

# *Recettes de la cuisine centrale*

## *2013*



En janvier

# Galette frangipane

pour 8 personnes

## Comment faire ?

Préchauffer le four à 175°.

Mélanger la poudre d'amandes avec la poudre de noisettes, le sucre, le beurre ramolli puis quatre œufs.

Ajouter la crème liquide, l'amande amère et mélanger à nouveau.

Dérouler la 1ère pâte feuilletée.

Déposer la préparation sur la pâte à 2 cm du bord de la pâte ainsi que la fève.

Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée.

Bien souder les bords avec le blanc d'œuf à l'aide d'une fourchette.

Dorer au pinceau la galette avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau.

Avec la lame d'un couteau, dessiner des croisillons.

Enfourner pendant 20 – 25 mn.

A la sortie du four, badigeonner la galette avec la confiture d'abricot délayée avec un peu d'eau.



## Ingrédients :

150 g de poudre d'amandes

50 g de poudre de noisettes

150 g de beurre ramolli

2 cuillères à soupe de crème liquide

1 cuillère à café d'amande amère

5 œufs

2 rouleaux de pâte feuilletée

1 fève

2 cuillères à soupe de confiture d'abricot

En janvier

# *Brioche des rois*

pour 8 personnes

## Comment faire ?

Mélanger le sucre et la levure de boulanger dans un verre d'eau tiède.

Mélanger la farine avec le sel.

Ajouter le beurre ramolli puis les œufs à la levure.

Ajouter la farine et le sel.

Laisser reposer pendant toute une nuit.

Le lendemain matin, préchauffer le four à 100°.

Reprendre le pâton pour l'assouplir avec un peu de maïzena.

Faire une couronne et y cacher la fève.

Enfourner pendant 15 mn.

Puis, sortir la brioche.

Mettre le four à 170°.

Enfourner à nouveau la brioche pendant 20 mn.

Délayer à chaud la confiture d'abricot avec un peu d'eau.

Une fois la brioche refroidie, la napper avec cette préparation puis décorer avec les fruits confits, du sucre en gros grains.



## Ingrédients :

250 g de farine

50 g de beurre ramolli

50 g de sucre

13 g de levure de boulanger

5 g de sel

2 œufs

25 g de fruits confits, sucre en gros grains

2 cuillères à soupe de confiture d'abricot

1 fève

En février

# *Cari de poulet*

pour 8 personnes

## Comment faire ?

Faire revenir les cuisses de poulet.

Retirer le poulet puis faire revenir l'oignon et l'ail en même temps pour qu'ils soient à peine caramélisés.

Ajouter les tomates fraîches et les faire revenir.

Ajouter le gingembre, le curcuma.

Mouiller avec le bouillon cube de volaille.

Ajouter le concentré de tomates.

Mouiller avec 20 cl d'eau.

Laisser mijoter pendant 30 mn.

Servir chaud accompagné d'un riz créole.



## Ingédients :

16 cuisses de poulet

2 oignons émincés

5 gousses d'ail hachées

4 tomates fraîches émincées

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

½ gingembre frais émincé

3 cuillères à soupe de curcuma

10 cl de bouillon cube de volaille



En avril

# *Carbonade Flamande*

pour 6 personnes

## Comment faire ?

Faire revenir dans une casserole la carbonade de bœuf dans le beurre.

Lorsque les morceaux sont bien saisis, verser la bière sur la viande.

Ajouter les oignons coupés en lamelles.

Saler, poivrer.

Laisser mijoter à couvert durant ½ heure.

Puis déposer les tranches de pain d'épice sur la préparation (sans les casser ni les mélanger).

Laisser mijoter à nouveau, à petit feu pendant 1 h 30 minimum.

A la fin de la cuisson, mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Remarque :

Plus le plat mijote, plus la viande sera tendre.

Variante :

Les tranches de pain d'épice peuvent être remplacées par des tranches de pain tartinées à la moutarde.



Ingrédients :

- 1 kg de viande de bœuf à braiser
- 4 oignons
- une noix de beurre
- 8 tranches de pain d'épice (sans morceaux de sucre)
- 1 litre de bière de table (ou type « Gueuze »)
- sel, poivre

En mai

# *Clafoutis aux fruits rouges*

## Comment faire ?

- Dénoyer les cerises.
- Faire fondre le beurre.
- Mettre la farine en fontaine dans un saladier.
- Ajouter au centre le sel, le beurre fondu et la moitié du sucre (environ).
- Battre les oeufs en omelette et les ajouter à la préparation précédente.
- Mélanger en ajoutant le lait froid.
- Préchauffer le four à 190°.
- Beurrer le moule.
- Ajouter les cerises à la pâte et verser le tout dans le moule.
- Enfourner pendant 40mn.
- Après la cuisson, saupoudrer le reste du sucre et enfourner à nouveau pendant 20mn.
- Arrêter le four quand les bords du clafoutis sont caramélisés.
- Laisser refroidir à l'intérieur du four avant de sortir le clafoutis.
- Le démouler quand il est bien froid... et déguster ...



## Ingrédients :

- 750 g de cerises
- 3 oeufs
- 1/2 l de lait
- 150 g de sucre
- 60 g de farine
- 30 g de beurre
- 1 pincée de sel

En Juin

# CAKE *aux OLIVES et au JAMBON*

pour 5 personnes

## Comment faire ?

Préchauffer le four à 180°.

