



# Les recettes des accueils périscolaires



 **FESTIVAL  
DES  
SOLIDARITÉS**  
DU 17 NOVEMBRE AU 5 DÉCEMBRE 2023







# Recettes salées







GRENOBLE

# Beignets de courgettes

Par Elliott

## INGREDIENTS

- 1 kg de courgettes
- 1 gros œuf
- 2 cuillères à soupe bombées de farine
- Sel, poivre

## PREPARATION

1. Laver et couper les courgettes en tronçon de 4 cm environ.
2. Les faire cuire à la vapeur dans une cocotte-minute pendant une douzaine de minutes.
3. Écraser les courgettes à la fourchette dans une passoire. Les laisser égoutter dans la passoire pendant 2h environ (moins il y aura d'eau, plus les beignets se tiendront).
4. Une fois bien égouttées, verser les courgettes dans un saladier, et y ajouter l'œuf entier et la farine. Saler et poivrer à votre convenance. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
5. Faire chauffer de l'huile dans une poêle. A l'aide d'une cuillère à soupe, former un beignet et le placer dans l'huile chaude.
6. Pratiquer de même jusqu'à ce que tous les beignets soient dans la poêle. Laisser frire 3 minutes par face dans une huile frémissante jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés.
7. Enlever l'excédent d'huile en déposant les beignets sur du papier absorbant.
8. Disposer les beignets dans le plat de service. Régalez-vous !





BERNEX

# Bougnettes d'artife

Par Anne

## INGREDIENTS

8 belles pommes de terre  
terre  
2 C à soupe de farine  
2 œufs  
2 gousses d'ail  
2 C à soupe de persil  
cisé  
sel, poivre  
huile de friture

## PREPARATION

1. Peler, laver et râper les pommes de terre. Laisser égoutter dans une passoire sans que les pommes de terre ne s'oxydent.
2. Essorer les à la main, puis mettre dans un saladier. Ajouter l'ail écrasé, le persil, la farine et les œufs. Saler, poivrer et mélanger avec une fourchette.
3. Faire chauffer l'huile de friture dans une sauteuse.
4. Verser des petits tas du mélange pour obtenir des beignets de formes non régulières.
5. Faire cuire quelques minutes pour obtenir des beignets bien dorés.
6. Égoutter sur du papier absorbant.
7. Servir avec une salade verte.





## LA BAUME DE TRANSIT

# Cardons aux truffes

Par Laetitia



### INGREDIENTS

- 1 cardon frais
- 50g de truffes
- 1 citron
- 1/2l de lait
- 60g de beurre
- 40g de farine
- 2/3 gousses d'ail
- Sel, poivre

### PREPARATION

1. Effiler les cardons frais et les couper en morceaux de 4 à 6 cm.
2. Les plonger dans une eau citronnée et salée, afin d'éviter qu'ils noircissent.
3. Les faire cuire à la cocotte-minute de 25 à 30 min.
4. Pour la sauce : Mettre une grosse cuillère de beurre, 2 à 3 gousses d'ail écrasées, une grosse cuillère de farine. Remuer sans arrêter pendant 2 à 3 min, ajouter le lait, le sel, le poivre, et faire une béchamel assez épaisse.
5. Ajouter les cardons cuits, remuer puis ajouter les truffes coupées en lamelle.
6. Finir de cuire pendant 5 min ce qui permettra aux truffes de parfumer les cardons.





## NEW DELHI

# Chicken tikka masala

Par Neel



## INGREDIENTS

800g de cuisses de poulet désossées et coupées en cubes

pour la marinade :

2 pots de yaourt nature

1,5 C à soupe d'ail émincé

1 C à soupe de gingembre

2 C à café de garam masala

1 C à café de curcuma

1 C à café de cumin moulu

1 C à café de piment du cachemire

1 C à café de sel

pour la sauce :

