



# Livre de cuisine et transmission

Héritage familial et traditionnel



Recueil de recettes  
réalisé par les élèves  
de CAP assistant  
Technique en milieux  
familial et collectif



Lycée Privé Professionnel  
Sainte-Marie 2017-2019  
Professeurs Mesdames  
Appaolaza, Baunard et Deflorio

Autour du thème de la cuisine, la classe de CAP ATMFC (Assistant Technique en Milieux Familial et Collectif) du Lycée Professionnel Sainte Marie a organisé en 2018 des rencontres auprès de personnes âgées. Le projet pédagogique devait aboutir, en cette dernière année de CAP, à la réalisation d'un Livre de Cuisine.

Les finalités étaient multiples mais elles consistaient principalement à recueillir la mémoire vivante de personnes âgées, sur Bagnols-sur-Cèze et ses environs, à propos de recettes de cuisine, familiales et traditionnelles.

Il s'agissait donc de sauvegarder le patrimoine culinaire de nos grand-mères en le transmettant aux jeunes générations.

Le recueil de ces recettes s'est fait autour de plusieurs rencontres, où nos élèves ont partagé de bons moments de convivialité, en confectionnant notamment des crêpes pour la maison Saint Roch ou des smoothies à la Maison Le Bosquet de Bagnols-sur-Cèze. Les jeunes filles avaient également pour mission d'interroger et de recueillir la mémoire de personnes âgées proches dans leur entourage familial.

De ce fait, la réalisation du livre a eu également pour ambition de favoriser le contact, l'écoute et les échanges intergénérationnels.

La rédaction des recettes a demandé à nos élèves un travail d'écriture, de traitement de texte, de mise en page et de photomontage. Certaines de ces recettes (lasagnes, salade colombienne, croustade, gâteaux chocolats/raisins...) ont été sélectionnées par les élèves afin de les confectionner en cours avec leur professeur de cuisine.

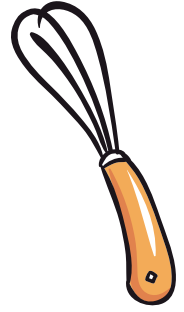
Par conséquent, notre projet a visé également l'interdisciplinarité ; nous avons travaillé ainsi la langue Française à l'écrit comme à l'oral, l'Histoire avec le rappel par les résidents de leurs souvenirs auxquels certains plats se rattachent et donc l'évocation d'un contexte social différent, la Cuisine avec l'élaboration des recettes et enfin les Arts Visuels.

Nous avons privilégié l'autonomie chez nos élèves très motivées par ce projet et qui ont eu à cœur de voir son aboutissement. Des liens se sont créés avec des résidents et nous avons notamment rencontré des personnes âgées, passionnées par la cuisine, qui nous ont confié plusieurs cahiers de recettes, qu'elles ont recueillies patiemment au cours de leur vie, et qui ont demandé à ce que leur nom soit inscrit dans le livre.

Cette année a vu l'achèvement de ce recueil d'une trentaine de recettes. Pour le valoriser, nous l'avons également enrichi de recettes du terroir revisitées par des Chefs et qui ont gentiment accepté de nous les transmettre.

nous remercions tout particulièrement la maison de retraite saint roch et la maison de retraite Le Bosquet à Bagnols-sur-Cèze pour leur implication et leur disponibilité. nous remercions les animatrices madame saul et madame kesteman ainsi que tous les résidents pour leur accueil et leur gentillesse ! nous tenons également à exprimer notre reconnaissance envers tous les chefs qui nous ont transmis avec passion quelques unes de leurs recettes préférées !





# index des recettes

## les entrées / les légumes

AIGO BOULIDO .....	06
LA BOMBINE DE POMME DE TERRE .....	06
CAKE SALE CHEVRE .....	07
CHOUX FARCIS AU TORCHON .....	08
CROQUETTES AU FROMAGE SUISSE .....	09
CROUSTADE CHAMPIGNONS JAMBON .....	09
LES GALETTES DE POMME DE TERRE .....	10
MOELLEUX CHEVRE COURGETTE .....	10
LES ŒUFS MIMOSAS .....	11
OMELETTE A LA POMME DE TERRE .....	11
LA POLENTA .....	12
POMME DE TERRE AVEC SA MAYONNAISE .....	12
RAZBAN .....	13
LA SOUPE DE LEGUMES .....	13
TOMATES PROVENCALES .....	14
TOMATES SOUFFLEES ROMA .....	14
VELOUTE POTIRON SAINT JACQUES .....	15
LA SALADE COLOMBIENNE .....	16

## les viandes

DAUBE DE BŒUF ET COU DE MOUTON (1) .....	18
LA DAUBE (2) .....	18
LA DAUBE (3) .....	19
EPAULE D'AGNEAU AUX CHAMPIGNONS ET TOMATES .....	19
LES LASAGNES .....	20
LASAGNES AU POULET ET AUBERGINES .....	21
RAGOUT DE MOUTON .....	22
RÔTI DE LAPIN .....	22

## les desserts

LA BASBOUSSA .....	24
LA BRIOCHE DE PÂQUES TRESSEE .....	25
FROMAGE BLANC AU CAFE .....	26
LA GALETTE AU CHOCOLAT PRALINE .....	26
GÂTEAU AU CHOCOLAT ET AUX RAISINS SECS .....	27
GÂTEAU AU YAOURT POUR BABA AU RHUM .....	28
LA MOUSSE AU CHOCOLAT .....	28
MOUSSE AUX FRAMBOISES .....	29
SORBET AUX FRUITS .....	29

## les recettes des chefs

RAVIOLE À LA FARINE DE CHÂTAIGNE-POTIMARRON CONFIT-AMANDES GRILLÉES <i>Monsieur Lemal Laurent</i> ....	31
JARDINIÈRE DE LÉGUMES AU RIS D'AGNEAU <i>Monsieur Diger Jean-Pierre</i> .....	32
COOKIE TROIS CHOCOLATS, FLEUR DE SEL ET FÈVE DE TONKA <i>Monsieur Dambra Marc</i> .....	33
SOUPE D'ORTIE <i>Monsieur Guérin-Recoussine Jean-Pierre</i> .....	34
FILET MIGNON DE PORC AUX DEUX POMMES ET CIDRE DOUX <i>ô pas sage</i> .....	35



# LES entrées

# LES légumes

## L'aïGO BOULIDO qui sauve la vie

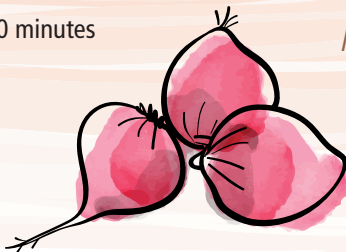
Recette transmise à la maison Saint Roch

**POUR** 2 à 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 30 minutes

### INGRÉDIENTS

Des ails : beaucoup !  
2 feuilles de Laurier  
Des tranches de pain  
Du râpé (facultatif)  
Sel et poivre



*« A déguster après les excès d'un repas trop copieux »*

### PRÉPARATION

- 1) Faire bouillir des ails dans de l'eau.
- 2) Ajouter en fin de cuisson 2 feuilles de Laurier.
- 3) Saler et poivrer
- 4) Préparer des tranches de pain. Elles peuvent être grillées et frottées avec de l'ail.
- 5) Verser le bouillon sur le pain.
- 6) Ajouter du râpé.

