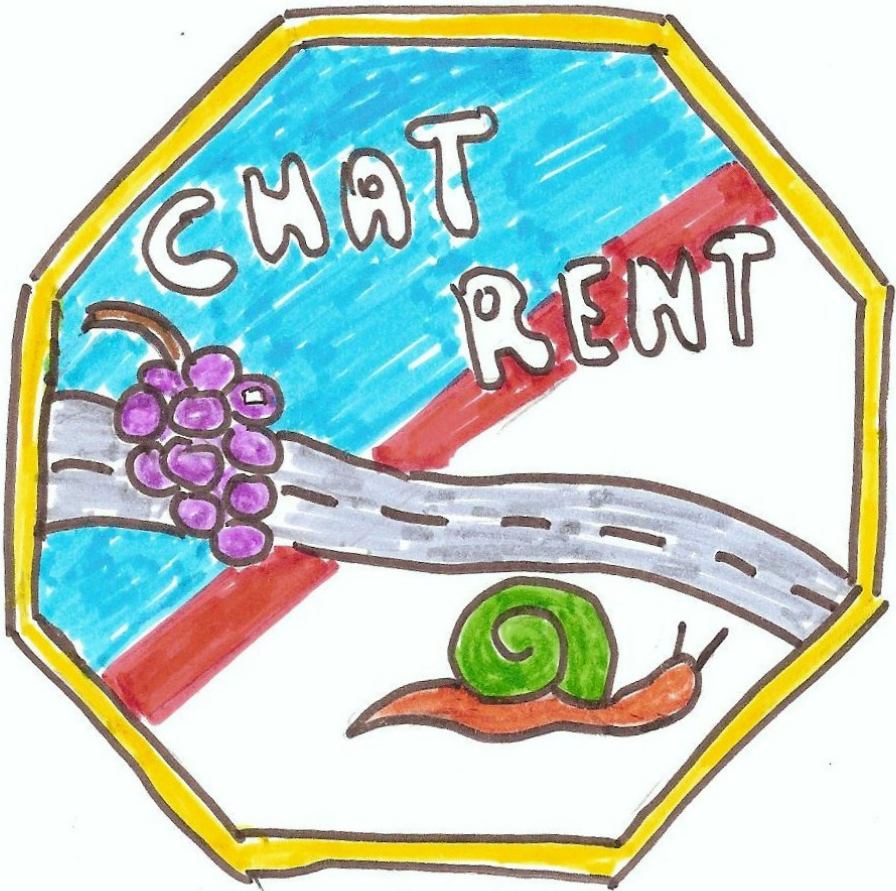


Recettes de détenus



2015 - 2016

✓✓✓



PAIN PERDU

Ingrédients : 9 tranches de pain sec

1 assiette creuse de lait

3 œufs

2 à 3 cuillères à soupe de sucre (selon les goûts)

Réalisation : Couper votre pain en tranches (pain vieux de 2 à 3 jours).

Casser les œufs dans un bol et les battre.

Ajouter du lait dans une assiette creuse avec le sucre.

Tremper les tranches dans le lait 30 secondes de chaque côté.

Rouler dans les œufs battus.

Cuire 2 minutes par face dans un peu d'huile.

Déguster avec du miel, de la confiture ou du caramel.

ÎLES FLOTTANTES

Ingédients : 4 cuillères à soupe de sucre

3 œufs

1 bol de lait

Réalisation : Casser et séparer les œufs.

Battre les blancs en neige puis verser 1 cuillère à soupe de sucre, et faire chauffer le lait.

Pendant ce temps-là, fouetter les jaunes avec les 4 cuillères à soupe de sucre pour blanchir.

Cuire les blancs dans le lait 30 secondes par côté (mouler avec une grosse cuillère).

Réserver, ajouter le lait bouillant aux jaunes d'œufs blanchis.

Remuer avec une cuillère à feu doux jusqu'à lier la sauce.

Refroidir dans un bol et placer les blancs sur la crème anglaise.



~ Ancel ~

CARAMEL AU BEURRE SALÉ

Dans une poêle mettre 3 cuillères à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe d'eau et faire cuire sur feu moyen. Faire un caramel (attention aux brûlures). Quand le caramel est prêt ajouter 3 carrés de beurre et remuer (danger d'éclaboussures). Laisser refroidir.