2 C à soupe d'huile végétale

2 C à soupe de beurre

2 petits oignons

1,5 C à soupe d'ail râpé

1 C à soupe de gingembre râpé

1,5 C à café de garam masala

1,5 C à café de cumin moulu

1 C à café de poudre de curcuma

1 C à café de coriandre moulue

400g de purée de tomates fraîches

1 C à café de piment du cachemire

1 C à café de piment rouge moulu

1 C à café de sel

1 bol de crème épaisse

1 C à café de cassonade

1/4 de bol d'eau

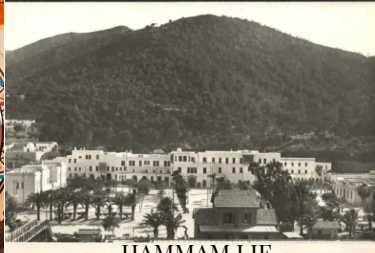
4 C à soupe de coriandre fraîche

## PREPARATION

1. Dans un saladier, mélanger le poulet avec tous les ingrédients de la marinade, laisser mariner 1 heure à une nuit.
2. Chauffer l'huile dans une grande poêle ou une casserole à feu moyen-vif.
3. Quand l'huile est chaude, ajouter les morceaux de poulet par 2 ou 3, les faire frire 3 minutes de chaque côté, réserver au chaud.
4. Faire fondre le beurre dans la même poêle et faire revenir les oignons tout en grattant les sucs.
5. Ajouter l'ail et le gingembre et faire revenir pendant 1 minute. Ajouter le garam masala, le cumin, et la coriandre. Faire frire pendant 20 secondes en remuant.
6. Verser la purée de tomates, les épices et le sel. Laisser mijoter 10 à 15 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce épaississe.
7. Incorporer la crème et le sucre. Ajouter le poulet et le jus et laisser cuire 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, et que la sauce soit épaisse et bouillonnante. Verser de l'eau pour fluidifier si nécessaire.
8. Garnir de coriandre et servir avec du riz chaud et du pain Naan.







HAMMAM LIF

# Couscous royal Tunisien

Par Youssef



## INGREDIENTS

500g de semoule  
700g de cuisses de poulet  
700g de collier d'agneau  
1 boîte de tomates concassées  
1 poivron vert  
2 courgettes  
2 pommes de terre  
6 carottes  
2 oignons  
2 poignées de pois chiches  
1 boîte de concentré de tomate  
1 bouquet de persil plat  
Epices à couscous  
Curcuma

## PREPARATION

1. Emincer les oignons, les faire revenir avec de l'huile d'olive, dans une grande cocotte. Ajouter la viande coupée en morceaux, faire dorer et ajouter une cuillère de concentré de tomate. Faire dessécher et ajouter 4 verres d'eau.
2. Ajouter les légumes coupés en morceaux, ajouter les pois chiches, remuer et recouvrir à hauteur d'eau. Ajouter les épices, saler, poivrer.
3. Faire bouillir à feu vif pendant 3 minutes. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire.
4. Une fois cuit, ajouter le persil plat haché.
5. Préparer la semoule et ajouter le beurre et l'huile d'olive.





MILAN

# Gnocchi de pommes de terre

Par Nathalie



## INGREDIENTS

500 g de pommes de terre  
terre  
260 g de farine  
1 œuf  
3g de sel

## PREPARATION

1. Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant environ 20 minutes. Une fois cuites, les passer sous l'eau froide et enlever la peau. Écraser les pommes de terre dans un saladier jusqu'à obtenir une purée. Ajouter l'œuf, la farine et le sel. Mélanger bien le tout.
2. Diviser la pâte en 8 parts égales et former des rouleaux d'environ 2cm de diamètre. Ajouter de la farine pour que les rouleaux ne collent pas. Couper des petits tronçons de 2 cm également.
3. Former une petite boule avec chaque tronçon. Placer ensuite la fourchette sur votre plan de travail en mettant le dos de la fourchette contre le plan de travail. Faire rouler la boule de gnocchi sur la fourchette en appuyant très légèrement.
4. Ensuite vous pouvez : soit replacer vos gnocchis sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et de farine ; ou bien vous pouvez les cuire directement.
5. Attention : Si vous laissez vos gnocchis reposer sur une plaque de cuisson, mettez de la farine pour éviter qu'ils ne se collent.
6. Faire cuire par petites quantités dans l'eau bouillante.
7. Quand les gnocchis remontent, ils sont cuits !
8. Égoutter et déguster.





