez au fouet le beurre et le sucre. Incorporez l'œuf, la farine et la levure. Versez la pâte dans un moule adapté au micro-ondes préalablement enduit de miel. Faites cuire 3 minutes au micro-ondes à puissance maximale. Laissez refroidir avant de découper des disques de la circonférence de l'intérieur des verres.

3. Battez dans un saladier le yaourt, le mascarpone et 100 g de sucre en poudre. Coupez des fraises en lamelles.

4. Procédez au montage des trifles lorsque la gelée a figé : alternez 1 couche de crème de yaourt au yaourt, 1 couche de sponge cake, des lamelles de fraises collées à la paroi intérieure du verre et la crème de yaourt. Décorez avec le reste de fraises et réservez au frais jusqu'au service.

**Mercredi 11 juin 2025**

## **RÔTI DE PORC AUX PRUNEAUX**

Préparation : 20 minutes. - Cuisson : 1h20 en cocotte.

Ingrédients pour 6 personnes : 1,2 kg de porc, 300 g de pruneaux, 3 oignons, 3 gousses d'ail, 75 cl de bouillon de volaille, 30 cl de vin blanc sec, de l'huile d'olive, du sel et du poivre et des herbes de Provence.

Accompagnement : pommes de terre.



1. Commencez par préchauffer votre four à 180°C (th.6). Pendant ce temps, parez le rôti : c'est-à-dire retirez les éventuelles parties indésirables sur la viande.
2. Faites chauffer l'huile dans la cocotte sur feu moyen et saisissez le rôti sur toutes ses faces pour qu'il soit bien doré ; cela permet de fermer les pores de la viande et de garder tout son moelleux.
3. Hachez finement les oignons et l'ail. Retirez le rôti et faites revenir oignons et ail dans la même cocotte jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Déglacez avec le vin blanc : versez-le dans la cocotte et laissez réduire quelques instants pour que l'alcool s'évapore (dégazer signifie faire évaporer l'alcool contenu dans un liquide).
5. Ajoutez ensuite le bouillon de volaille, les pruneaux, du sel, du poivre et les herbes de Provence.
6. Posez le rôti par-dessus ce mélange puis couvrez la cocotte.

Laissez cuire au four pendant environ 1 heure 30 minutes. Arrosez régulièrement le rôti avec le jus pour qu'il reste juteux.

## **MOUSSE DE FRAISES AU FROMAGE BLANCS**

Préparation : 15 minutes. – Réfrigération : 2 heures.

Ingrédients pour 6 personnes :

1,5 jus de citron facultatif, 6 feuilles de gélatine,  
225 g de sucre en poudre ou  
sucre semoule,  
300 g de fromage blanc,  
750 g de fraises.



1. Faire fondre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Rincer rapidement les fraises à l'eau fraîche dans une passoire. Les égoutter, les équeuter puis les couper en morceaux. Mettre les coupes au réfrigérateur pour qu'ils soient bien froids. Mixer les fraises avec le sucre (le jus de citron) pendant 2 à 3 min jusqu'à l'obtention d'un coulis fluide.
2. Égoutter les feuilles de gélatine. Les presser bien entre vos doigts. Les faire fondre à feu doux dans une petite casserole avec 3 c à soupe de coulis de fraise en remuant constamment. Mélanger cette préparation au reste du coulis.
3. Fouetter vivement le fromage blanc pour lui donner une consistance onctueuse. Incorporer le fromage à la purée de fraises et mélanger. Sortir les coupes du réfrigérateur. Humecter légèrement les parois.
4. Ensuite y verser la mousse. Remettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Servir très frais accompagnée de fruits frais.

D'après : <https://www.750g.com/mousse-de-fraises-au-fromage-blanc-r74682.htm>



**Mercredi 25 juin 2025**

## **SALADE PETITS POIS ET BETTERAVES ROUGES**

Préparation : 30 min. – Cuisson : 10 min. – Réfrigération : 30 min.

Ingrédients pour 6 personnes :

Betteraves marinées :

3 grosses betteraves rouges (environ 450 g/1 lb), pelées et coupées en tranches d'environ 3 mm (1/8 po) d'épaisseur,  
180 ml (3/4 tasse) de jus de pomme,  
60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de cidre,  
30 ml (2 c. à soupe) de sucre, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel.