SAUCE CHOCOLAT

Ingrédients : 20 cl de crème fraîche
 $\frac{1}{2}$ plaquette de chocolat

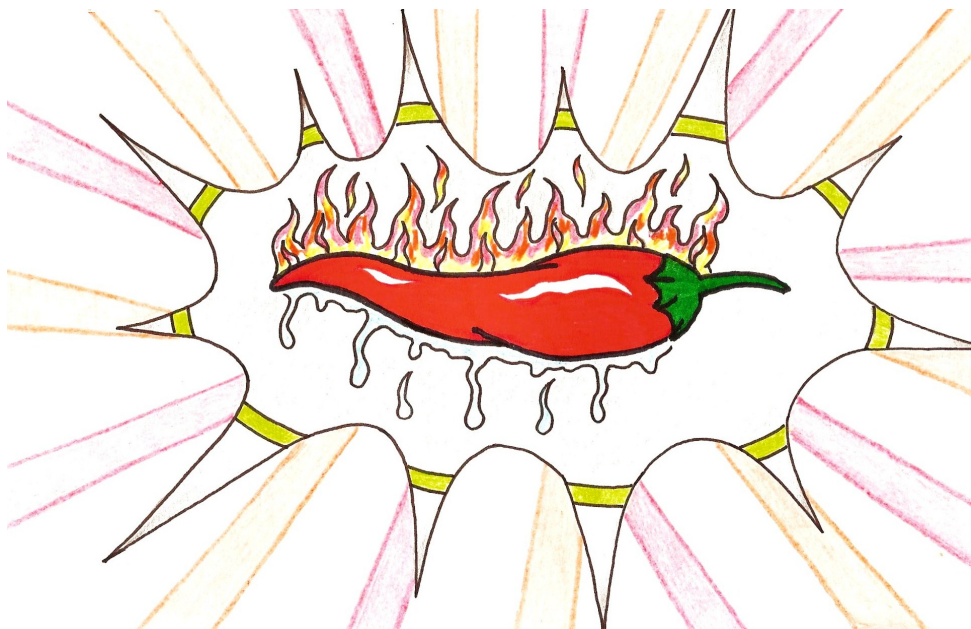
Réalisation : Faire bouillir la crème et la faire couler sur le chocolat réduit en morceaux, laisser dissoudre et refroidir. Fouetter et utiliser chaud ou froid.

COMPOTE DE POMMES

Éplucher, épépiner et couper en morceaux 4 pommes et faire fondre 3 paquets de beurre. Incorporer les pommes et à mi-cuisson ajouter 2 à 3 cuillères à soupe de sucre. Remuer régulièrement, les pommes doivent être fondantes.



Yabon !



ŒUFS POCHÉS

Faire frémir de l'eau avec 1 cuillère à café de vinaigre ou du citron, casser les œufs délicatement dans l'eau frémissante. Laisser cuire 2 à 3 minutes maxi, sortir de l'eau et déguster de suite ou refroidir dans de l'eau bien froide.

TOASTS DE CHÈVRE

Sur une tranche de pain installer une rondelle de chèvre et cuire dans l'huile à feu moyen, à couvert 10 minutes. Vous pouvez ajouter un filet de miel ou du ras el hanout.

BANANES CARAMÉLISÉES

Éplucher et couper les bananes en 2 dans le sens de la longueur, cuire à feu moyen dans du beurre et un peu de sucre. Laisser dorer et retourner puis déguster tiède.



QUATRE-QUARTS

Ingrédients : 3 œufs, 150g de sucre (2 verres), 150g de beurre (18 plaquettes), 150g de farine (2verres)

Préparation: séparer les blancs des jaunes. Blanchir les jaunes avec le sucre, monter les blancs en neige (1 pincée de sel). Incorporer la farine aux jaunes blanchis, battre et incorporer les blancs avec délicatesse. Dresser 10 moules beurrés et cuire dans la poêle à couvert à feu moyen + 180° 30-40 minutes. Vérifier avec la pointe du couteau (sec)
Faire un mini four avec un moule à tarte en alu, ouvrir le moule et rapprocher les bords au diamètre de la poêle. Percer quelques trous dans le centre.