SAINT-PIERRE-DE-CHERENNES

# Gratin raviolé

*Par Chloé et Nolwenn*

## INGREDIENTS

500g de pâtes Mafalde  
1 bouquet de persil  
3 oeufs  
3 faisselles  
Lait (environ 1/2l)  
Gruyère  
Sel et poivre

## PREPARATION

1. Faire cuire les pâtes "al dente". Réserver.
2. Hacher le persil frais.
3. Mélanger les œufs et les faisselles.
4. Ajouter le persil, le sel et le poivre. Mélanger.
5. Incorporer les pâtes et continuer à remuer.
6. Beurrer un plat à gratin.
7. Incorporer l'ensemble des ingrédients dans le plat ainsi beurré.
8. Parsemer de gruyère (en grande quantité).
9. Recouvrir de lait.
10. Mettre au four pendant 35 minutes à 180°C.
11. En fin de cuisson, mettre un coup de grill.





TSIBLISI

# Khachapuri, pain géorgien

*Par Inga*



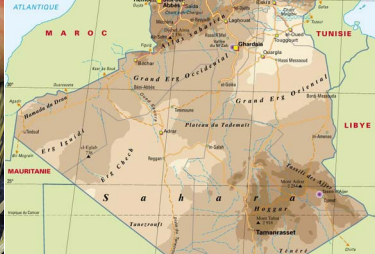
## INGREDIENTS

- 2 pâtes feuilletées
- 1 mozzarella
- 1 feta
- 6 œufs
- 1 jaune d'œuf

## PREPARATION

1. Râper les fromages.
2. Les mélanger avec l'œuf et un peu de sel.
3. Prendre un morceau de pâte feuilletée, y mettre le mélange de fromages, remonter les bords et les dorer à l'œuf.
4. Casser un œuf sur le dessus.
5. Faire cuire à 180°C pendant 20 minutes.





ALGERIE

# Kesra

*Par Safouane*

## INGREDIENTS

- 1kg de semoule fine
- 1 verre d'huile
- 1 cuillère à café de levure boulangère
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 500 ml d'eau tiède

## PREPARATION

1. Dans un grand plat creux mettre les ingrédients secs.
2. Rassembler le tout en ajoutant l'eau tiède petit à petit pour former une boule de pâte assez ferme.
3. Laisser reposer 5 minutes.
4. Pétrir à la main pour obtenir une pâte lisse et molle.
5. Couvrir et laisser reposer 20 minutes.
6. Etaler pour former des disques d'un demi-centimètre d'épaisseur.
7. Faire cuire dans un tajine ou une poêle. Faire dorer d'un côté, puis retourner et piquer à l'aide d'une fourchette.
8. Une fois les deux côtés bien dorés, réserver et renouveler l'opération.





## MARSAXLOKK

# Pastizzi

*Par Inès accueil des Ruires*



### INGREDIENTS

300g de ricotta  
1 bouquet de persil  
3 oeufs  
500g de pâte feuilletée

### PREPARATION

1. Battre 2 œufs avec la ricotta et le persil lavé et ciselé. Saler, poivrer et réserver 2 heures au réfrigérateur.
2. Etaler la pâte feuilletée et la découper en disques de 10 cm.
3. Garnir avec le mélange d'œufs et de ricotta.
4. Refermer la pâte.
5. Dorer avec un jaune d'œuf.
6. Faire cuire à 180°C pendant 22 minutes à four chaud.