Vinaigrette :

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale,  
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre,  
10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable,  
10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon

Salade :

1 laitue frisée, déchirée, 1 oignon rouge, émincé, 300 g (2 tasses) de petits pois surgelés, décongelés, 10 g (1/4 tasse) de menthe ciselée, 10 g (1/4 tasse) de basilic ciselé, 10 g (1/4 tasse) de persil plat ciselé.

Betteraves marinées :

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les tranches de betteraves jusqu'à ce qu'elles soient al dente, soit environ 8 minutes.

Égoutter et refroidir rapidement sous l'eau très froide. Bien égoutter et placer dans un grand bol.

Dans la même casserole, porter à ébullition le jus de pomme, le vinaigre, le sucre et le sel. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser le liquide bouillant sur les betteraves. Laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer 30 minutes ou jusqu'à refroidissement complet.

Vinaigrette

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients au fouet. Saler et poivrer.

Salade :



Égoutter les betteraves et jeter la marinade. Déposer les betteraves dans un saladier. Ajouter tous les ingrédients et verser la vinaigrette. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

## **POISSON EN PAPILOTTE ET TIAN DE LÉGUMES**

Ingrédients pour 4 personnes :

2 courgettes, 2 aubergines, 4 tomates,  
1 oignon rouge,  
5 c. à soupe d'huile d'olive, de l'eau,  
1 gousse d'ail (ou de l'ail semoule), herbes de Provence, sel, poivre.



1. Préchauffez le four à 180°C et lavez les légumes. Coupez tous les légumes en fines rondelles.
2. Recoupez les tranches d'aubergine en 2.
3. Dans un plat à gratin, disposez les légumes dans cet ordre : une tranche d'aubergine, de tomate, de courgette puis d'oignon rouge. Répétez l'opération jusqu'à remplir entièrement le plat. Ensuite, arrosez les légumes d'huile d'olive, râpez une gousse d'ail (ou ajoutez de l'ail semoule), ainsi que des herbes de Provence, du sel et du poivre. Enfouez environ 1h15. Au bout de 30 minutes de cuisson, arrosez légèrement les légumes avec un peu d'eau.

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Pendant ce temps, sur la plaque du four, étalez une feuille de papier aluminium assez grande.

Versez quelques gouttes d'huile d'olive sur lesquels vous déposerez les filets de poisson, puis dessus les légumes, quelques rondelles d'oignons, l'aneth, sel, poivre, huile d'olive, citron avec modération.

Pliez la feuille d'aluminium en quatre, en vous assurant que le jus ne puisse pas d'échapper.

Puis, enfouez pendant 20 min environ (selon l'épaisseur du poisson).



**Mercredi 9 juillet 2025**

**RATATOUILLE et BROCHETTES DE POULET  
(SAUCISSES)**

Préparation : 20 minutes. – Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

375 g de merguez, 1½ courgette, 4½ poivrons,  
6 tomates, 1½ oignon, sel, poivre,  
1½ branche de persil, 1½  
branche de thym frais, 375 g de  
chipolata,  
1½ gousse d'ail.



Eplucher et émincer l'oignon.

Couper les saucisses et les merguez en morceaux et les faire revenir dans une cocotte, sans matière grasse avec l'oignon émincé.

Préparer les légumes : les laver, les égoutter et les couper en morceaux.

Une fois les saucisses bien dorées, ajouter les poivrons et laisser dorer encore quelques minutes.

Mettre ensuite les tomates et les courgettes.

Saler, poivrer et ajouter l'ail émincé, le persil et le thym.

Couvrir et laisser mijoter 45 min en remuant de temps en temps.

A la fin de la cuisson, les courgettes doivent être légèrement fondantes.

**CLAFOUTIS AUX ABRICOTS**

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :



3 grosses cuillères à soupe de farine,  
1 pincée de sel, 3 cuillères à soupe de  
sucre semoule, 3 œufs entiers, 3 dl ½ de lait, 1 cuil. à soupe  
d'huile, 1 cuil. à soupe de rhum brun (54 °).  
1 cuil. à soupe de beurre, 1 poudrière de sucre glace,  
1 moule à tarte de 20 cm de diamètre d'une seule pièce.

Les fruits : 1 kg de cerises dénoyautées, à l'époque des cerises  
ou 1 kg de pommes épluchées, coupées en tranches minces en  
hiver.