## LA BOMBINE DE POMMES DE TERRE

Recette transmise par Mamie Ginette, 90 ans.

Héritage familial de Mme Baunard

**POUR** 4 à 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 1h30 | **TEMPS DE CUISSON** 60 minutes



### INGRÉDIENTS

5 saucisses nature	Olives noires.
10 à 15 pommes de terre	Huile d'olive
Thym	3 oignons doux des Cévennes.
Laurier	Un bouillon de volaille
Sel et poivre	

### PRÉPARATION

- 1) Dans un faitout, faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive.
- 2) Ajoutez les saucisses coupées en morceaux. Faites revenir.
- 3) Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- 4) Versez dans le faitout un bouillon de volaille. Remplissez-le à moitié. Mélangez avec les oignons et les saucisses.
- 5) Assaisonnez : sel, thym et laurier.
- 6) Faites cuire les pommes de terre à feu doux. Le bouillon doit réduire. Les pommes de terre doivent être fondantes et moelleuses.
- 7) Ajoutez en fin de cuisson des olives noires.

## CAKE SALE CHEVRE

Cette recette nous a été transmise par Madame Gilly, dite « Dédée »  
Maison le Bosquet

**POUR** 4 à 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** : 30 minutes

Faire préchauffer à 180°

**TEMPS DE CUISSON** : 40 minutes

### INGRÉDIENTS

100g de fromage de chèvre (bûche)

100g de lardons

3 œufs

2 yaourts nature

60g de Maïzena

100g de farine

1 sachet de levure

10cl d'huile d'olive

Sel et poivre

150 g de gruyère râpé

Beurre pour le moule à cake



### PRÉPARATION

- 1) Préchauffer le four à 180°C.
- 2) Coupez en petits dés le fromage de chèvre.
- 3) Faire revenir dans une poêle les lardons. Laissez refroidir.
- 4) Dans un saladier mettez les œufs et les yaourts nature. Salez et poivrez. Bien remuer.
- 5) Ajoutez la Maïzena, la farine et le sachet de levure. Mélangez le tout.
- 6) Incorporez 10 cl d'huile d'olive avec les dés de chèvre, le gruyère râpé et les lardons refroidis.
- 7) Verser la préparation dans un moule à cake. Mettre au four.



# Chou farci au torchon

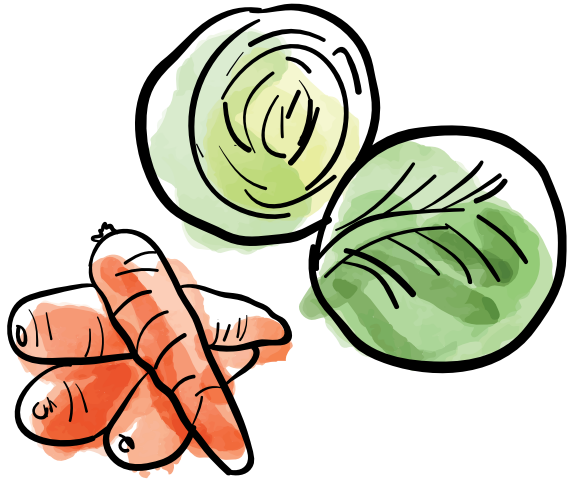
Recette transmise à la maison Saint Roch

**POUR** 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** : 30 minutes | **TEMPS DE CUISSON** : 1h à 1h30.

## INGRÉDIENTS

1kg d'échine de porc  
1 gros chou frisé  
8 navets  
8 carottes  
300 grammes de jambon fumé  
4 œufs  
4 oignons  
2 échalotes  
4 tranches de pain de mie  
24 millilitres de lait demi-écrémé  
8 cuillères à soupe de persil  
2 bouquets garnis  
2 cubes de bouillon  
10 grammes de mélange 4 épices  
60 grammes de beurre



## PRÉPARATION

- 1 Nettoyer et préparer le chou : l'effeuiller et lui ôter la partie dure du cœur.
- 2 Le plonger ensuite dans un fait-tout rempli d'eau bouillante salée et laisser cuire 12 min.
- 3 Le mettre à égoutter dans une passoire.
- 4 Pendant ce temps, hacher au couteau le jambon et l'échine de porc.
- 5 Mettre le pain de mie à tremper dans le lait froid et le laisser gonfler.
- 6 Peler et émincer les échalotes avec l'oignon, puis les faire suer dans une sauteuse beurrée.
- 7 Dans un saladier, mélanger le jambon avec l'échine de porc, le pain égoutté et émietter en le mélangeant aux oignons et aux échalotes.
- 8 Saupoudrer de quatre-épices et de persil haché, puis incorporer les œufs entiers légèrement battus.
- 9 Bien mélanger le contenu du saladier et le réserver.
- 10 Préparer le reste des légumes : peler et tailler les carottes ainsi que les navets en dés.
- 11 Ecarter les feuilles du chou et prélever celles situées à l'intérieur de façon à obtenir une sorte de cavité.
- 12 Ne pas détacher cependant les feuilles externes.
- 13 Hacher les feuilles prélevées à l'aide d'un couteau, les assaisonner puis les incorporer à la farce.
- 14 Bien mélanger la farce jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement homogène.
- 15 Farcir ensuite le cœur du chou et glisser les rondelles de légumes entre les feuilles.
- 16 Envelopper le chou farci dans un linge propre, le ficeler en laissant dépasser une double épaisseur de ficelle, de façon à pouvoir le suspendre sans le déformer.
- 18 Porter l'eau à ébullition dans un grand fait-tout, puis y plonger le bouquet garni avec les cubes de bouillon émiettés.
- 19 Déposer une cuillère en bois au travers du fait-tout et y suspendre le chou de façon à ce qu'il soit suspendu dans le bouillon sans jamais toucher le fond du faitout.
- 20 Laisser cuire 1 h à 1h30 à petits bouillons, l'égoutter et lui ôter son linge.
- 21 Déguster aussitôt après l'avoir découpé en tranches.



# CROQUETTES AU FROMAGE SUISSE

Recette transmise à la maison du Bosquet

**POUR** 4 à 8 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** : 20 minutes | **TEMPS DE REPOS** : 3 heures

**TEMPS DE CUISSON** : 10 minutes

## INGRÉDIENTS

190 g de beurre	Poivre
190 g de farine	Sel
130 cl de lait	Muscade
250 g de gruyère râpé	Chapelure
8 jaunes d'œuf	Huile de friture

## PRÉPARATION

- 1) Dans une casserole, portez le lait à ébullition.
- 2) Mettez le beurre à fondre dans une autre casserole à fond épais. Ajoutez ensuite la farine en une fois et mélangez à la spatule pour obtenir un mélange homogène. Versez le lait bouillant hors du feu.
- 3) Fouettez bien la préparation, salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade râpée. Laissez frémir 5 minutes sur le feu.
- 4) Hors du feu, ajoutez le gruyère râpé et incorporez trois jaunes d'œuf.
- 5) Étalez la préparation sur 2 cm d'épaisseur environ sur une plaque huilée. Laissez refroidir durant trois heures au moins.
- 6) Découpez ensuite en carrés de 6 cm de côté. Panez les carrés en les saupoudrant de chapelure puis faites-les frire 5 à 6 minutes.