KONYA

# Pain à la viande de Konya

Par Emir



## INGREDIENTS

Pour la pâte :

1 kg de farine

1 cube de levure fraîche  
de boulanger

Eau chaude

Sel

Pour la farce :

300 g de viande hachée

3 oignons

5 poivrons

3 tomates

1 piment

Sel

## PREPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte et laisser reposer 1 heure.
2. Mettre dans un saladier les ingrédients de la farce, couper tout en petits morceaux et mélanger avec la viande hachée.
3. Découper la pâte en petits morceaux, mettre la farce à l'intérieur de la pâte.
4. Cuire à la façon de « Konya » : préchauffer le four à 250°C et laisser cuire pendant 30 minutes.





ITALIE

# Pesto au basilic

*Par Marie-Hélène*

## INGREDIENTS

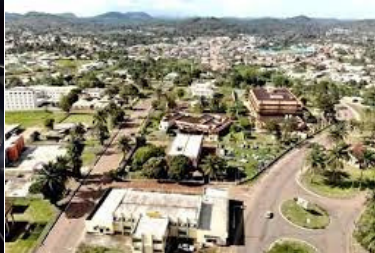
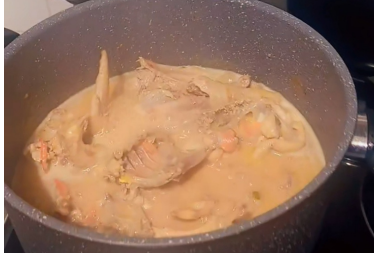
- 25 cl d'huile d'olive
- 25 g de pignons de pin
- 30 g de basilic
- 70 g parmesan
- 1 gousse d'ail (10 g)
- 1 pincée de sel et de poivre

## PREPARATION

1. Couper les feuilles de basilic et le parmesan en copeaux. Ensuite, éplucher les gousses d'ail et retirer le germe indigeste.
2. Placer les feuilles de basilic, les pignons de pin, le parmesan, 1 pincée de fleur de sel et quelques tours de moulin à poivre dans le mixeur. Ajouter l'ail puis mixer grossièrement.
3. Ajouter ensuite l'huile d'olive et remixer le tout jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Remplir un pot en verre de pesto !
4. Bien fermer et conserver en bas de votre réfrigérateur plusieurs semaines. Ce pesto sera idéal comme base sur une tartine ou simplement pour accompagner les pâtes.



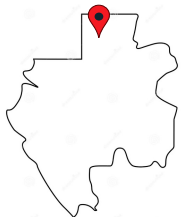




OYEM

# Poule sauce arachide

Par Jonathan



## INGREDIENTS

- 1 poule entière
- 3 louches de pâte d'arachide ( ou beurre de cacahuète)
- 2 à 3 Gombos
- Des oignons
- De l'ail
- Des tomates cerises
- Du sel
- 2 cubes de bouillon de poulet
- 6 doigts de banane (ou plus selon vos besoins)

## PREPARATION

1. Nettoyer et vider la poule puis la faire bouillir dans une casserole avec de l'oignon en y ajoutant 3 verres d'eau.
2. Une fois la viande ramollie et l'eau bien tarie, ajouter deux tranches d'ail écrasées, 1 oignon, 5 à 10 tomates cerises, les Gombos découpés, du sel, puis faire revenir le tout avec la poule.
3. Quand les légumes sont bien translucides, ajouter 3 verres d'eau et couvrir votre marmite.
4. Après 10 minutes de cuisson, ajouter 3 louches ou 2 selon la quantité d'eau et la quantité de sauce que vous voulez. Y ajouter également vos deux bouillons de poulet. Le tout bien mélangé donnera une belle sauce au bout de 5 à 10 minutes de cuisson.
5. Dans un couscoussier, déposer vos doigts de banane préalablement épluchés et rincés. Ajouter 3 verres d'eau et mettre à cuire pendant 10 minutes à feu normal.





