

Roses Feuilletées

aux pommes



Ingrédients :

1 pâte feuilletée / 3 pommes
5 c à soupe de sucre semoule / 2 c à café de cannelle moulue
ou de la vanille en poudre 1 c à café de zeste de citron / 4 tasses d'eau
3 c à soupe de sucre / 2 c à soupe de jus de citron / 1 pointe de couteau de colorant
alimentaire rouge (facultatif) / (*) Compote de pomme (facultatif)

Préparation :

Faire bouillir l'eau avec les 3 cuillères à soupe de sucre et le jus de citron et le colorant.
Laver les pommes et les couper en fines lamelles. [es plonger 2 min dans l'eau
bouillante pour les ramollir. [es égoutter et les déposer sur du papier absorbant.
Laisser refroidir.
Dans un bol, mélanger le sucre, la vanille en poudre (ou la cannelle) et le zeste de
citron. Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte en un rectangle.
[a saupoudrer avec le mélange sucre/vanille (ou sucre/cannelle)(*). Vous pouvez aussi
à l'aide d'une petite cuillère étaler de la compote de pomme et saupoudrez de vanille
en poudre et zestes de citron. Couper des bandelettes de 1 à 1,5 cm de largeurs.

Déposer les lamelles de pommes sur ces bandelettes en faisant en sorte qu'elles se
chevauchent légèrement.

Enrouler chaque bandelette sur elle-même d'un bout à l'autre, d'une manière à obtenir
une petite rose. [a déposer dans un moule en silicone mini-muffins ou mince pie.
Faire cuire au four 15 à 20 mn (le temps de cuisson dépend du four).

Sortir du four et laisser refroidir. Avant de servir saupoudrer de sucre glace.

Salade de chou rouge cacahuètes et sauce vinaigrée

à la framboise

Ingrédients :

1 petit chou rouge
3 cuillères à soupe (CS) d'huile neutre pépin de raisin
ou tournesol
1 cuillère à café d'huile de cacahuètes des [andes
Une vingtaine de cacahuètes crues (arachides)
Une dizaine de framboises (fraîches ou surgelées)
1 CS de vinaigre à la pulpe de framboise
[e jus d'un citron
Poivre de Timut (facultatif)
Sel, poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 160°. Déposer les cacahuètes crues
sur une plaque allant au four, et enfourner pendant 10 à
15 minutes.

Oter les premières feuilles du chou et émincer très finement
avec un grand couteau ou à l'aide d'une mandoline.

Réserver dans un saladier.

Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, le jus d'un citron, et les framboises écrasées
à la fourchette, l'huile neutre, l'huile de cacahuètes, poivrer et saler. Emulsionner
tous les ingrédients à l'aide d'une fourchette. Verser sur le chou émincé et mélanger.
Concasser grossièrement les cacahuètes torréfiées et réserver.

Au moment de manger la salade (1 à 2 heures après l'avoir faite), mélanger les
cacahuètes et servir.



Rillettes de saumon

Ingrédients :

1 boîte de Saumon au naturel. / 100 g de saumon fumé
1 citron / Gingembre frais / Fromage frais
(type St Môret ou Philadelphia ou Petit Billy)
Baies roses (facultatif) / Wasabi / Poivre. sel... / Aneth. ciboulette...



Égouttez le saumon et émiettez-le à la fourchette.

Ajoutez le sel et le poivre, le wasabi, ainsi que du jus de citron.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de fromage frais ail et fines herbes et écraser de nouveau
à la fourchette jusqu'à la consistance désirée.

Ciselez la ciboulette et ajoutez-la au dernier moment.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Juste avant de servir, vous pouvez ajouter quelques oeufs de saumon sur vos toasts.

Rillettes de sardines

Ingrédients :

1 boîte de Sardines / Fromage frais (type St Môret ou Philadelphia ou Petit Billy)
Ciboulette / Citron / Sel, poivre / Poivre vert.

Écraser le poivre vert à l'aide d'une fourchette

Égouttez les sardines et émiettez-le à la fourchette dans une assiette.

Ajoutez le sel et le poivre ainsi que le jus de citron, mélanger à la fourchette.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de fromage frais (Philadelphia) et bien mélanger à la
fourchette de nouveau jusqu'à la consistance désirée.

Ajouter le poivre vert écrasé. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Gaufres

sauce chocolat praliné et chantilly



Pour la pâte :

300 g de farine / 10 g de levure chimique
1 pincée de sel / 75 g de sucre / 100 g de beurre fondu
2 œufs / ½ litre de lait / Vanille liquide / Zeste de citron ou d'orange

Mélanger la farine et la levure chimique dans un eul de poule. Faire un poits au
centre et ajoutrer le sel, le sucre, le beurre fondu et les œufs. Délayer peu à peu
avec le lait. Laisser reposer la pâte 1 heure.