Ici nous avons choisi des abricots pour l'été.

Dans une terrine, mettre la farine, le sel, le sucre. Incorporer les œufs un par un en battant au fouet, puis le lait, doucement, en continuant de battre pour obtenir une pâte légère et lisse. Ajouter l'huile et le Rhum. Laisser reposer la pâte, le temps de traiter les fruits.

**Cuisson :** beurrer le moule et y verser la pâte, incruster dedans les fruits et mettre au four préchauffé à 175 °C pour une cuisson de 40 à 45 minutes. Diminuer la chaleur à mi-cuisson. Pour juger de la cuisson du clafoutis, enfoncer la pointe d'un couteau ou une aiguille à brider\* dans la pâte, il doit ressortir net. Retirer le clafoutis du four, le démouler presque froid. Saupoudrer de sucre glace.

**Pour servir :** couper en parts triangulaires comme une tarte.

**Vin suggéré :** Bordeaux blanc, moelleux.

**Mercredi 23 juillet 2025**

**SALADE DE FEUILLES DE CHÊNE, NECTARINES,  
TOMATES ET BURRATA**

Préparation : 15 minutes.

Ingrédients pour 2 personnes :

100 g de feuille de chêne, 3 tomates rouges, 2 nectarines, 2 petites burratas, 12 feuilles de basilic frais, 2 cl de vinaigre de cidre, 5 cl d'huile d'olive, fleur de sel et poivre du moulin.



1. Laver les tomates et les nectarines puis les couper en petits quartiers. Ciseler le basilic.
2. Pour la vinaigrette, mélanger le vinaigre et l'huile d'olive jusqu'à obtenir un résultat homogène. Saler et poivrer au besoin.
3. Dresser les jeunes pousses de feuilles de chêne dans les assiettes et agrémenter de tomates, de nectarine et du basilic. Arroser de vinaigrette.
4. Déposer une burrata dans chaque assiette et donner un tour de moulin à poivre.

**LECHO**

Ingrédients pour 6 personnes :

6 filets de poulet détaillés en cube revenus avec de l'huile d'olive. Rajouter 4 poivrons coupés en lamelles, 3 gros oignons coupés en rondelles fines.

Puis rajouter la même quantité de courgettes coupées en cubes, 4 grosses tomates coupées en petits morceaux. Ajouter les œufs en omelettes avec l'ail émincé ou pressé au presse-ail (2 gousses), le paprika fumé, le sel et le poivre.

Laisser mijoter à couvert jusqu'à la cuisson complète du poulet et la réduction du jus.



## Mercredi 6 août

### COURGETTES FARCIES

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 50 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

3 courgettes, 600 g de bœuf haché 5% de matière grasse, 300 g de riz basmati, 1,5 oignons, 1,5 gousse d'ail, 300 g de coulis de tomates, 45 g de parmesan, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 branches de thym, 12 feuilles de basilic, 6 brins de persil, sel et poivre.



1. Préchauffage du four et préparation des courgettes :

Préchauffez votre four th.7 (200°C). Lavez les courgettes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, évidez chaque moitié de courgette et conservez la chair à part. Pelez les oignons et l'ail. Émincez les oignons et hachez l'ail. Réservez.

2. Préparation de la farce :

Dans une poêle, faites revenir dans l'huile d'olive la chair des courgettes avec les oignons émincés et l'ail en remuant de temps en temps. Ajoutez le bœuf haché et faites revenir le tout en mélangeant de nouveau. Saupoudrez de thym et de basilic haché, salez et poivrez. La farce est prête.

3. Garnissage et cuisson au four :

Remplissez les demi-courgettes avec la farce et disposez-les dans un plat allant au four. Versez le coulis de tomates sur les courgettes. Enfourez et laissez cuire 40 min.

4. Finition au parmesan et cuisson du riz :

Quelques minutes avant la fin de la cuisson de vos courgettes farcies, saupoudrez de parmesan et replacez le plat au four sous le gril quelques minutes encore. Pendant ce temps, portez à ébullition un grand volume d'eau. Mettez le riz à cuire 8 à 10 min selon le temps indiqué sur le paquet. Servez les courgettes farcies accompagnées du riz et décorez-les de brins de persil.