Découper le jambon en petits dés.

Dénoyauter les olives et les concasser.

Dans un saladier, travailler au fouet les oeufs, la farine, la maïzena, la levure, le sel et le poivre.

Ajouter l'huile.

Chauffer le lait puis l'incorporer petit à petit dans la préparation.

Ajouter le gruyère râpé et mélanger.

Incorporer le jambon et les olives.

Verser le tout dans un moule beurré et fariné.

Cuire pendant 45 mn.

Déguster....



## Ingrédients :

200 g de farine

30 g de maïzena

3 oeufs

100 g de gruyère râpé

100 g d'olive

½ sachet de levure chimique

150 g de jambon

sel

poivre

huile d'olives



En Septembre

# *Sandwich* aux rillettes de thon

pour 8 personnes



## Comment faire ?

Mélanger à la fourchette le thon, le fromage, le jus de citron, la ciboulette, l'ail, le sel et le poivre.

Ciseler la salade verte et couper les tomates en fines rondelles.

Couper une baguette en deux sur la longueur, tartiner de rillettes, disposer les tomates et la salade.

Couper quatre sandwiches par baguette.

Déguster immédiatement ou conserver impérativement au réfrigérateur.

## Ingrédients :

400 gr de thon égoutté  
150 gr fromage fondu  
( type vache qui rit )  
1/2 jus de citron  
2 cuillères à soupe de  
ciboulette ciselé  
1 gousse d'ail écrasé  
sel, poivre  
1 laitue  
3 tomates  
2 baguettes

En octobre

# *Bruschetta de caviar d'aubergine*

Comment faire ?

- Frotter les tranches de pain de campagne à l'ail.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Les griller légèrement au four.



## **pour le caviar d'aubergine**

- Couper les aubergines en deux dans la longueur et inciser au couteau la chair ; saler, poivrer.
- Les cuire au four à 180°C durant 30mn.
- Gratter la chair des aubergines, laisser refroidir et réserver.
- Passer au mixer avec la crème fraîche, les 2 gousses d'ail et le persil.
- Ajouter sel, poivre.
- Dresser le caviar d'aubergine sur la tranche de pain de campagne et disposer sur un lit de salade, type mesclun, délicatement assaisonné.

## **Ingrédients :**

- 1 pain de campagne
- 2 belles aubergines
- 100g de crème fraîche ou de fromage blanc
- 3 gousses d'ail
- persil

En octobre

# *Emincé de poulet à l'ananas*

## Comment faire ?

- Coupez les blancs de poulet en fines lamelles. Réservez au frais.
- Verser quelques cuillères à soupe d'huile dans une poêle et chauffer.
- Faire revenir les ananas avec le sucre.
- Les sortir et faire revenir le poulet.
- Laissez cuire 4 mn ; rajouter les ananas et le bouillon à couvert.
- Faire épaissir la sauce avec la maïzena.
- Ajouter la sauce soja.
- Laisser mijoter le tout jusqu'à complète cuisson.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir avec du riz.



## Ingrédients :

- 4 blancs de poulet
- 1 ananas coupé en morceaux
- huile
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café de maïzena
- 3 cuillères à soupe de sucre fin
- 20 cl de bouillon de volaille
- sel

En novembre

# *Poulet tex-mex*

pour 4 personnes

## Comment faire ?

Préparer une marinade avec l'huile d'olive et les épices.

Emincer les oignons et les poivrons.

Couper les tomates en gros cubes.

Couper le poulet en fines lamelles puis le laisser mariner durant 1 heure au réfrigérateur.

Après ce temps, égoutter le poulet, puis le faire revenir dans une poêle avec de l'huile chaude.

Retirer le poulet.

Ensuite, dans la même poêle, faire revenir l'oignon et les poivrons émincés.

A mi-cuisson, y ajouter les tomates coupées en cubes.

Laisser revenir puis remettre le poulet puis finir la cuisson.

Servir avec du riz et bonne dégustation.....



## Ingrédients :

4 blancs de poulet

2 poivrons (1 rouge, 1 vert)

3 tomates (bien mûres)

1 oignon

épices mexicaines (paprika, piment)

huile olive



En décembre

# *Parmentier de saumon*

## Comment faire ?

- Cuire les pommes de terre avec leur peau dans l'eau bouillante pendant 20mn.
- Sortir les pommes de terre, les peler et les placer dans une casserole ; saler , poivrer, ajouter la crème fraîche et laisser mijoter à feu doux 10 à 15mn.
- Placer les pavés de saumon dans une casserole d'eau bouillante et cuire 10mn ; les égoutter et les effeuiller en petit morceaux ; les mélanger aux dés de saumon fumé.
- Réduire les pommes de terre en purée.
- Dans un plat à four beurré, verser une couche de purée, puis une couche de saumon et une dernière couche de purée. Parsemer de fromage râpé.
- Mettre au four à 200°C pendant 30 à 45mn.
- Servir avec une salade verte.



## Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 30 g de crème fraîche épaisse
- 200 g de dés de saumon fumé
- 300 g de pavés de saumon (frais ou surgelé)
- Emmental ou Comté rapé pour gratiner
- Sel et poivre