MADELEINES

3 œufs

2 verres de sucre (150 g)

1 verre de farine (100g)

12 paquets de beurre (100g)

Battre les œufs avec le sucre pour obtenir une pâte qui forme un ruban. Incorporer la farine et le beurre fondu, bien mélanger.

Verser dans des moules à moitié et cuire à 160° pendant 15 mn

SAMOSA BANANE-CHOCO

Feuille de brick (par 10)

4 à 5 bananes

Pâte de chocolat

Couper les feuilles de brick en deux, disposer les rondelles de bananes et le chocolat. Plier en triangle (voir pliage en fin de recueil). Cuire à feu moyen dans une poêle.

MARMELADE D'ANANAS

1 demi-ananas

4 verres d'eau

3 verres de sucre

Couper l'ananas en petits cubes. Dans une casserole réunir les fruits, l'eau, le sucre et cuire à feu doux pour obtenir une texture proche du miel. Remuer régulièrement.

Pâte à nouilles - Tagliatelles

Pour 1 personne

Œufs : 1

Farine : 3 grosses cuillères

Sel : 1 pincée

Huile pour mémoire

Mélanger œuf, farine et sel du bout des doigts.

Quand la pâte ne colle plus façonner 2 boules, laisser reposer au frais 20 minutes.

Fariner légèrement la table.

Rouler la pâte en rectangle de 2 mm et couper des bandes de 5 mm.

Cuire dans de l'eau bouillante 3 à 4 minutes. Déguster.



FIN DOSS

Poivrons marinés

Poivron : 2

Huile olive : 1 verre

Sel, ail, épices

Laver les poivrons, les griller sur toutes les faces.

Refroidir au frigo dans un sac fermé.

Éplucher et couper en lamelles.

Mariner avec l'huile d'olive et les épices.

Après 3 jours utiliser dans les salades, pâtes ou autres

Vous pouvez utiliser l'huile pour vos plats et salades

SALADE CHAMPIGNONS

Champignons

Échalotes

Huile

Laver les champignons et les couper en 2, puis en lamelles fines.

Émincer l'échalote. Mélanger et servir de suite avec de la vinaigrette. .

Vous pouvez utiliser de la crème fraîche avec du citron, du sel, des épices pour agrémenter.

SAUCE NANTAISE

(pour poisson ou volaille)

Crème

Jus de citron : 1/2 citron

Échalotes : 2

Beurre : 4 à 6 carrés

Sel, épices

Émincer les échalotes, ajouter le citron dans une casserole.

Faire réduire à feu moyen. Le citron doit être évaporé mais pas brûlé.

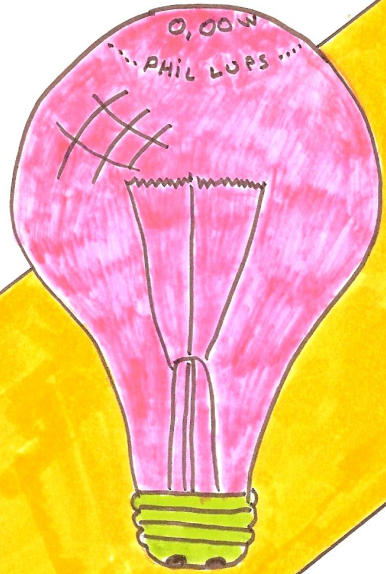
Ajouter la crème et laisser réduire, assaisonner.

Mettre le beurre et battre pour monter. C'est prêt !

GUACAMOLE

Un avocat bien mûr écrasé avec des oignons coupés très fins et des épices auxquelles on ajoute un demi-jus de citron et de l'harissa.





RIZ PILAF

Pour 2

1 verre de riz

1 verre et demi d'eau

Un quart d'oignon émincé

1 cuillère à soupe d'huile

Émincer l'oignon, faire fondre dans l'huile, ajouter le riz et dorer en remuant pour obtenir un riz nacré. Ajouter l'eau, le sel, les épices, et porter à ébullition. Réduire le feu et couvrir (assiette), cuire 7 à 8 minutes.