## TARTE MOELLEUSE AUX ABRICOTS ou PRUNES ET AMANDES

Préparation :

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

1 pâte brisée (maison ou du commerce), 1 boîte d'abricots au sirop (environ 400 g net égoutté) et 2 entiers ou environ 500g de prunes fraîches, 100 g de sucre en poudre, 50 g de beurre doux, 1 cuillère à soupe de poudre d'amandes, 1/2 cuillère à café d'extract d'amande amère, amandes effilées (à saupoudrer au goût).



Préchauffez votre four à 210°C (thermostat 7). Pendant ce temps, déroulez votre pâte brisée et foncez un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson.

Égouttez bien les abricots et coupez-les en deux ou en quartiers.

Disposez-les harmonieusement sur le fond de tarte. Veillez à bien répartir les fruits pour un résultat équilibré.

Faites fondre le beurre à feu doux. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre. Ajoutez le beurre fondu, l'extract d'amande amère et la poudre d'amandes, puis mélangez jusqu'à obtention d'un appareil homogène.

Versez cet appareil sur les abricots. Saupoudrez généreusement d'amandes effilées. Enfourez pour 35 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Laissez tiédir avant de servir.

## Mercredi 20 août

### SALADE DE POMMES DE TERRE, HARICOTS, TOMATES...

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 12 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de pommes de terre, 300 g de haricots verts frais, 150 g de tomates cerises rouges et jaunes, 200 g de thon en conserve, pêché à la ligne, 1/2 oignon rouge, 4 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. vinaigre de cidre (ou de xérès), sel et poivre.



1. Pelez les pommes de terre et plongez-les dans une grande casserole d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 20 à 30 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Vous devez pouvoir planter un couteau dans la chair sans difficulté.
2. Lavez et équeutez les haricots verts. Faites-les cuire 10 à 15 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et plongez-les dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson. Coupez-les en deux ou trois.
3. Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Pelez et émincez l'oignon. Emiettez le thon.
4. Une fois que les haricots verts et les pommes de terre ont refroidi, versez tous les ingrédients dans un saladier.
5. Versez l'huile et le vinaigre et mélangez bien tous les ingrédients. Servez bien frais !

### CAKE CITRON et FRAMBOISES

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 45 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

160 g de farine, 150 g de sucre, 1 sachet de levure, 3 œufs, 1 jus de citron et son zeste non traité, 100 g de framboises, 125 g de beurre demi-sel.



1. Préchauffer le four à 160 degrés.
2. battez les 3 œufs en omelette puis incorporer le sucre.
3. Battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Prendre le zeste du citron et son jus les ajouter au mélange puis bien battre.
5. Incorporer le beurre fondu et mélanger.
6. Ajouter la farine et la levure tout doucement.
7. Quand le mélange de la pâte est homogène ajouter les framboises préalablement coupées en deux.
8. Verser le mélange dans 1 moule en silicone ou préalablement Beurré.
9. Au four à 160 degrés pendant environ 45 minutes.
10. Piquer avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson.



## Mercredi 3 septembre

### ROUGAIL DE CABILLAUD

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 35 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g filets de cabillaud épais, 3 oignons,  
1 jus d'un citron vert, 4 gousses d'ail,  
1 bonne pincée de piment, 4 brins de persil,  
3 brins de thym, 400 g de tomates concassées,  
1 cuillerée à café de curcuma en poudre, 1 c. à  
café de massalé (mélange d'épices réunionnais),  
1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre,  
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.



Accompagnement : riz ou semoule moyenne.

1. Épluchez et hachez ail et oignon. Concassez les tomates si elles sont fraîches. Lavez le persil et détachez les pluches.

Dans une sauteuse ou une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir oignons et ail haché jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

Ajoutez les tomates concassées, les épices, du poivre. Portez à feu doux, couvrez et laissez mijoter au moins 15 minutes.

2. Rincez le poisson, séchez-les et coupez-le en gros cubes. Une fois que la sauce a mijoté, insérez les morceaux de poisson dans la sauce en les enfonçant légèrement. Ajoutez un fond d'eau si nécessaire. Laissez mijoter 10 à 15 minutes selon l'épaisseur du poisson à couvert en retournant les morceaux de poisson à mi-cuisson.

3. Parsemez de persil ciselé et arrosez de jus de citron vert. Salez, rectifiez l'assaisonnement de la et servez aussitôt.