# Poulet au Chou et glezzy

Par Sean, Sherley et Nyls

## INGREDIENTS

Pour la pâte à glèze (sorte de pâte) :

- Farine
- Ouf
- Ail en poudre

Piment en poudre (selon les goûts)

- Sel et eau

Pour le poulet :

- 1 poulet
- 1 chou

Beurre et huile

- 2 oignons
- 3 gousses d'ail

1 brique de crème fraîche liquide

- Sel et poivre

## PREPARATION

1. Pour la pâte à glèze : farine, œuf, un peu de piment en poudre et un peu d'ail en poudre selon les goûts de chacun. Rajouter sel et eau en fonction de la texture (ni épais, ni liquide) pour former la pâte.
2. Pour le poulet : Bien laver la poule et le chou, puis les couper en morceaux. Mettre du beurre et de l'huile dans une poêle. Faire rôtir le poulet sur toutes les faces. Ensuite, rajouter l'ail et les oignons (coupés en amont), sel et poivre. Une fois bien marron, ajouter le chou. Laisser cuire à feu doux tout en remuant doucement. A la fin, ajouter la crème liquide. Laisser mijoter quelques minutes, saler et poivrer.
3. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et la saler. Avec un peu d'huile, faire les pâtes : avec 2 cuillères, former des petites boules que l'on met ensuite dans la casserole jusqu'à épuisement de la pâte. Remuer dans la casserole pour éviter que ça colle. Une fois remontés à la surface, on égoutte les glezzy.
4. Mélanger avec le reste (poulet, chou, sauce...), et remuer.
5. Mettre du fromage râpé.





EPINAL

# Quiche Lorraine

Par Mika

## INGREDIENTS

125g de lard fumé  
4 œufs  
100g de crème fraîche  
sel, poivre

Pour la pâte Brisée :

200g de farine  
100g de beurre  
1 jaune d'œuf  
1 pincée de sel  
1 verre à moutarde  
d'eau  
beurre et farine pour le  
moule

## PREPARATION

1. Préparer la pâte Brisée : dans un saladier, déposer la farine, faire un puit au milieu, y mettre le sel, le jaune d'œuf, le beurre ramolli, et la moitié de l'eau. Pétrir du bout des doigts pour que la farine et le beurre absorbent l'eau. Ajouter de l'eau pour obtenir une pâte assez souple. Rassembler la pâte en boule et laisser reposer 2 heures au frais.
2. Sur une planche farinée, étaler la pâte au rouleau, la plier en 3, l'aplatir. Répéter cette opération 2 fois.
3. Mettre la pâte dans un moule à tarte beurré et fariné.
4. Couper les lardons et les disposer sur le fond de tarte.
5. Battre les œufs, incorporer la crème petit à petit, saler légèrement, poivrer.
6. Verser la préparation sur les lardons.
7. Faire cuire la quiche 40 minutes à 180°C.





TUNISIE

# Slata méchouia Tunisienne



## INGREDIENTS

Pour la pâte :

5 tomates

4 poivrons

1 ou 2 piments

2 oignons

4 gousses d'ail

2 cuillères à café de  
coriandre en graines

moulues

2 cuillères à café de  
carvi moulu

Le jus d'un demi citron

Huile d'olive

Sel

## PREPARATION

1. Mettre les poivrons, les oignons, les piments et les gousses d'ail sur une plaque. Les faire griller dans le four.
2. Une fois les légumes grillés de tous les côtés, peler et épépiner les tomates ainsi que les piments et les poivrons. Éplucher les oignons et les gousses d'ail.
3. Les hacher ou bien les passer rapidement au mixeur.
4. Assaisonner avec la coriandre et le carvi moulus. Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive. Saler





LE BERSAC

# Tourtons des Hautes-Alpes

Par Christine



## INGREDIENTS

Pour la pâte :  
300 g de farine  
50 g de beurre  
3 cuillères à soupe  
d'huile de tournesol  
3 œufs  
30 cl d'eau  
Sel

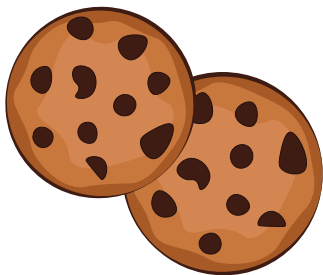
Pour la farce  
250 g de pommes de  
terre  
2 échalotes  
50 g de tomme fraîche