Ajoute du beurre et régale toi !

ŒUFS BROUILLÉS

Dans une casserole avec de la matière grasse, casser 2 œufs et battre légèrement avec une fourchette. A mi-cuisson ajouter de la crème fraîche, mélanger et assaisonner.

Vous pouvez réchauffer des restes de légumes, de viande ou de poisson avant de cuire les œufs .

SALADE AU FROMAGE

Émincer la salade et ajouter des dés de fromage et des cacahuètes écrasées.

Huile d'olive et épices, échalote, croûtons.

SALADE DE TOMATES, MELON ou PASTÈQUE

Couper le fruit en dés dans un saladier, puis mettre de l'huile des épices, oignons ou échalote émincés et laisser mariner 1 heure.

SOUPE à L'OIGNON

4 oignons lavés épluchés

1 demi-cube de bouillon

0,5 litre d'eau

Dans une casserole dorer les oignons émincés. Ajouter l'eau, assaisonner et cuire 15 minutes.

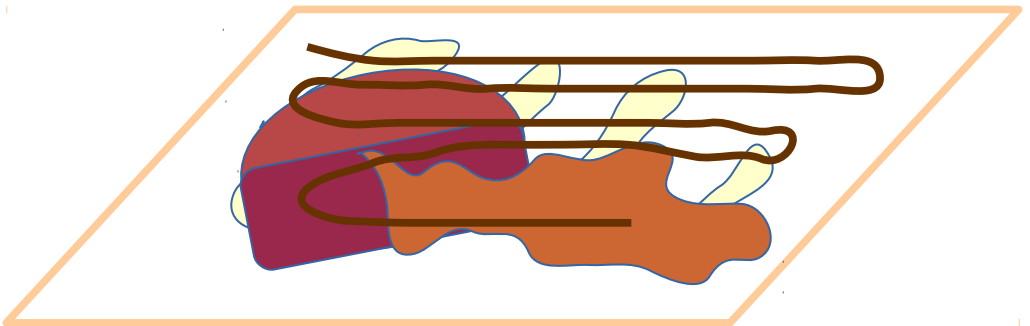
Couper une tranche de pain de mie en dés, dorer à la poêle du fromage pour ajouter à la soupe.



MOELLEUX CHOCOLAT

2 plaquettes de chocolat
10 plaquettes de beurre
4 cuillerées à soupe de sucre
3 cuillerées à soupe de farine
6 œufs

Fondre doucement le chocolat avec le beurre. Laisser refroidir puis ajouter les œufs ,le sucre. Battre et ajouter la farine. Dans des pots de compote vides beurrés et farinés, couler le mélange et réserver au frais une heure. Cuire dans une poêle chaude couverte pendant 10 minutes.





BLINIS

1 æuf

1 cuillère à soupe de farine

1 verre de lait

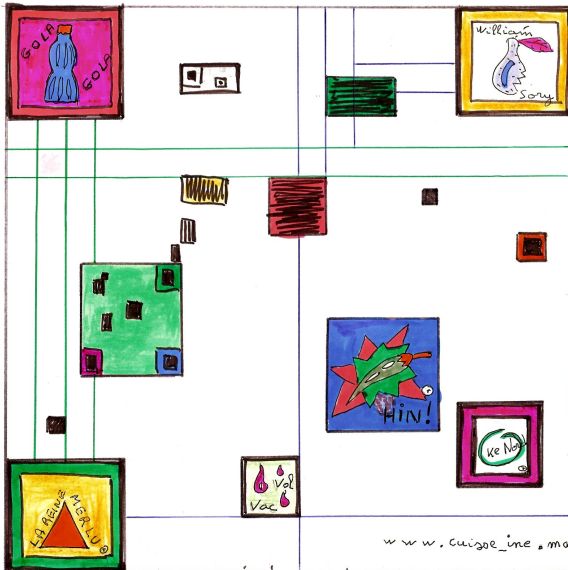
sel ou sucre

Séparer le blanc du jaune et monter le blanc avec une pincée de sel.