### PANNACOTA À LA VERVEINE, COULIS D'ABRICOTS ou autres fruits

Préparation : 35 minutes – Cuisson : 25 minutes –  
Infusion : 10 minutes – Réfrigération : 4 heures.

Ingrédients pour 6 personnes :

500 g d'abricots, 2 branches de verveine fraîche (ou des feuilles séchées), 75 cl de crème liquide entière, 15 cl de lait, 120 g de sucre, 60 g de cassonade, 5 feuilles de gélatines (10 g).



1. Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Dans une casserole, versez la crème, le lait et le sucre. Ajoutez les feuilles de verveine. Portez à Frémissement puis éteignez le feu. Couvrez et laissez infuser une dizaine de minutes.

2. Filtrez puis réchauffer la crème à feu doux en ajoutant la gélatine essorée. Mélangez jusqu'à ce qu'elle soit bien dissoute. Versez la préparation dans 6 verrines.

Laissez tiédir à température ambiante puis mettez 4 heures au réfrigérateur.

3. Dénoyautez les abricots et coupez-les en petits morceaux.

Placez-les dans une casserole. Faites-les cuire à feu doux avec la cassonade et 1 cuillère à soupe d'eau pendant 15 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Mixer pour obtenir un coulis lisse OU laissez tel quel pour une texture plus rustique. Laissez complètement refroidir.

4. Répartissez le coulis d'abricots au-dessus des pannacottas au moment de servir. Décorer avec quelques feuilles de verveine fraîche et, si vous le souhaitez, des petits quartiers d'abricots frais.



**Mercredi 17 septembre 2025**

**TOMATES MOZZARELLA EN CLAFOUTIS**

Préparation : 10 minutes – Cuisson : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de tomates cerises, 500 g de mozzarella di bufata, 3 œufs, 50 g de chapelure de pain, huile d'olive, beurre, 2 poignées de roquette, 20 feuilles de basilic.

Pour la vinaigrette :

1 cuillère à café de vinaigre balsamique,

1 c. à café de jus de citron, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.



1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez les tomates, incisez-les en croix au  $\frac{3}{4}$ . Salez-les.
3. Mixez la mozzarella, les œufs et un trait d'huile d'olive afin d'obtenir une pâte semi-liquide. Salez et poivrez.
4. Beurrez des moules individuels ou un grand moule, saupoudrez-les de chapelure. Répartissez les tomates dedans, ajoutez la préparation de mozzarella en soulevant les tomates afin que la pâte se répartisse partout. Enfournez pour 20 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.
5. Mélangez les ingrédients de la vinaigrette et assaisonnez-en la salade de roquette au basilic. Servez le clafoutis tiède ou froid accompagné de la salade.

**POIRES AU VIN**

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 20 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

6 cuillères à soupe de sucre, 6 gousses de cardamome, 3 grains de poivre, 3 étoiles de badiane, 6 poires, 1½ bouteille de vin blanc doux sucré.



1. Faire chauffer le vin avec le sucre avec les épices
2. Y cuire les poires épluchées pendant une vingtaine de minutes (vérifier la cuisson).
3. Laisser refroidir et servir à température ambiante.

## **Mercredi 15 octobre**

### **COURGES « JACK BE LITTLE » FARCIES**

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

6 mini courges « Jack be little », 1 œuf, 20 cl de crème liquide, sel et poivre, lardons fumés, gruyère râpé.

Faire pocher les courges un petit 1/4 d'heure dans de l'eau frémissante.

Égoutter et laisser refroidir.

Couper les chapeaux des courges et les évider avec une petite cuillère (juste enlever les graines).

Préchauffer le four à 180 °C.

Déposer quelques lardons et une pincée de fromage dans chaque courge.

Mélanger l'œuf, la crème, sel, poivre.

Remplir les courges.

Les déposer sur un plat à four avec les chapeaux posés à côté.

Enfourner pour 15 min environ.



## **CRUMBLE AUX COINGS**

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 1 heure.

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de coings, 150 g de beurre, 1 gousse de vanille, 250 g de farine, 150 g de sucre.

1. Épluchez les coings et coupez-les en quartiers. Faites-les blanchir 15 min dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les. Coupez-les en dés.