# CROUSTADE CHAMPIGNONS JAMBON

Cette recette nous a été transmise par Madame Gilly, dite « Dédée »  
Maison le Bosquet

**POUR** 4 à 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** : 20 minutes

**TEMPS DE CUISSON** : 30 minutes à 205 °

## INGRÉDIENTS

1 pâte feuilletée  
Beurre  
2 oignons moyens  
200g de champignons de Paris  
1 tranche de jambon cuit  
2 œufs  
10 cl de crème fraîche  
Sel et poivre  
Gruyère râpé

## PRÉPARATION

- 1) Emincer les champignons, les oignons et couper le jambon en lamelles.
- 2) Faire revenir dans du beurre les oignons, ajoutez-y les oignons émincés.
- 3) Versez sur la pâte et répartissez le jambon en lamelles.
- 4) Mélangez 2 œufs entiers avec la crème fraîche. Battez le tout à la fourchette. Salez et poivrez.
- 5) Versez sur la pâte et saupoudrez de gruyère râpé.
- 6) Cuire à 205 ° pendant 30 minutes.

« Recette que je  
faisais souvent »



# Les galettes de Pomme de terre

Recette transmise par Madame Renée - Maison Saint Roch

**POUR** 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 minutes | **TEMPS DE CUISSON** 5 minutes

## INGRÉDIENTS

4 pommes de terre  
2 œufs  
4 cuillères de farine  
Sel  
Poivre  
Persil haché.

## PRÉPARATION

- 1) Râper les pommes de terre.
- 2) Ajouter les œufs dans les pommes de terre.
- 3) Ajouter le persil et la farine
- 4) Former des boules
- 5) Faire cuire de chaque côté à la poêle.
- 6) Saler et poivrer

# moelleux chèvre-courgette

Cette recette nous a été transmise par Madame Gilly, dite « Dédée »  
Maison le Bosquet

**POUR** 4 à 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 30 minutes | Faire préchauffer à 180°

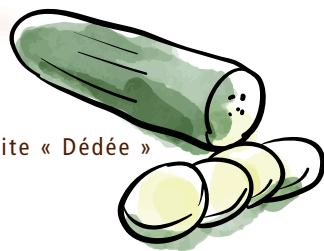
**TEMPS DE CUISSON** 30 minutes

## INGRÉDIENTS

2 courgettes	1 bouquet de ciboulette
200g de chèvre frais type petit Billy	2 c. à s. de farine
410ml de lait	Sel et poivre
4 œufs	

## PRÉPARATION

- 1) Préchauffer le four à 180°C.
- 2) Laver et râper les courgettes grossièrement. Les saler et les laisser dégorger 15 minutes, puis les essorer dans un linge propre.
- 3) Ciseler la ciboulette.
- 4) Avec une fourchette, émietter le chèvre dans une assiette.
- 5) Mélanger avec les courgettes le lait, la ciboulette, les œufs, la farine et le chèvre.
- 6) Saler et poivrer
- 7) Versez dans un moule à manqué pas trop grand et pas trop évasé.
- 8) Démouler tiède. Servir tiède ou froid.



## Les œufs mimosas

Recette transmise à la maison Saint Roch

**POUR** 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 minutes | **TEMPS DE CUISSON** 10 minutes

### INGRÉDIENTS

12 Œufs

1 pot de mayonnaise

2 boîtes de thon naturel



### PRÉPARATION

1) Faire bouillir les œufs.

2) Couper les œufs durs en deux et récupérer le jaune.

3) Ecraser les jaunes et les mettre dans un saladier.

Réservez.

4) Mélangez la mayonnaise et le thon. Garnir les œufs de cette préparation.

5) Pour finir, déposer le jaune émietté sur chaque œuf.

## omelette à la pomme de terre

Recette transmise à la maison Saint Roch

**POUR** 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 à 40 minutes

**TEMPS DE CUISSON** Au goût de chacun

### INGRÉDIENTS

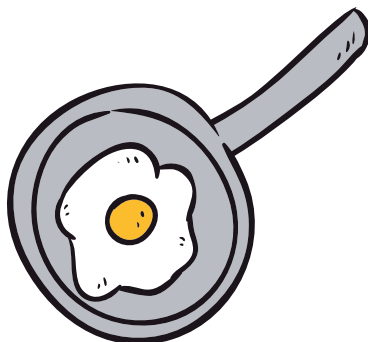
4 œufs

500g de crème

Sel, poivre

Herbe de Provence

4 pommes de terre



### PRÉPARATION

1) Faire cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 20 minutes.

2) Mélanger dans un saladier les œufs, la crème, le sel, le poivre, les herbes de Provence..

3) Sortir les pommes de terre, les laisser refroidir, les peler, les couper en petits cubes.

4) Verser la préparation dans une poêle. La cuisson se fait au goût de chacun.

## La Polenta

Recette transmise à la Maison Saint Roch

« Cette recette est facile à faire. »

**POUR** 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** : 20 minutes

**TEMPS DE CUISSON** : 5 minutes

### INGRÉDIENTS

220 g de semoule de maïs précuite  
80g de parmesan fraîchement râpé  
50g de beurre  
½ cuillère à café de sel.



### PRÉPARATION

- 1) Faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole.
- 2) Aux premiers frémissements, versez la semoule en pluie, en remuant vivement avec une cuillère en bois.
- 3) Salez et laissez cuire 5 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que la polenta se détache des parois et du fond de la casserole.
- 4) Retirez du feu, ajoutez le beurre et le parmesan.
- 5) Remuez pour bien les faire fondre.
- 6) Etalez la polenta encore chaude dans un plat à gratin tapissé de film alimentaire et laissez-la refroidir.
- 7) Démoulez.

## Pomme de terre avec sa mayonnaise

Recette transmise à la maison Saint Roch

**POUR** 8 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 minutes **TEMPS DE CUISSON** 20 à 25 minutes

### INGRÉDIENTS

Pommes de terre	Sel
2 jaunes d'œuf	20 cl d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de moutarde	Poivre
2 filets de vinaigre	Citron

### PRÉPARATION :

- 1) Faire cuire les pommes de terre dans l'eau en ajoutant 10g de gros sel, 20 à 25 minutes. Les ingrédients doivent être à température ambiante.
- 2) Mélangez le jaune d'œuf, un peu de sel, du poivre, de la moutarde et du vinaigre.
- 3) Fouetter le mélange en versant un peu d'huile, la mayonnaise doit peu à peu s'épaissir.
- 4) Il est possible d'ajouter du citron pour le goût.
- 5) Servez les pommes de terre pelées avec la mayonnaise.

## Razban

Héritage familial de Vanessa (Elève de T°ATMFC)

**POUR** 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 30 minutes



### INGRÉDIENTS

Oignons  
Semoule  
Huile d'olive  
Sel  
Poivre

### PRÉPARATION

- 1) Préparer la semoule, l'égrener.
  - 2) Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive.
  - 3) Saler et poivrer.
  - 4) Mélanger les oignons avec la semoule.
  - 5) Confectionnez à la main des petites boulettes.
- Les boulettes peuvent se déguster seules ou accompagner d'un bouillon.