Mélanger le lait ,le jaune, la farine sans grumeaux.

Incorporer délicatement le blanc monté en neige.

Cuire à la poêle 3 minutes de chaque côté.



VINAIGRETTES

Vinaigrette citron

1 cuillère à soupe de jus de citron, 3 cuillères à soupe d'huile, sel, mélanger.

Vinaigrette moutarde

1 cuillère à soupe de moutarde, 3 cuillères à soupe d'huile, sel, bien mélanger.

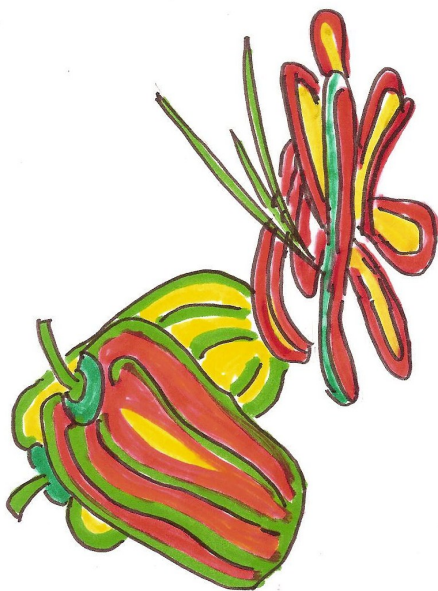
Vinaigrette mayonnaise

2 cuillères à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à soupe d'eau, jus de citron, sel, mélanger.

Sauce cocktail

1 cuillère à café de ketchup, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, harissa, sel, mélanger.



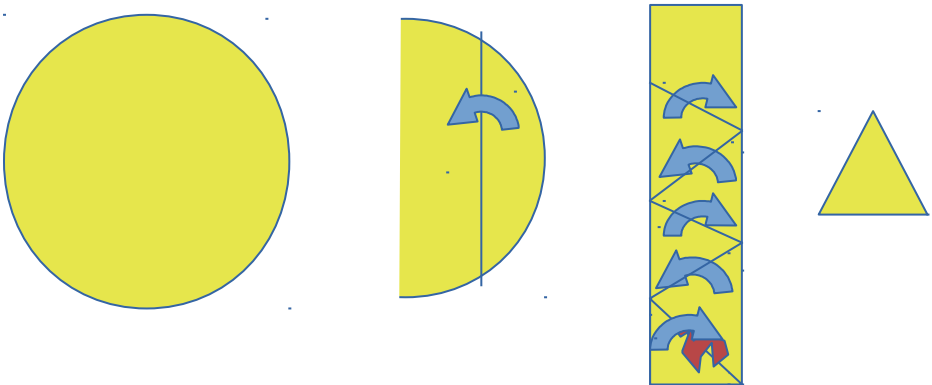


Huile aromatisée

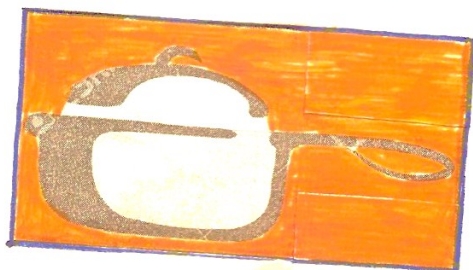
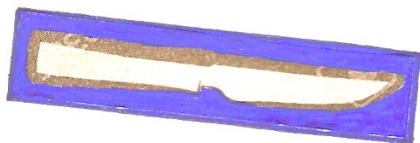
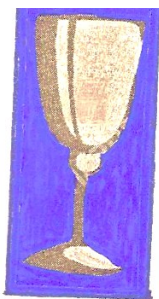
Chauffer de l'huile puis incorporer les aromates.
Infuser. Refroidir et filtrer.

Huile d'olive ou huile de tournesol + (au choix) ail écrasé,
harissa, poivrons, échalotes émincées, herbes aromatiques.

Comment plier un samosa



Penser à récupérer les pots
de compotes et de pâté de
volaille en aluminium



Ce recueil est le fruit d'un partenariat
entre l'ULE et le CLIP.

L'impression de ce livret a été subventionnée
par l'ARS Poitou-Charentes