Sauce chocolat praliné :

50 g de chocolat noir ou au lait à pâtisser
100 g de chocolat au praliné type pralinoise
10 cl de crème liquide entière ou fleurette entière
10 cl de lait entier ou demi écrémé

Faire fondre au bain marie le chocolat et le praliné. Chauffer le lait et la crème
liquide et verser sur le chocolat fondu en trois fois tout en prenant soin de bien
émulsionner entre chaque à l'aide d'une spatule. Réserver.

Chantilly :

25 cl Crème liquide entière ou crème fleurette (au moins 30% de matière grasse)
25 g de sucre glace

Mélanger la crème avec le sucre glace dans un saladier bien froid puis à l'aide d'un
fouet (à main, ou, plus rapide et moins fatiguant, électrique), fouetter la crème
suérée, d'abord doucement puis de plus en plus vite au fur et à mesure qu'elle
monte (elle prend du volume et s'épaissit).

Dressage :

À votre goût, napper la gaufre de sauce chocolat et à l'aide d'une petite cuillère ou
d'une poche à douille (douille de votre choix) pocher la chantilly sur la sauce
chocolat. Vous pouvez parsemer de noisettes concassées, ou pistaches...



La frangipane

Ajouter la crème pâtissière à la crème d'amandes afin de l'alléger. Mélanger à l'aide d'un fouet. Parfumer avec un bouchon de rhum.

Montage et cuisson

Préchauffez le four à 200°. A l'aide d'un pinceau, recouvrez la bordure du premier disque de feuilletage de jaune d'œuf, sur 2 cm environ. Ajoutez la crème frangipane, idéalement en utilisant une poche à douille, en partant du centre : faites une spirale.

Ne pas aller trop vers les bords. Ajoutez la fève. Déposez délicatement le 2e disque de feuilletage, soudez les bords en chassant l'air vers l'extérieur.

A l'aide du pinceau et du jaune d'œuf, dorez la galette. A l'aide d'un petit couteau, décorez en rosace en partant du centre le dessus de votre galette.

Faites également 2 ou 3 incisions pour permettre à l'air de s'échapper et au feuilletage de ne pas trop se développer.

Enfournez 10 minutes à 200°, baissez à 180° et cuire 30 minutes supplémentaires.



Avec la participation de Léna, Inès, Diego, Raphaël, Inès, Livio, Camille, Isac, Cléa, Noémie, Luna, Lya, Romy.

Bouchées banane boudin

aux 5 épices



Ingrédients :

Feuilles de pâte phyllo / 1 boudin / 1 banane

Le jus d'un demi citron / ½ cuillère à café de mélange 5 épices

Beurre fondu / Huile / Sel et poivre / Préchauffer le four à 180°.

Mélanger du beurre fondu avec de l'huile.

Préparation :

Sur une surface de travail plane, déposer une feuille de pâte phyllo. A l'aide d'un pinceau, badigeonner du mélange beurre/huile et couvrir d'une seconde feuille. Badigeonner du mélange beurre et huile pour ensuite couvrir d'une troisième feuille de pâte phyllo, badigeonner de nouveau.

Découper des bandelettes puis redécouper dans l'autre sens afin d'obtenir des carrés puis déposer trois carrés par moule individuel (moule mini muffins ou petits fours en silicone) en les faisant se chevaucher, il les angles doivent dépasser du moule. Réserver.

Éplucher la banane et couper en petits dés mélanger avec le jus de citron et assaisonner avec le mélange 5 épices.

Couper le boudin en petits dés.

A l'aide d'une petite cuillère, mettre dans chaque empreinte de la banane puis du boudin, assaisonner de sel et de poivre.

Enfourner pendant environ 15 minutes, les feuilles de phyllo doivent être d'une jolie couleur dorée.

LES RECETTES

de Pascale



Carnet de recettes

Atelier de cuisine

Session du janvier à février 2017

Temps d'Activité Périscolaire

Ecole élémentaire Pierre Barbaron



La Galette des rois

à la Frangipane



Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

Crème pâtissière

2 œufs - 50g de sucre - 30g de farine - 25cl de lait entier

1 gousse de vanille.

Crème d'amande

3 jaunes d'œufs - 125g de poudre d'amandes - 100g de sucre - 125g de beurre doux pommade.

Frangipane

Le mélange crème d'amande + crème pâtissière - un bouchon de rhum (facultatif)

Divers :

2 disques de pâte feuilletée - 2 jaunes d'œuf - Pépites de chocolat (facultatif) - 1 fève

La crème pâtissière

Battre dans un saladier 2 œufs entiers avec 70g de sucre, ajouter la farine puis 25 cl de lait bouillant. Verser le mélange dans la casserole et fouetter sans arrêter pendant 3mn après la reprise de l'ébullition.

Le mélange va épaissir sans attacher, la crème pâtissière est prête.

Couper environ 80 cm de film alimentaire et poser dans un plat, verser la crème chaude et recouvrir de film. Faire refroidir la crème pâtissière pendant 1h au minimum.

La crème d'amandes

Travailler ensemble au fouet le beurre pommade et le sucre jusqu'à obtention d'une pâte homogène et blanche. Ajouter les œufs un par un et enfin la poudre d'amandes.