## La soupe de légumes

Recette transmise à la maison Saint Roch

**POUR** 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 minutes | **TEMPS DE CUISSON** 40 minutes

### INGRÉDIENTS

Pommes de terre, carottes, poireaux, navets.  
Sel et poivre



« La quantité des légumes  
est au goût de chacun.  
On mettait autrefois beaucoup  
de pommes de terre. »

### PRÉPARATION

- 1) Il faut éplucher les légumes et les couper en morceaux.
- 2) Faire chauffer de l'eau dans une marmite y mettre les légumes
- 3) Quand les légumes sont cuits, il faut les mixer avec un mixeur ou un presse-purée manuel (bien meilleur !).
- 4) Saler et poivrer. On peut rajouter du beurre ou un filet d'huile d'olive.

## TOMATES PROVENÇALES

Recette transmise à la Maison du Bosquet

**POUR** 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 minutes | **TEMPS DE CUISSON** 10 à 15 minutes.

Thermostat 6 (180°)

### INGRÉDIENTS

6 tomates mûres

2 gousses d'ail

1 échalote

1 cuillère à soupe de basilic

1 cuillère à soupe de persil

Chapelure

Huile d'olive



### PRÉPARATION

- 1) Couper les tomates en deux les égréner et les disposer dans un plat allant au four.
- 2) Hacher l'ail l'échalote ajouter le basilic et le persil et mettre le tout dans un bol.
- 3) Ajouter l'huile d'olive et la chapelure pour obtenir un mélange un semi-consistant saler et poivrer selon le goût.
- 4) Disposer ce mélange sur les tomates, arroser d'un peu d'huile d'olive et mettre un peu d'eau au fond du plat.

Pour finir : faire chauffer le four à 180°C (thermostat 6) enfourner et laisser cuire 10 à 15 minutes.

## TOMATES SOUFFLÉES ROMA

Cette recette nous a été transmise par Madame Gilly, dite « Dédée »  
Maison le Bosquet

**POUR** 4 à 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 10 minutes

Faire préchauffer à 180°

**TEMPS DE CUISSON** 20 à 25 minutes

### INGRÉDIENTS

7 à 8 tomates Roma allongées assez fermes

1 œuf entier

20cl de crème fraîche

Sel et poivre



### PRÉPARATION

- 1) Préchauffer le four à 180°C.
- 2) Laver les tomates. Les couper en deux.
- 3) Mélanger l'œuf entier avec la crème. Saler et poivrer
- 4) Nappez le dessus des tomates avec ce mélange.
- 5) Mettre au four.

# VELOUTE POTIRON-SAINTE JACQUES

Recette transmise par la grand-mère de Noémie (Elève de T°ATMFC)

**POUR** 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 minutes | **TEMPS DE CUISSON** 20 à 25 minutes

## INGRÉDIENTS

La moitié d'un potiron

2 oignons

2 carottes moyennes (rondelles)

½ gousse d'ail

2 blancs de poireaux

25 cl de lait

25 cl de crème

Noisette de beurre

Sel, poivre

Une pincée de noix muscade



## PRÉPARATION

1) Faire suer les poireaux avec du beurre.

2) Incorporer le lait en mélangeant.

3) Rajouter les oignons, les carottes et l'ail en mélangeant.

4) Mettre les morceaux de potiron.

5) Verser de l'eau juste au dessus des légumes.

6) Saler et poivrer.

7) Couvrir et laisser bouillir à feu doux.

8) Une fois les légumes cuits, mixer le velouté et rajouter la crème.

9) Couper les St Jacques en rondelles et disposer-les dans le velouté bouillant afin qu'elles puissent cuire.

10) Saler et poivrer à nouveau si nécessaire.



# La salade colombienne

Héritage familial de Yuli (Elève de T°ATMFC)

**POUR** 4 à 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 30 minutes

## INGRÉDIENTS

2 petits avocats  
3 pommes de terre  
3 œufs durs  
2 tomates  
1 oignon blanc  
1 poivron vert  
2 c. à soupe d'huile de votre choix.  
1 c. à soupe de vinaigre  
Sel

## PRÉPARATION

- 1) Faire cuire les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau bouillante salée.
- 2) Les peler et les couper en tranches.
- 3) Eplucher l'oignon et l'émincer.
- 4) Ecaler et couper les œufs en quartiers.
- 5) Couper les tomates en rondelles.
- 6) Peler et épépiner le poivron vert. Couper finement.
- 7) Préparer la vinaigrette avec vinaigre, sel et huile.
- 8) Peler et dénoyauter les avocats, les tailler en fines tranches.
- 9) Mettre tous les ingrédients sauf les œufs dans un saladier, les arroser de la sauce. Mélanger. Décorer des quartiers d'œufs.







Les viandes

# Daube de bœuf et cou de mouton (1)

Recette transmise à la Maison Saint Roch

**POUR** 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 minutes

**TEMPS DE CUISSON** Environ 2 heures

## INGRÉDIENTS

1 Kg de viande de bœuf pour la daube préparée par le boucher.

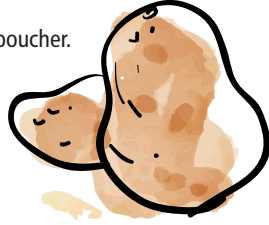
75 cl de vin rouge

Viande de cou de mouton

2 à 3 pommes de terre

1 poireau

1 oignon



## PRÉPARATION

- 1) Dans une cocotte en fonte, faites revenir l'oignon avec les morceaux de bœuf et de mouton.
- 2) Saler et poivrer
- 3) Couvrir la préparation de vin rouge.
- 4) Laisser mijoter à feu doux.
- 5) Ajouter au milieu de la cuisson les carottes, les pommes de terre et le poireau.
- 6) A la fin de la cuisson, retirer le poireau.

# La Daube

Recette transmise à la Maison Saint Roch

**POUR** 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 minutes

**TEMPS DE CUISSON** 1 heure et plus

## INGRÉDIENTS

2 ou 3 oignons

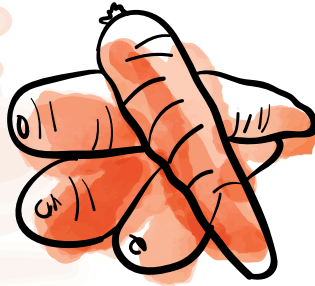
1 kg de carottes

1 kg de bœuf

1 kg de pommes de terre

1 cube de viandox

1 l de vin rouge.



## PRÉPARATION

Etape 1 : Faites revenir les oignons avec la viande

Etape 2 : Couvrez avec le vin rouge et ajouter du thym, du laurier et le viandox. Saler et poivrer.

Etape 3 : Laissez mijoter à petit feu. Après une demi-heure, faites revenir les carottes dans du beurre et les rajouter dans la daube.

Laisser cuire à feu doux.

## La daube (3)

Recette transmise par Mamie Ginette, 90 ans.  
Héritage familial de Mme Baunard

**POUR** 6 personnes  
**TEMPS DE PRÉPARATION** 30 minutes  
**TEMPS DE CUISSON** 1 h à 2h.

*« Il faut faire ce plat la veille.  
Plus la daube est réchauffée,  
plus elle est meilleure ».*

### INGRÉDIENTS

3 ou 4 oignons	1l de vin rouge.
Des carottes	Thym, 3 à 4 feuilles de laurier, clous de girofle
1 kg de bœuf ou de veau pour la daube	Olives noires
Ails en chemise	Huile d'olive
Sel et poivre	

### PRÉPARATION

Etape 1 : Dans une cocotte en fonte, faites revenir les oignons dans de l'huile d'olive avec la viande. Salez. Ajoutez du thym.