## PREPARATION

1. Verser la farine en fontaine.
2. Ajouter les œufs, le beurre, l'huile et le sel.
3. Pétrir longuement.
4. Laisser reposer la pâte en boule.
5. Cuire les pommes de terre épluchées à l'eau salée.
6. Faire revenir à la poêle les échalotes dans du beurre.
7. Passer les pommes de terre en purée et ajouter les échalotes et la tomme émiettée.
8. Bien mélanger cette farce.
9. Saler, poivrer.
10. Chauffer le bain de friture.
11. Abaisser la pâte.
12. Disposer sur la moitié de la pâte des boulettes de farce.
13. Détailler les tourtons avec une roulette.
14. Rabattre la pâte.
15. Bien souder les bords.
16. Cuire 8 minutes à grande friture.
17. Servir chaud, accompagné d'une salade verte.





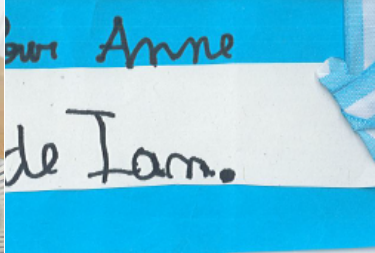


# Recettes sucrées









ARGENTINE

# Alfarojes de Maizena

Par Ian



## INGREDIENTS

- 200g de beurre
- 150g de sucre
- 200g de farine
- 3 jaunes d'œufs
- 300g de fécule de maïs
- 1/2 C à café de bicarbonate de soude
- 2 C à café de levure chimique
- 1 C à café d'essence de vanille
- 1 C à soupe de zeste de citron

## PREPARATION

1. Tamiser la farine, la fécule de maïs, le bicarbonate de soude et la levure chimique. Réserver.
2. Battre le beurre mou avec le sucre.
3. Ajouter les jaunes d'œufs 1 à 1 en mélangeant à chaque fois, puis ajouter l'essence de vanille et le zeste de citron, bien mélanger.
4. Incorporer progressivement les ingrédients secs et pétrir pour former une pâte sablée humide. Envelopper dans un film alimentaire et mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes.
5. Étaler la pâte pour obtenir une épaisseur de 0,5cm. Couper des disques de 4cm de diamètre.
6. Faire cuire 10 à 12 minutes à 180°C. Les gâteaux ne doivent pas brunir.
7. Laisser refroidir et garnir avec la confiture de lait et de noix de coco rapée.





MARTINIQUE

# Beignets de bananes jaunes

Par Nalia



## INGREDIENTS

pour la pâte à frire :

200 gr de farine

2 c à soupe de beurre

ramolli

2 jaunes d'œufs

3 blancs d'œufs

1 bière

1 sachet de levure

1 pincée de sel

pour les beignets :

3 bananes jaunes

50g de sucre

2 cuillerées à soupe de

rhum vieux

50g de sucre glace

## PREPARATION

1. Préparer la pâte à frire : Tamiser la farine. Ajouter un demi-sachet de levure et une pincée de sel.
2. Verser le beurre ramolli, les jaunes d'œufs et malaxer bien le tout pendant une bonne minute.
3. Ajoutez progressivement 10cl de bière en remuant délicatement. Si toutefois la pâte reste vraiment trop épaisse, rajouter encore quelques centilitres de bière.
4. Brasser bien le tout pour obtenir une pâte moyennement épaisse. Laisser reposer la pâte ½ heure à la chaleur de votre cuisine. Monter les blancs en neige bien ferme. Ajouter une petite pointe de sel. Incorporer maintenant à votre pâte, les œufs battus en neige. À l'aide d'une cuillère en bois remuez très délicatement afin de garder à la pâte toute son homogénéité. Il est tout à fait possible de rajouter à la pâte un peu de cannelle en poudre, un zeste de citron vert, un sachet de sucre vanillé et une cuillère à soupe de rhum vieux pour donner de la saveur à la pâte à frire.
5. Éplucher et retirer l'extrémité de chaque banane. Couper les bananes en fines rondelles.
6. Une fois les bananes coupées, les placer dans un bol. Les saupoudrer de sucre de canne et remuer délicatement.
7. Arroser les tranches de bananes de 2 cuillerées à soupe de rhum vieux. Mélanger à nouveau. Laisser macérer une bonne heure.
8. Pendant la macération des bananes, préparer la pâte à frire. Quelques minutes avant la cuisson, incorporer à la pâte vos blancs d'œufs montés en neige (incorporer avec beaucoup de souplesse, en remuant délicatement à l'aide d'une cuillère en bois).
9. Chauffer normalement la friture. Tremper les rondelles de bananes une à une dans la pâte et les plonger ensuite dans votre friture. les retourner de temps à autre. Les égoutter sur un linge. Les saupoudrer de sucre glace.





