

1 JOUR 1 RECETTE

LIVRET DE CUISINE DU CENTRE
SOCIAL RÉALISÉ À PARTIR DES
RECETTES DES PARTICIPANTS

SEMAINE DU 04 AU 08 AVRIL 2020



Les moelleux au chocolat de Cédrine Julie et Lucas

Temps total : 40 minutes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 min

Niveau : facile

Pour : 4 à 6 personnes

Ingrédients

Recette 1 :

- 30g de beurre
- 70g de chocolat noir
- 1 oeuf
- 40g de sucre
- 1 càs de poudre d'amande
- 1 càs de maizena

Recette 2 :

- 80g de courgettes
- 100g de chocolat noir
- 50g de farine
- 150g de sucre
- 3 oeufs
- 1 pincée de sel

Préparation

Recette 1 :

Faire fondre le beurre et le chocolat au micro ondes.
Une fois fondues, ajouter l'œuf et le sucre. Bien mélanger.
Ajouter la poudre d'amande et la maïzena. Mélanger à nouveau.

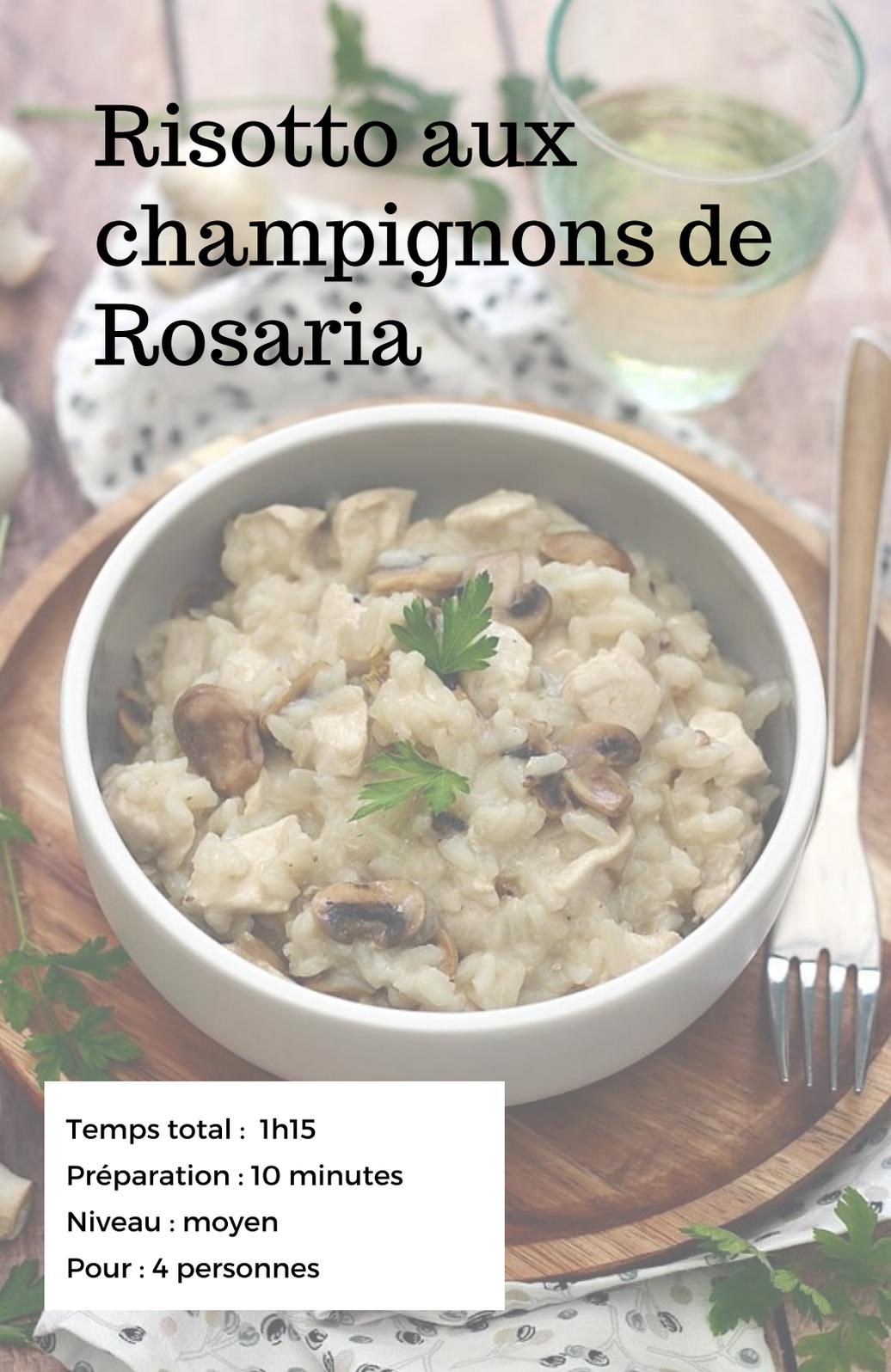
Mettre dans un moule préalablement beurré et fariné.
Enfourner pour 20 min à 180°C.

Recette 2 :

Faire fondre le chocolat et raper la courgette.
Ajouter la farine, le sucre, les oeufs et le sel.

Mettre dans un moule préalablement beurré et fariné.
Enfourner pour 20 min à 200°C..

Risotto aux champignons de Rosaria

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a creamy risotto. The risotto is topped with sliced mushrooms and fresh green parsley leaves. The bowl sits on a round wooden serving board. In the background, a glass of white wine is visible, along with a white lace doily and a silver fork. The overall scene is set on a light-colored wooden table.