Etape 2 : Ajoutez les carottes et remuez-les quelques minutes pour ne pas qu'elles noircissent.

Etape 3 : Couvrez la préparation de vin rouge. Ajoutez du thym, du laurier, des clous de girofle et des gousses d'ail. Salez et poivrez.

Etape 4 : Laisser cuire à feu doux. Ajoutez en fin de cuisson des olives noires.

## Epaule d'agneau aux champignons et tomates

Recette transmise à la Maison Saint Roch

**POUR** 4 à 6 personnes  
**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 minutes  
**TEMPS DE CUISSON** 35 à 45 minutes

### INGRÉDIENTS

Epaule d'agneau  
Huile d'olive  
Sel et poivre  
Thym  
Champignons des bois  
Tomates



### PRÉPARATION

- 1) Préchauffez le four th.6 (180°C)
- 2) Badigeonnez l'épaule d'agneau d'huile d'olive
- 3) Saupoudrez généreusement de thym. Salez et poivrez.
- 4) Mettre au four 35 à 45 minutes, en surveillant, pour une chair rosée. Retournez et arrosez dans son jus.
- 5) En fin de cuisson, ajoutez les tomates en rondelles, de l'huile d'olive et des champignons des bois.



## Les lasagnes

Recette transmise par le grand-père de Lilly

**POUR** 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 30 minutes

**TEMPS DE CUISSON** 30 minutes

### INGRÉDIENTS

Feuille à lasagnes (12 à 14)

400 g de Viande : jambon et viande de bœuf hachée.

Sauce bolognaise (plutôt liquide)

Pulpe de tomate

Crème fraîche

1 cube de bouillon (volaille)

Sel, poivre, origan

Faire une béchamel

Gruyère râpé



### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °.

Etape 1 : Faire cuire les viandes avec la pulpe de tomate et le cube de bouillon de volaille. En fin de cuisson, ajouter la sauce Bolognaise.

Etape 2 : Faire la Béchamel. Saler et poivrer.

Etape 3 : Mettre du beurre dans un plat, une couche de sauce, une couche de pâte, une couche de béchamel, une couche de sauce, pâte, béchamel et on termine en parsemant de gruyère râpé.

# LASAGNES au POULET ET aUBERGINES

Recette transmise à la Maison Saint Roch - Maison le Bosquet

**POUR** 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 minutes

**TEMPS DE CUISSON** 15 minutes.

## INGRÉDIENTS

4 feuilles de lasagnes

4 blancs de poulet

2 aubergines

1 oignon

60g de parmesan

6 c à soupe d'huile d'olive.

Sel, poivre.

## PRÉPARATION

1) Préchauffer le four à 180 ° C

2) Salez et poivrez les blancs de poulet. Faites-les cuire 12 minutes à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile en les retournant à mi-cuisson.

3) Faites revenir l'oignon haché dans une grande poêle avec le reste d'huile. Puis ajoutez les aubergines coupées en dés. Faites-les cuire 15 minutes en remuant souvent, salez et poivrez.

4) Faites cuire les lasagnes 4 minutes dans de l'eau salée, puis égouttez-les. Etalez la moitié des aubergines dans un plat à gratin. Couvrez de poulet en lamelles et de feuilles de lasagnes. Terminez avec le reste des aubergines. Parsemez de parmesan et passez au four 15 minutes.



# Ragout de mouton

Recette transmise à la Maison Saint Roch

**POUR** 6 à 8 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 45 minutes

**TEMPS DE CUISSON** environ 1h30 à feu très doux.



## INGRÉDIENTS

1 kg de viande d'agneau

1 kg de pommes de terre

500g de haricots blancs en grain (déjà cuits)

Sel

Poivre

Thym

2 à 3 feuilles de Laurier

1 oignon

Gousses d'ail

Huile d'olive

## PRÉPARATION

- 1) Dans une cocotte, faites revenir la viande avec de l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- 2) Couper les oignons ainsi que les pommes de terre en carré.
- 3) Mélanger les oignons à la viande avec un demi-litre de vin rouge, l'ail et les pommes de terre en carré.
- 4) Assaisonner avec le sel, le poivre, le thym et le laurier.
- 5) Il faut laisser cuire à feu doux en remuant souvent environ 1h30.
- 6) Les haricots blancs en grain sont à rajouter en fin de cuisson.
- 7) Le plat est meilleur lorsqu'il est réchauffé et fait de la veille.

# Rôti de lapin

Recette transmise à la Maison Saint Roch

**POUR** 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 10 minutes

**TEMPS DE CUISSON** 1h30

## INGRÉDIENTS

1 lapin

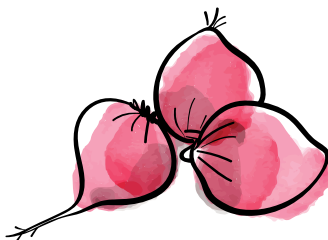
1 oignon

Echalote

Thym

Laurier

Eau



## PRÉPARATION

- 1) Mettre le lapin dans un plat à four
- 2) Ajouter l'oignon, l'échalote, le thym, le laurier. Saler et poivrer.
- 3) Verser dans le plat 1 à 2 verres d'eau.
- 4) Mettre au four pendant 1 heure à 180°C, Th.6
- 5) Après 1 heure de cuisson, rajouter de l'eau, environ 1 verre, et remettre au four pendant 1/2 heure.
- 6) La viande doit être dorée.



# Les desserts

# La Basboussa

**POUR** 4 à 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 30 minutes

**TEMPS DE CUISSON** 40 minutes maximum.

## INGRÉDIENTS

4 œufs

1 verre de sucre

1 verre de lait

1 verre d'huile

Zeste d'un citron

1 sachet de levure chimique

1 sachet de sucre vanillé

2 c à soupe de farine

2 verres de semoule moyenne

### • Sirop :

2 verres de sucre

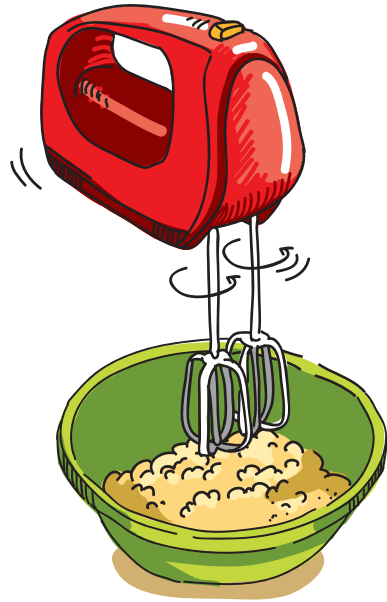
4 verres d'eau

Une tranche de citron

1 c à soupe de miel pour la fin

### • Décor

Pistaches, noix ou amandes (ou autre selon vos goûts).



## PRÉPARATION DU SIROP

1) Dans une casserole, mélangez le sucre, l'eau et la tranche de citron.

Laissez bouillir à feu moyen pendant 15 minutes.

2) Retirez du feu.

Rajoutez votre miel et laissez refroidir, le temps de préparer la Basboussa et le temps de sa cuisson.

## PRÉPARATION DU GÂTEAU

Préchauffez le four à 180°C.

3) Battez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à obtenir une mousse blanche.

4) Incorporez le lait, l'huile tout en mélangeant délicatement.

5) Rajoutez le zeste de citron, la levure et la vanille.