2. Faites chauffer 25 g de beurre dans une sauteuse, mettez-y les cubes de coings à fondre doucement avec 25 g de sucre. Mélangez et laissez mijoter 20 min environ, jusqu'à ce que les coings soient tendres.

3. Préchauffez le four à th 6 (180°). Disposez les coings dans un plat à four. Dans un saladier, mélangez le sucre restant et la farine. Fen-dez la gousse de vanille, grattez les graines parfumées qu'elle contient au-dessus du saladier.

4. Ajoutez le beurre en parcelles. Soulevez l'ensemble en le frottant dans vos mains pour obtenir un sable grossier. Répartissez-le sur les coings, enfournez pour 25 min. Servez chaud ou tiède.



**Mercredi 29 octobre**

**LASAGNES D'AUTOMNE AU POTIMARRON**

Préparation : 25 minutes. – Cuisson : 45 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

2 oignons, 1,300 g de potimarron (soit ½)  
(ou butternut, potiron...), huile d'olive, 10 cl  
de vin blanc ou bouillon, 600 g de bœuf  
haché, quelques branches de thym, 80 g de  
parmesan râpé ou emmental, feuilles de  
lasagnes.



Pour la béchamel :

60 g d'huile d'olive, 80 g de farine de blé, 100 cl de lait (végétal ou non),  
sel, poivre, noix de muscade (optionnel).

1. Émincer les oignons et couper le potimarron en petits cubes (la peau peut être laissée). Chauffer une grande poêle ou une sauteuse à feu moyen avec de l'huile d'olive.
2. Faire revenir l'oignon et le potimarron pendant environ 5 minutes puis couvrir le plat d'un couvercle. Poursuivre la cuisson 10 minutes supplémentaires.
3. Déglacer avec le vin blanc. Laisser le liquide s'évaporer avant d'ajouter le bœuf haché et le thym. Assaisonner de sel et poivre, ajouter le fromage râpé et réserver une fois le bœuf cuit.
4. Pendant ce temps, préparer la béchamel : dans une casserole, chauffer l'huile d'olive. Une fois chaude, ajouter la farine et mélanger pendant 1 minute à l'aide d'un fouet.
5. Ajouter ensuite le lait en 2 fois en remuant très régulièrement. Laisser cuire jusqu'à ce que la béchamel soit à bonne consistance. Saler, poivrer et ajouter de la muscade si souhaitez.
6. Préchauffer le four à 180 °C.
7. Dans un petit plat à gratin, déposer au fond de la béchamel. Ajouter une couche de lasagnes, puis un peu de garniture de bœuf et potimarron. Recouvrir d'un peu de béchamel et procéder ainsi jusqu'en haut du plat.
8. Terminer par une couche de béchamel sur le dessus. Ajouter un peu de fromage râpé si souhaité et enfourner pendant 25 à 30 minutes.
9. Déguster ces lasagnes avec une bonne salade verte.

## **Mercredi 12 novembre**

### **CURRY VÉGÉTARIEN AUX POIS**



Faites cuire légèrement les épices seules avec la matière grasse (elle va les protéger) jusqu'au moment où vous commencez à sentir les parfums. Ajoutez ensuite le mélange ail, gingembre et oignon. Ajoutez ensuite tout ce qui est plus liquide : la sauce tomate et le lait de coco. Enfin, mettez les légumes et les légumineuses (déjà cuites).

### **CURRY DE LEGUMES D'AUTOMNE AU LAIT DE COCO**

Ingrédients pour 6 personnes : 2 grosses carottes, 1/2 courge butternut, 1 patate douce, 1 poignée d'épinards frais, 1 gros oignon ou 2 petits, 1 petite boîte de pois chiches, 2 c. à soupe de pâte de curry maison ou 1 c. à soupe de pâte de curry du commerce, 1 c. à soupe d'huile de coco (ou autre huile de votre choix) 400 ml de lait de coco, quelques graines de sésame (facultatif) 2 verres de riz cru, Pour la pâte de curry maison ou korma : quelques tiges de coriandre, 2 c. à café de graines de coriandre, 2 c. à café de graines de cumin, 8 graines de cardamome, 2 c. à café de garam masala, 1 à 2 c. à café de piment de Cayenne suivant votre goût, 2 c. à soupe de concentré de tomates, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de gros sel, 4 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre frais (de la taille d'un pouce).