EYBENS

# Confiture de tomates vertes

*Par les enfants de l'accueil des Ruires*



## INGREDIENTS

1,5k de tomates cerises  
vertes  
750g de sucre  
le jus de 2 citrons

## PREPARATION

1. Couper les tomates cerises en 2 et remplir 1 grande casserole.
2. Ajouter le sucre et le jus de citron.
3. Laisser mijoter 1h30 en remuant régulièrement.
4. Verser la confiture chaude dans des pots.
5. Laisser refroidir avant dégustation.





ALGER



# Cornes de gazelles

*Par Sana*

## INGREDIENTS

110g de poudre  
d'amande  
115g de sucre  
165g de beurre  
1 C à café de cannelle  
1 C à café de fleur  
d'oranger  
225g de farine  
60g de sucre glace  
2 pincées de sel

## PREPARATION

1. Mélanger la poudre d'amande, le sucre, 55g de beurre ramolli, 1 pincée de sel, la cannelle, 15 ml d'eau, la fleur d'oranger et réserver.
2. Mélanger 190g de farine, 60ml d'eau, 110g de beurre et une pincée de sel.
3. Pétrir cette pâte.
4. Diviser la pâte en 4 parts égales, étaler la pâte en rond et la couper en 4.
5. Sur chaque part, placer un peu de garniture et rouler la pâte en forme de croissant.
6. Faire cuire 15 minutes à 180°C.
7. Saupoudrer de sucre glace.





ALGÉRIE

# Crêpes milles trous

*Par Nayla*

## INGREDIENTS

- 2 C à café de levure  
boulangère
- 1 C à café de sucre  
semoule
- 1 sachet de levure  
chimique
- 1 C à café de sel
- 1/2 bol de farine
- 1 bol de semoule de blé  
fine
- 2 bols d'eau tiède

## PREPARATION

1. Dans un récipient, mélanger la semoule, la farine, le sel et la levure chimique. Mixer ce mélange avec l'eau tiède en ajoutant la levure boulangère diluée dans un peu d'eau tiède et le sucre.
2. Réserver la pâte obtenue et laisser lever 1 heure.
3. Remuer la pâte et faire cuire dans une poêle bien chaude sans retourner les crêpes.





BREST

# Crêpes bretonnes

*Par Lina et Maliha*

## INGREDIENTS

300g à 400g de farine  
3 oeufs  
lait  
1 pincée de sel  
1 pincée de sucre  
40g de beurre demi-sel

## PREPARATION

1. Mélanger la farine, les œufs, le sel, le sucre et le beurre fondu.
2. Allonger la pâte avec le lait, pour obtenir la consistance désirée.
3. Faire cuire dans une poêle bien chaude, graissée au beurre demi-sel.
4. Garnir à votre convenance.





DOUARNENEZ

# Kouign Amann

*Par Marie*

## INGREDIENTS

340g de pâte à pain  
200g de beurre demi-  
sel  
200g de sucre

## PREPARATION

1. Étaler la pâte à pain, ajouter le beurre ramolli et le sucre sur le dessus.
2. Replier la pâte et souder les bords.
3. Étaler légèrement.
4. Plier la pâte en 3 et l'étaler.
5. Répéter l'étape précédente pour obtenir un feuilletage.
6. Replier les coins au centre 2 fois et étaler à la dimension du plat.
7. Mettre la pâte dans un plat avec un papier cuisson.
8. Dorer au lait et inciser la pâte.
9. Cuire 20 à 25 minutes à 190°C (four chaud).
10. Déguster tiède.