Incorporez la farine et en dernier, la semoule.

6) Huilez un grand moule plat et versez y votre préparation.

Cuisson de 20 à 40 minutes, suivant la puissance de votre four. Vérifiez la cuisson en plongeant au cœur du gâteau la lame d'un couteau ; le dessert est cuit lorsque celle-ci ressort sèche.

7) Une fois bien doré, sortez votre gâteau tout chaud.

Arrosez-le du sirop que vous avez préalablement préparé.

N'hésitez surtout pas à mettre tout le sirop !!

8) Laissez refroidir.

Découpez en losanges.

Décorez avec des pistaches, des noix ou des amandes.



# La BRIOCHE DE PAQUES TRESSÉE

Recette transmise par la grand-mère de Justine B.

**POUR** 6 à 8 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** : 3h

**TEMPS DE CUISSON** : 35 minutes

## INGRÉDIENTS

20g de levure de Boulanger

15cl de lait

600g de farine + farine pour le plan de travail

150g de beurre ramolli + beurre pour la plaque

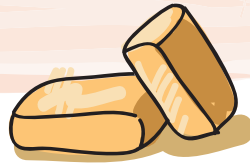
5cl de crème fraîche

50g de sucre en poudre.

1 pincée de sel

1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger

3 œufs + 1 jaune pour dorer.



## PRÉPARATION

- 1) Délayer la levure dans 5 cl de lait chauffé à 37°.
- 2) Mettez la farine sur un plan de travail avec la levure au centre. Mélangez en incorporant peu à peu la farine au levain.
- 3) Ajoutez-y le beurre coupé en petits morceaux, le reste de lait, la crème, le sucre, le sel et l'eau de fleur d'oranger.
- 4) Pétrissez en incorporant les œufs l'un après l'autre, puis travaillez vigoureusement la pâte en la tapant sur le plan de travail et en la ramassant en boule. Répétez plusieurs fois ces opérations.
- 5) Déposez la pâte dans un saladier et laissez-la lever 2 heures couverte d'un torchon, au chaud et à l'abri des courants d'air.
- 6) Retravaillez la pâte 3 minutes. Partagez-la en trois.
- 7) Sur le plan de travail fariné, faites trois longs boudins. Tressez-les et soudez les extrémités avec un peu d'eau.
- 8) Posez la couronne sur la plaque du four beurrée et laissez-la lever 30 minutes sous un torchon.
- 9) Dorez la couronne avec le jaune battu dans un peu d'eau. Mettez au centre un moule retourné, largement beurré, d'une circonférence inférieure à celle du centre de la couronne afin de lui permettre de gonfler à la cuisson.
- 10) Faites cuire à four chaud (210°- Th 7) de 30 à 35 minutes.
- 11) Retirez le moule intérieur et laissez refroidir sur le plat de service.

## fromage blanc au café

Cette recette nous a été transmise par Madame Gilly, dite « Dédée »  
Maison le Bosquet

**POUR** 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 à 40 minutes

**TEMPS DE REPOS** Servir frais

### INGRÉDIENTS

Café soluble	3 c à s de Rhum
Sucre en poudre	2 Fromages blancs (Perle de lait)
2 sachets de sucre vanillé	Cacao en poudre
12 boudoirs	

### PRÉPARATION

Faire un sirop avec  $\frac{1}{4}$  de litre d'eau, délayez avec 2 cuillères à café de café soluble, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre et le sachet de sucre vanillé. Puis, ajoutez 3 cuillères à soupe de Rhum. Dans un plat, mettre 6 biscuits boudoirs, les imbiber avec le sirop.

Arrangez par-dessus 6 boudoirs de plus, les imbiber.

Mettre dans un bol 2 fromages blancs « Perle de lait ». Ajoutez 2 cuillères à soupe de sucre, 1 paquet de sucre vanillé. Bien mélanger et verser sur les boudoirs imbibés.

Saupoudrez de cacao. Mettre au frigo et servir frais.

## La GALETTE au CHOCOLAT PRALINE

Recette transmise à la Maison Saint Roch

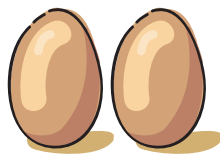
**POUR** 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 1 heure

**TEMPS DE CUISSON** 35 minutes

### INGRÉDIENTS

2 pâtes feuilletées	100g de poudre d'amande
100 g de chocolat praliné	80g de sucre en poudre
2 œufs + 1 jaune pour dorer	15g de maïzena
100g de beurre	



**PRÉPARATION** Préchauffer le four à 180 °.

1) Faire fondre le chocolat au bain marie. Chauffez une poêle et faites torréfier 5 minutes la poudre d'amande.

2) Travaillez à la fourchette le beurre bien mou avec le sucre dans un saladier. Incorporez les œufs puis la poudre d'amande, la maïzena et le chocolat fondu. Couvrez d'un film et placez au frigo.

3) Déroulez les pâtes et découpez deux gros disques. Placez un disque sur une plaque tapissée de papier cuisson. Étalez la crème au chocolat praliné jusqu'à 3 cm des bords. Ajoutez la fève. Dorez au pinceau les bords de jaune d'œuf dilué dans de l'eau.

4) Recouvrez du deuxième disque de pâte et soudez les bords. Dorez la surface de la galette et placez au réfrigérateur 30 minutes.

5) Dorez à nouveau la surface de la galette. Dessinez des stries à la pointe du couteau et percez de quelques trous. Enfourez pendant 30 minutes. Servez tiède ou froid.



## Gâteau au chocolat et aux raisins secs

Recette transmise à la Maison Saint Roch

**POUR** 4 à 8 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** : 30 minutes

Faire préchauffer à 180°

**TEMPS DE CUISSON** : Environ 30 minutes pour un cœur plus ou moins fondant.

Plonger la lame d'un couteau, au cœur du gâteau, pour en vérifier la cuisson.

### INGRÉDIENTS

500 g de chocolat

100g de sucre

100g de farine

2 à 3 c. à s. de raisins secs (au préalable, les raisins peuvent être trempés dans du rhum)

1 sachet de sucre vanillé

3 œufs

Sel

La moitié d'un sachet de levure

50g de beurre

### PRÉPARATION

1) Préchauffer le four à 180°C.

2) Faire fondre le chocolat au bain marie.

3) Mélanger dans un saladier les œufs, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

4) Ajouter la farine. Bien mélanger.

5) Lorsque le mélange est homogène, verser le chocolat fondu, le beurre, le ½ sachet de levure et les raisins secs.

6) Beurrer et fariner le moule y verser la préparation puis enfourner la pâte.

# Gâteau au yaourt pour Baba au Rhum

Cette recette nous a été transmise par Madame Gilly, dite « Dédée »  
Maison le Bosquet

**POUR** 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** : 40 minutes | **TEMPS DE CUISSON** : 15 minutes

**USTENSILES** : Petits moules ronds | **TEMPS DE REPOS** : Servir frais

## INGRÉDIENTS

1 yaourt nature  
Sucre en poudre  
Huile  
3 œufs  
Farine

Maïzena  
Beurre  
Rhum  
1 sachet de sucre vanillé  
1 sachet de levure



## PRÉPARATION

### ETAPE 1 : LA PÂTE

- 1) Séparez les jaunes des blancs d'œuf. Les jaunes doivent être bien battus.
- 2) Ajoutez 1 pot de yaourt, 1 pot et demi de sucre, 1 pot et demi de farine, 1 pot et demi de Maïzena, le sachet de levure et le sachet de sucre vanillé. Mélanger énergiquement tous les ingrédients.
- 3) Versez dans la préparation 1 demi-pot d'huile. Mélangez.
- 4) Battre les blancs en neige bien fermes. Ajoutez-les à la pâte. Bien mélanger le tout.