Pâte de curry : Faites chauffer dans une poêle sur feu moyen, les graines de coriandre, de cumin et les graines de cardamome retirées de leurs capsules, le temps d'exhaler leurs différents parfums (attention, ne les brûlez pas...).

Épluchez les gousses d'ail et retirez les germes. Épluchez et coupez le gingembre en petits morceaux.

Dans un mortier (ou dans un petit mixeur) écrasez les graines torréfiées avec l'ail, le gingembre et un peu de gros sel jusqu'à obtenir une sorte de pâte.

Ajoutez le concentré de tomates, l'huile, les tiges de coriandre hachées et les autres épices. Mélangez le tout pour obtenir votre pâte de curry maison et réservez.

Épluchez et ciselez l'oignon. Épluchez, lavez et coupez en cubes de taille moyenne, la courge et la patate douce. Épluchez et coupez les carottes en rondelles pas trop épaisses. Lavez et retirez la côte des feuilles d'épinards.

Dans une poêle ou un wok, faites revenir l'oignon sans coloration avec un pincée de sel. Ajoutez 2 c. à soupe de pâte de curry maison (1 seule si pâte industrielle), mélangez sur feu doux pendant 1 minute.

Couvrez et laissez cuire l'ensemble à petit bouillonnement environ 35 à 45 minutes (suivant la taille de vos morceaux de légumes) en remuant de temps en temps.

Pensez à lancer la cuisson de votre riz suivant les indications du paquet environ 12 minutes avant la fin de cuisson de vos légumes.

Quelques minutes avant la fin de cuisson de votre curry de légumes, ajoutez les pois chiches et les feuilles déchirées des épinards et mélangez le tout.

## TARTE AU FROMAGE BLANC

Préparation : 40 minutes. – Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

3 œufs, 1 pâte sablée pur beurre (pâte brisée + 1 œuf), 180 g de fromage blanc, 75 g de crème fraîche entière, 90 g de sucre en poudre, 20 g de fécule de maïs, 1 c. à soupe de sucre glace, 6 gouttes d'extrait de vanille.



1. Préchauffez le four à 200 °C. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre en poudre, la fécule de maïs et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le fromage blanc et la crème fraîche. Fouettez à nouveau à vitesse lente.
2. Montez les blancs en neige et incorporez-les à cette préparation à l'aide d'une spatule pour obtenir une crème homogène.
3. Placez la pâte sablée dans un moule à manqué ou dans un moule à tarte à bords hauts, piquez le fond et versez la crème.
4. Cuire à four doux pendant 30 minutes environ. Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four.  
Laisser refroidir avant de déguster.



## **Mercredi 26 novembre**

### **SALADE DE CHAMPIGNONS AUX HERBES**

Préparation : 20 minutes - Temps de réfrigération : 30 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

400g de champignons de Paris cru,  
2 échalotes,  
1 petite gousse d'ail,  
1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée,  
1 cuillère à soupe de basilic frais haché,  
1 cuillère à soupe de persil frais haché,  
1 cuillère à soupe de vin blanc sec,  
1 cuillère à soupe de moutarde,  
3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre,  
6 à 8 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation :

Brossez les champignons, retirez les queues. Nettoyez, épluchez l'ail et l'échalote. Puis ciselez l'échalote et hachez l'ail.  
Rincez les herbes aromatiques et hachez-les grossièrement.  
Emincez finement tous les champignons et réservez.  
Préparez la sauce, mettez le sel, le poivre, le vin blanc et le vinaigre dans un bol et fouettez pour faire fondre le sel.  
Ajoutez la moutarde et continuez de fouetter. Puis ajoutez l'huile en filet sans arrêter de fouetter.  
Incorporez les herbes, les échalotes, l'ail et les champignons et mélangez bien le tout.  
Réservez au réfrigérateur au moins une demi-heure ou jusqu'au moment de servir.

Atelier Culinaire 7 Octobre 2025 recettes élaborées par : Marion Dhondt –  
Diététicienne-Nutritionniste – Pôle Santé St Colombe, 3 Impasse St  
Vincent, St Denis-Lès-Sens – 0678867100

### **SAUCE PILCHARD**

Ingrédients pour 2/3 personnes :

1 boîte de Pilchard, 1 oignon, 3 ou 4 gousses d'ail, 15 g de gingembre frais,  
2 tomates ou 1 petite boîte de tomates pelées,  
½ cc de curcuma, 1 zeste de combava (facultatif).