## MAROC

# Krachels

*Par Ibrahim, Ismaïl et Maryam*

## INGREDIENTS

- 500g de farine tamisée
- 90g de sucre
- 2 sachets de levure  
boulangère
- 200g de lait tiède
- 1 œuf
- 40g de beurre mou  
coupé en morceaux
- 40g d'eau de fleur  
d'oranger
- 1/2 C à café de sel
- 1 C à soupe de graines  
de sésames
- 1 C à soupe de graines  
d'anis
- pour la dorure :
  - 1 jaune d'œuf
  - 1 C à soupe de lait
- Graines de sésame

## PREPARATION

1. Verser le lait tiède dans un bol, ajouter la levure et une cuillère à soupe de sucre. Mélanger, laisser reposer 5 minutes.
2. Ajouter la farine, l'œuf, les graines, le sucre et le sel. pétrir pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter progressivement le beurre et l'eau de fleur d'oranger, tout en continuant de pétrir. La pâte obtenue doit être souple et légèrement collante.
4. Huiler légèrement, couvrir d'un film alimentaire et d'un torchon, laisser pousser 1 heure.
5. Dégazer la pâte et former des boules de 60g. Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et laisser pousser 40 minutes.
6. Préchauffer le four à 180°C.
7. Badigeonner les brioches avec le mélange de jaune d'œuf et de lait. Parsemer de graines de sésames.
8. Faire cuire 15 minutes. Les brioches doivent être bien dorées.
9. Déguster de préférence tiède.







ALSACE

# Sablées alsaciens

Par Tess



## INGREDIENTS

250g de farine  
120g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
125g de beurre  
1 œuf  
1 jaune d'œuf  
1 C à soupe de 4 épices  
moulues

## PREPARATION

1. Tamiser la farine avec les quatre épices.
2. Dans un saladier, mélanger la farine, les sucres et le sel.
3. Ajouter le beurre ramolli coupé en morceaux jusqu'à obtention d'une poudre fine.
4. Ajouter l'œuf, et mélanger pour obtenir une pâte homogène.
5. Faire une boule, l'emballer dans du film alimentaire et la laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.
6. Etaler la pâte.
7. Découper la pâte avec des emporte-pièces.
8. Mettre les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et les dorer au jaune d'œuf.
9. Faire cuire 12 à 15 minutes à 160°C.





TUNIS

# Yoyo Tunisien

Par Ismaïl



## INGREDIENTS

- 550g de sucre
- ½ jus de citron
- Zeste d'orange
- 3 C à soupe de miel
- 400ml d'eau
- 400g de farine
- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 2 C à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 4 C à soupe d'huile de tournesol

## PREPARATION

1. Préparer le sirop en versant 50g de sucre, le jus de citron, les zestes et l'eau, faire chauffer à feu doux tout en remuant quelques minutes. Ajouter le miel à l'ébullition et bien mélanger, laisser cuire 5 minutes. Réserver.
2. Dans un saladier verser 500g de sucre, le sucre vanillé, l'huile, la fleur d'oranger, la levure et les œufs, mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.
3. Verser la farine petit à petit en mélangeant vivement.
4. Étaler la pâte pour former une galette d'1cm d'épaisseur.
5. Découper la pâte en cercles pour former des beignets.
6. Faire frire les beignets jusqu'à ce qu'ils gonflent et soient bien dorés.
7. Egoutter puis laisser refroidir.
8. Plonger les yoyos dans le sirop.

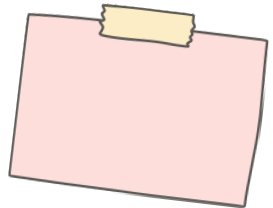


# ma recette :



INGREDIENTS

PREPARATION



*ma recette :*



INGREDIENTS

PREPARATION