### ETAPE 2 : LA CUISSON

- 5) Préchauffer le four à 180°C. Th.6
- 6) Beurrez les petits moules puis déposez pour chacun 2 cuillères à soupe de pâte. Faites cuire environ 15 minutes.

### ETAPE 3 : LE SIROP

- 7) Préparer le sirop : délayez dans 25 cl d'eau 4 à 5 cuillères à soupe de sucre. Faire mijoter 5 minutes puis mettre 5 cuillères à soupe de Rhum. Mélangez.
- 8) Attendre que les gâteaux refroidissent ; on peut éventuellement les passer au congélateur, puis les arroser généreusement avec le sirop.  
Il est possible aussi d'ajouter de la chantilly.

# La mousse au chocolat

Recette transmise à la Maison Saint Roch

**POUR** 4 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 15 minutes | **TEMPS DE REPOS** 4 heures au frigo

## INGRÉDIENTS

6 œufs  
100g de sucre  
200g de chocolat

## PRÉPARATION

- 1) Battre les 6 blancs d'œuf en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.
- 2) Faites fondre au bain marie le chocolat et mélanger-le aux jaunes des œufs.
- 3) Mélanger le tout délicatement aux blancs.
- 4) Laissez au frigo au moins 4 heures.

# mousse aux framboises

Recette transmise à la Maison Saint Roch

**POUR** 8 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 à 30 minutes

## INGRÉDIENTS

500g de framboises

150g de sucre en poudre

½ citron

20cl de crème fleurette

blancs d'œufs

Quelques feuilles de menthe

## PRÉPARATION :

- 1) Passez au mixeur 400 grammes de framboises et 100 grammes de sucre afin d'obtenir une purée bien homogène. Ajouter le jus du demi-citron et réservez.
- 2) Montez dans un bol avec un batteur électrique, la crème fleurette bien ferme.
- 3) Ajoutez la purée de framboise à la crème fleurette et mélangez.
- 4) A l'aide d'un batteur électrique, fouettez les blancs d'œufs en neige très ferme et versez en pluie les 50 grammes de sucre restants.
- 5) Versez petit à petit dans les blancs la préparation aux framboises, mélangez très délicatement pour ne pas faire tomber les blancs et rendez cette préparation bien homogène.
- 6) Retirez les mousses dans des coupes individuelles et décorez avec le reste des framboises et quelques feuilles de menthe.

# sorbet aux fruits

Recette transmise à la Maison Saint Roch

**POUR** 6 personnes

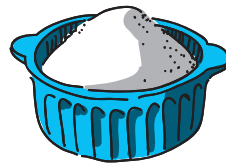
**TEMPS DE PRÉPARATION** 20 à 30 minutes

## INGRÉDIENTS

800g de fruits, selon les saisons et les goûts.

2 blancs d'œuf

Sucre



## PRÉPARATION

- 1) Peler, dénoyauter les fruits à noyaux (cerises, pêches, abricots etc.) Mixer finement la chair des fruits.
- 2) Monter les blancs en neige avec un peu de sucre
- 3) Mélanger le sucre en suivant les proportions suivantes :  
Un verre de sucre pour trois verres de pulpe de fruit.  
Pour le citron couper le mélange avec de l'eau ; environ la moitié.
- 4) Bien mélanger et placer au congélateur pour la nuit ou la journée.  
Sortir du congélateur avant la dégustation.



# Les recettes des chefs

Plusieurs chefs ont accepté de nous transmettre quelques unes de leurs spécialités pour valoriser notre livre de cuisine et pour nous transmettre leur passion. un grand merci !

# Raviole à la farine de châtaigne Potimarron confit et amandes grillées

Monsieur Lemal Laurentchef étoilé du restaurant « La Coopérative »  
du Domaine Riberach à Bélesta (66)



## INGRÉDIENTS

375g de farine de blé type 55  
125g de farine de châtaignes  
5 œufs entiers  
une pincée de sel  
100g d'eau  
1 jaune d'œuf  
1 potimarron de 500g  
50g d'huile d'olive  
10g de « sel fou » Catalan de Gérard Vivès  
100g d'amandes émondées du Roussillon

## PRÉPARATION

Réaliser la pâte à la farine de châtaigne en mélangeant les deux types de farine, les œufs entiers, le sel et l'eau.

Réaliser la compotée de potimarron en le coupant en quartier, arroser d'huile d'olive, saler et cuire 1h au four à 150°C, débarrasser après cuisson, égoutter dans une passoire durant 1 heure. Torréfier les amandes. Etaler la pâte à ravioles très finement, ajouter une quenelle de potimarron, quelques amandes torréfiées et refermer la raviole en la collant avec le jaune d'œuf, la débarrasser et la conserver au frais.

Préparer une grande chauffante salée avec de l'huile d'olive, y plonger les ravioles et les cuire 3 minutes, les débarrasser dans un plat huilé et les servir aussitôt.

Ces ravioles peuvent être accompagnées d'un jus de viande ou d'un bouillon de châtaignes par exemple.

# Jardinière de légumes au ris d'agneau

Monsieur Diger Jean-Pierre



**POUR 6 personnes**

## INGRÉDIENTS

Petits légumes :

1 botte d'asperges verte,

6 artichauts poivrades,

2 carottes fanes,

150 gr de petits pois,

100 gr de pois gourmands,

3 oignons blancs cébette,

100 gr de pois gourmand,

1 poivron rouge,

1 tranche de jambon de Bayonne épaisse de 4 mn,

sel et poivre,

piment d'Espelette,

huile d'olive.

1 kg ris d'agneau.

## PRÉPARATION

### • Préparation des ris d'agneau

Mettez les ris 30 min dans un bol avec de l'eau froide et 2 c. à s de vinaigre. Egouttez, rincez, couvrez-les d'eau froide à nouveau à hauteur dans une casserole, salez et chauffez jusqu'à frémissement.

Rafraichir les ris dans de l'eau froide avec des glaçons.

Quand les ris sont froids, égouttez, ôtez leur membrane devenue visible et séparer les pommes en petits morceaux, (3 à 4 cm).

### • Préparation de la jardinière

Couper les légumes en mirepoix (petit dès de 1 cm).

Blanchir rapidement 1 min, dans de l'eau saléenne ébullition les pois gourmands entiers et les rafraichir dans une eau bien froide.

Rissoler le jambon en petits dès avec 1 c. à s d'huile d'olive + piment dans un sautoir, rajouter les Cébettes, cuire 2 mn éteindre et réservez.

Sautez les légumes par catégorie dans une poêle à l'huile d'olive, salez et les disposer dans le sautoir éteint avec les Cébettes.

Cuire les petits pois dans la poêle avec un fond d'eau et du bouillon de volaille. Sautez à l'huile d'olive plus une noix de beurre les ris jusqu'à les avoir bien grillés, salez, piment d'Espelette. Dresser les ris sur les légumes.