Préparation :

Emincer l'oignon en fines lamelles.  
Piler l'ail avec le gingembre avec une pincée de sel (vous pouvez mixer au robot).  
Couper les tomates en petits morceaux.  
Dans une cocotte faire revenir les oignons avec un filet d'huile d'olive.  
Rajouter le mélange ail/gingembre ainsi que les tomates.  
Rajouter le curcuma et bien mélanger le tout.  
Lorsque votre sauce est faite verser la boîte de pilchard et laisser mijoter 5 à 10 minutes.

### **FRICASSÉ DE CHOUX CHINOIS**

Ingrédients :

1 chou chinois, 1 petit oignon, 5 gousses d'ail, 20 g de gingembre.

Préparation :

Laver le chou à l'eau clair. Couper le chou en lamelles de 5 cm.  
Piler l'ail avec le gingembre.  
Mettre les lamelles du chou dans une casserole.  
Disposer par-dessus l'oignon, l'ail et gingembre.  
Rajouter un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.  
Laisser mijoter avec un couvercle jusqu'à ce que le chou soit cuit.

Accompagner votre sauce pilchard et votre fricassé de chou avec du riz blanc.

## Mercredi 10 décembre

### VELOUTÉ DE POTIMARRON ET CRUMBLE DE CHÂTAIGNES

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de châtaignes, 50 g de farine de blé, 40 g de parmesan râpé, 30 g de beurre mou, 15 cl de crème liquide, 3 échalotes, 1 potimarron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



Préchauffez le four à 180°C.

Pelez et émincez les échalotes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive sur une poêle chauffée.

Coupez le potimarron en quatre, retirez les graines et épluchez-le, puis coupez-le en petits morceaux. Faites-le cuire 10 à 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

Versez le potimarron, les échalotes dans un saladier. Arrosez de crème liquide. Mixer puis salez et poivrez. Votre velouté est prêt.

Mélangez le beurre mou, le parmesan, les châtaignes émiettées et la farine de blé. Parsemez le mélange en l'émiettant sur grille.

Enfournez 10 minutes à 180°C. Votre crumble est prêt à être émietté sur votre velouté.

### SANGLIER AUX COINGS CONFITS DU CHEF FRANK CERUTTI

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 2 h 40.

Ingrédients pour 6 personnes :

1,2 kg d'épaule de sanglier (désossée), 100 g de noisettes décortiquées, 8 échalotes, 4 gousses d'ail, 4 pistils de safran, 1 bouquet garni, 5 cl d'Armagnac, 15 cl de Xérès, 2 tablettes de bouillon de volaille, 50 g de beurre, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



Pour les coings confits :

600 g de coings, 200 g de sucre, 1 citron bio, 1/2 gousse de vanille.

Préchauffez le four à th 5 (150°). Coupez la viande en cubes (3 x 3 cm). Faites-les dorer dans une cocotte avec l'huile, salez et poivrez, puis égouttez et réservez. Jetez le gras de la cocotte. A sa place, mettez le beurre, les échalotes pelées, l'ail écrasé mais non pelé, le bouquet garni et le safran. Mélangez sur feu doux 5 min. Remettez les cubes de sanglier, mouillez d'armagnac et de xérès, laissez évaporer à feu vif 5 min. Versez 1,5 l d'eau, les tablettes de bouillon et mélangez. Couvrez et enfournez la cocotte pour 2 h 30. Pendant ce temps, faites torréfier les noisettes à sec dans une poêle. Mixez-les (sauf une vingtaine pour le décor) en poudre. Lavez le citron, prélevez son zeste et recueillez 2 cuillerées à soupe de jus. Pelez les coings, ôtez cœurs et pépins, coupez-les en quartiers. Dans une casserole, faites-les cuire 15 min à feu doux avec le sucre et 10 cl d'eau. Ajoutez le zeste, le jus de citron et la vanille fendue. Laissez cuire encore 15 min.

Egouttez les morceaux de sanglier et disposez-les dans un plat préchauffé. Versez la poudre de noisettes dans la cocotte et mélangez. Nappez-en la viande, garnissez avec les coings et les noisettes entières, servez.