Temps total : 1h15

Préparation : 10 minutes

Niveau : moyen

Pour : 4 personnes

Ingrédients

- Huile d'olive de Toscane ou d'Italie
- 250 g de riz Carnaroli ou Arborio
- 1 oignon haché
- Safran (1 dose ou quelques filaments)
- 1 L de bouillon de volaille
- 15 cl de vin blanc sec
- Parmesan râpé
- 25g de beurre
- 250 g de Champignon de Paris frais

Préparation

Laver et émincer les champignons, les faire revenir dans l'huile d'olive et réserver.

Faire chauffer le bouillon et y faire infuser les filaments de safran.

Faire revenir les oignons dans l'huile en les faisant juste blondir, ajouter le riz, et bien remuer.

Quand le riz est translucide, ajouter le vin blanc et remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le riz. Ajouter quelques louches de bouillon petit à petit jusqu'à absorption par le riz. Salez et poivrez.

Servez le risotto quand tout le bouillon n'est pas complètement absorbé, de façon à ce qu'il soit crémeux. Saupoudrer de parmesan et remuer.



Le risibisi de son enfance. Recette de David

Temps total : 30 minutes

Préparation : 30 minutes

Niveau : facile

Pour : 4 personnes

Ingrédients

- 500 g de viande hachée (hachis de bœuf)
- 500 g de petits pois, carottes (surgelés ou frais)
- 2 tasses de riz (étuvé)
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- Sel et poivre
- Paprika en poudre

Préparation

Faire cuire le riz dans beaucoup d'eau ou de bouillon de légumes. Faire frire la viande hachée en remuant constamment sans ajouter de graisse.

Écraser l'ail et ajouter à la viande hachée avec des épices. Ajouter les pois et les carottes et mélanger. Lorsque les légumes sont croquants, ajouter le riz et assaisonner à nouveau.

Hacher le persil et servir chaud.

Sans la viande hachée, vous pouvez servir le risibisi comme plat d'accompagnements.



Les pâtes des aristochates d'Emma



Temps total : 30 minutes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 8 à 10 minutes

Niveau : facile

Pour : 4 personnes



Ingrédients

- 300 g de spaghettis
- 2 boîtes de sardines à l'huile ou à l'huile de citron
- 4 biscottes
- 60 g de roquette (facultatif)
- 1 càc d'ail séché (ou frais)
- 1 càc d'herbes aromatiques

Préparation

Faire cuire les spaghettis "al dente"

Dans une poêle faire revenir les sardines avec leur jus, les aromates et l'ail.

Egoutter les pâtes et les rajouter à la préparation.

Hors du feu, ajouter la roquette et les biscottes émiettées grossièrement.

Salez, poivrez et dégustez immédiatement.

Les galettes de courgette de Viviane



Temps total : 25 minutes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Niveau : facile

Pour : 4 personnes

Ingrédients

- 500 g de courgettes
- 2 œufs
- 2 càs de farine
- 100 g de gruyère râpé
- huile d'olive
- ciboulette

Préparation

Râper les courgettes et les presser dans vos mains pour faire sortir le jus. Ajouter la farine, saler et poivrer.

Mélanger le tout.

Fouetter les œufs en omelette, et ajouter le gruyère râpé. Incorporer au mélange farine et courgettes, et bien mélanger.

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. A l'aide d'une cuillère à soupe, déposer des petits tas et appuyer légèrement pour former une petite crêpe. Laissez dorer environ 4 minutes de chaque côté sur feu moyen.

Le carrot cake de Chloé et Victoire



Temps total : 1h30

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 heure

Niveau : facile

Pour : 4-6 personnes

Ingrédients

Pour le carrot cake :

- 4 oeufs
- 1 cup 1/4 d'huile
- 2 cup de sucre non raffiner
- 2 cac d'extrait de vanille
- 2 cup de farine semi-complète
- 2 sachets de poudre à lever
- 1 /2 càc de sel
- 1/2 càc de 4 épices
- 2 càc de cannelle
- 3 grosses carottes râpées
- 1 cup de noix de pécan

Pour le glaçage :

- 4 cup de sucre glace
- 3 càs de margarine végétale
- 2 càc de vinaigre de cidre
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 càs de jus de citron

Préparation

Mélanger ensemble les œufs, l'huile, le sucre, et la vanille.

Rajouter la farine semi-complète, la poudre à lever, le sel, les quatres épices et la cannelle.

Mélanger à nouveau.

Rajouter les carottes râpées et les noix de pécan hachées.

Enfourner 1 heure à 175°C.

Pour le glaçage, mélanger tous les ingrédients, et appliquer sur le gateau une fois refroidi.



Les cookies au chocolat d'Alice

A stack of five golden-brown chocolate chip cookies is the central focus. To the right, a piece of dark chocolate sits on a dark surface. In the foreground, a single cookie lies on a piece of light-colored, fibrous material. The background is softly blurred, showing more cookies and a warm, ambient light.

Temps total : 25 minutes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Niveau : facile

Pour : 4 personnes

Ingrédients

- 100 g d'huile de coco
- 140 g de sucre roux
- 45 mL de sirop d'érable
- 125 mL de lait végétal
- 35 g de cacao en poudre non sucré
- 1 càs d'extrait de vanille
- 1/2 càc de café instantané
- 1 càc de levure chimique
- 3/4 càc de bicarbonate de soude
- 1/2 càc de sel
- 280 g de farine
- 180 g de pépites de chocolat noir

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un grand bol, mélanger l'huile de coco et le sucre roux. Ajouter la vanille, le sirop d'érable, le lait végétal, le cacao en poudre et le café. Fouetter jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Ajouter la levure, le bicarbonate de soude. Mélanger de nouveau.

Ajouter la farine mélanger. Incorporer les pépites de chocolat.

Former de petites boules de pâte et les déposer sur du papier cuisson, à environ 5 cm les unes des autres.

Enfourner pendant 12 à 15 minutes.