# COOKIE TROIS CHOCOLATS, FLEUR DE SEL ET FEVE DE TONKA

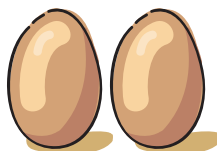
Monsieur Dambra Marc



**POUR** environ 10 cookies

## INGRÉDIENTS

70g de chocolat blanc,  
70g de chocolat au lait,  
70g de chocolat de noir,  
2 fèves de tonka,  
1 oeuf entier,  
240g de farine,  
2g de levure chimique,  
120g de beurre,  
80g de cassonade,  
45g de sucre semoule,  
4g de fleur de sel



## PRÉPARATION

Mélanger le beurre et le sucre semoule. Incorporer la farine, la fleur de sel et la levure chimique en même temps que l'œuf entier.

Ajouter les 3 chocolats concassés avec la fève de tonka râpée. Former en cylindre, l'enrouler dans un film étirable et placer 1 h au réfrigérateur.

Couper des tranches d'environ 2cm d'épaisseur puis les cuire dans un cercle en inox de 8 cm au four à 200°C pendant 10 min pour un cookie moelleux et 15 min pour un cookie croustillant.

A déguster de préférence tiède.

# SOUPE D'ORTIE

Monsieur Guérin-Recoussine Jean-Pierre

La Maison d'Antan - 05.59.04.53.01 - lamaison.dantan@orange.fr - lamaison-dantan.com



**POUR** 4 personnes

## INGRÉDIENTS

500g de feuilles d'ortie,  
500g de pommes de terre,  
1 Oignon,  
1 gousse d'ail,  
200 ml de crème fraîche,  
Huile d'olive, sel poivre.



## PRÉPARATION

1/ Ramasser les orties (endroit non pollué) dans son jardin.

Défeuiller les orties bien les laver à plusieurs eaux.

2/ Eplucher oignon, ail émincer finement

3/ Eplucher pommes de terre et couper en cubes moyens

4/ Cuire la soupe : dans l'huile d'olive faire suer l'oignon sans coloration.

Y ajouter les feuilles orties, l'ail et les pommes de terre, mouiller le tout avec 2 l d'eau.

Saler et poivrer. Mettre en cuisson.

5/ Quand les pommes de terre sont cuites, passer la soupe au blinder, ne pas prendre toute l'eau de cuisson, elle vous permettra de terminer la liaison de celle-ci avec la crème fraîche pour obtenir la consistance d'un velouté. (Vérifier l'assaisonnement)

6/ Vous pouvez l'accompagner avec des petits croutons aillés.

# filet mignon de porc aux deux pommes et cidre doux

Ô PAS SAGE

16 Place Auguste Mallet - 30200 Bagnols-sur-Cèze - 04 30 39 04 05

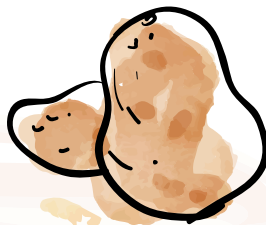


**POUR** 6 personnes

**TEMPS DE PRÉPARATION** 40 minutes - 1h de cuisson.

## INGRÉDIENTS

2 mignons de porc  
2 oignons doux des Cévennes  
1 bouquet garni  
2 gousses d'ail hachée  
1 cube Or  
1 cuillère de farine  
1 bouteille de cidre doux  
3 pommes  
9 P.D.T amandines moyennes  
beurre.



## PRÉPARATION

Dans une cocotte faire dorer les filets mignons dans du beurre.

Les réserver sur une assiette.

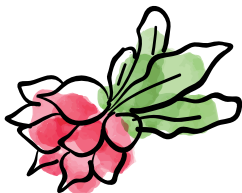
Éplucher les deux oignons, les émincer, les faire fondre dans la cocotte.

Ajouter la cuillère de farine, le bouquet garni, l'ail haché, le cube Or et mouiller avec le cidre.

Remettre les filets mignons dans la cocotte, ajouter les P.D.T épluchées et coupées. Laissez cuire 30 minutes.

Ajouter ensuite les pommes épluchées et coupées en 6 morceaux. Laissez à nouveau cuire 15 minutes.

Vérifiez l'assaisonnement. Servir.



# CONCLUSION

## → Le bilan culinaire

Les recettes transmises sont souvent des plats qui nécessitent de prendre le temps de cuisiner. Les plats mijotés sont nombreux ; nous avons eu beaucoup de daubes.

Nous avons été surpris par le choix de certaines viandes, moins actuelles, comme le cou de mouton ou le lapin.

Nous remarquons également un goût prononcé pour le fromage de chèvre dans les entrées, une utilisation fréquente de l'huile d'olive, de l'ail, de la pomme de terre pour les plats salés et du rhum pour les desserts. Les recettes sont simples et naturelles.

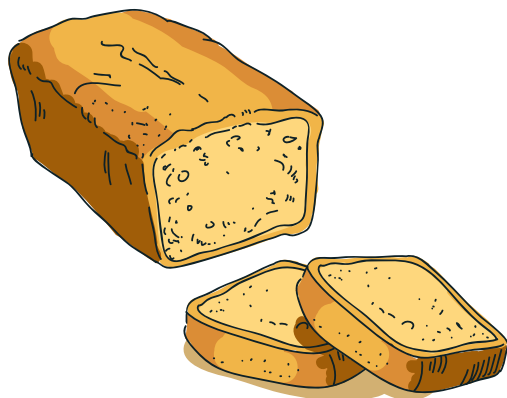
## → Le bilan humain

**Mélanie** : « Les personnes âgées nous ont accueillies dans les maisons de retraite avec beaucoup de gentillesse et d'attention. Cette expérience m'a beaucoup appris et j'ai adoré discuter avec les personnes âgées. On a parlé de cuisine et elles nous ont raconté leurs souvenirs »

**Cloé** : « Les personnes âgées ont toutes été très gentilles avec nous. C'était très intéressant de les écouter nous raconter leurs anecdotes ; ce que les recettes transmises leur rappelaient et les expériences de vie qui étaient parfois très émouvantes. Par exemple, une personne nous a raconté comment elle avait vécu la guerre d'Algérie. Et, une autre nous a chanté une chanson provençale : La Coupo Santo. C'était trop bien !! »

**Vanessa** : « La première fois, par timidité, certaines ont eu du mal à s'approcher des personnes âgées. Puis, au fil du temps, nous avons eu moins de crainte. Les personnes ont beaucoup échangé sur leur vie, les moments passés avec leur famille et leurs petits enfants. Elles nous ont donné beaucoup de recettes et elles ont goûté des desserts qu'on avait préparés. »

**Noémie** : « J'ai beaucoup aimé la complicité avec les personnes âgées. Elles nous ont donné beaucoup de recettes. Je me souviens surtout du premier jour où nous sommes allées à la maison de retraite. Le premier contact a été très émouvant pour certaines d'entre nous. Moi, j'ai adoré ma rencontre avec les personnes âgées car elles ont été gentilles et attentives à notre projet et elles ont voulu participer avec un grand plaisir. »



un grand merci à nos élèves de Terminale atmfc :  
à nos deux Justine, à mélanie, vanessa, noémie,  
Yuli, Cassandra, Lilly, Emmeline, Cloé et Vibia.

à vous de noter vos recettes préférées...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





4 Impasse des Récollets  
30200 Bagnols-sur-Cèze  
Tél. 04 66 39 58 39