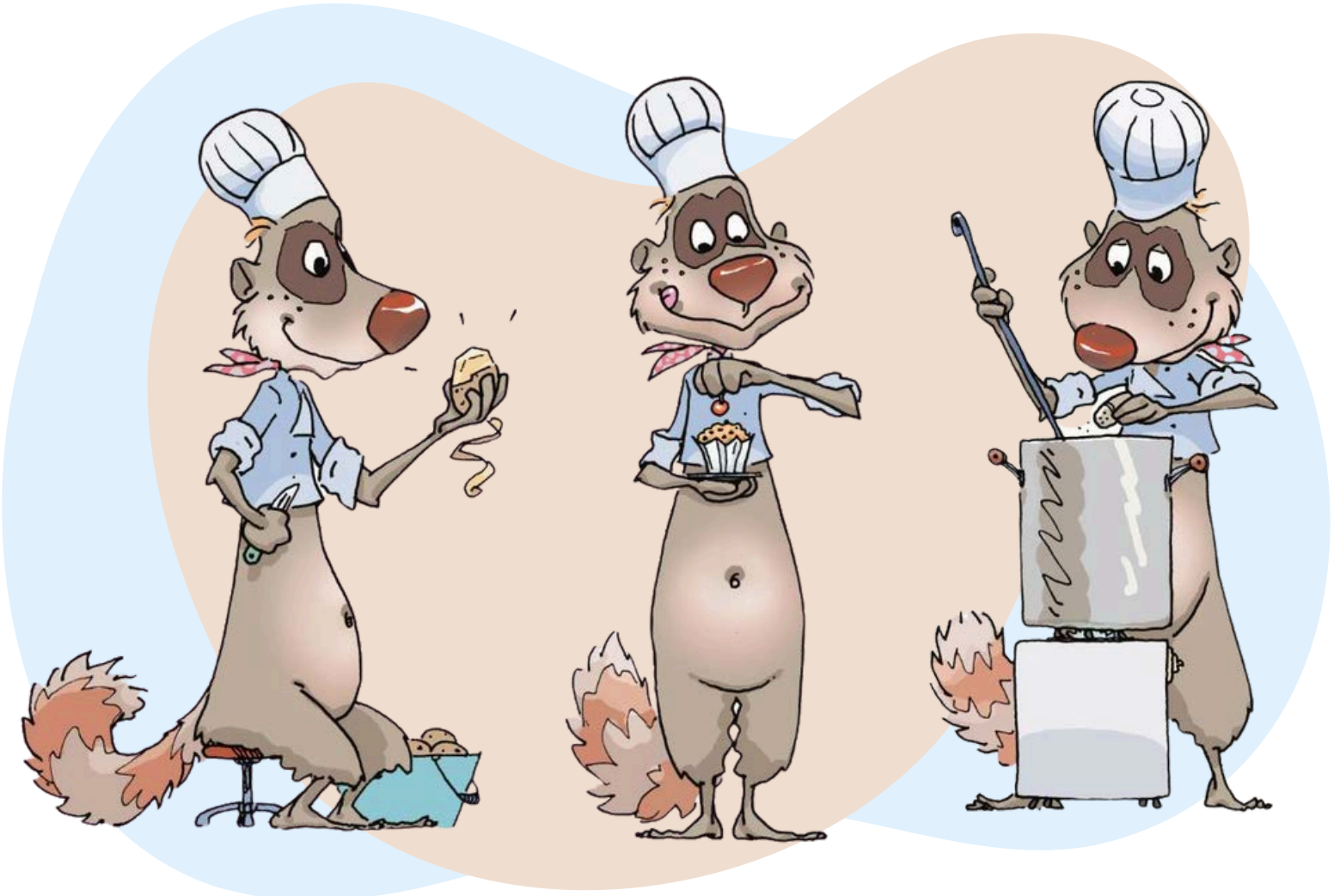
TOME 1 _ RECETTES HIVER-PRINTEMPS 2024

LES RECETTES toutes chouettes

des chefs

Italia Palladino, Irène Khaletzky, Sandra Genre Grandpierre & Samuel Lucas

réalisées avec les élèves du périscolaire d'Avignon



FEAST

This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement number 862716.

Ville amie des enfants

unicef pour chaque enfant

AVIGNON Ville d'exception

LES REGLES D'OR DE LA CUISINE

Avant de cuisiner, je me lave les mains avec du savon



Cuisine sur un plan de travail propre



Je mets mon tablier (et attache mes cheveux s'ils sont longs)



Je cuisine toujours avec un adulte



Je fais attention aux zones de cuisson, ustensiles chauds, coupants, pointus ou électriques



Je me fais aider d'un adulte pour les cuissons, les découpes ou l'utilisation du matériel électrique



Je respecte les dates limite de conservation et la chaine du froid



Je parle doucement, je ne crie pas et écoute les consignes qu'on me donne



Je marche doucement, je ne joue pas avec le matériel ni même avec la nourriture !



Je range et nettoie mon matériel après utilisation, c'est ça aussi être un bon cuisinier !



J'ai le droit de goûter ma recette ou les aliments et j'ai le droit de ne pas aimer !



Si je ne veux pas goûter avec ma bouche un aliment, je peux le découvrir en le sentant, le touchant, l'écoutant ou le regardant !





Crousti vous présente la Cheffe Italia Palladino

cheffe des restaurants "Italie là-bas" (distingué d'un BIB GOURMAND au guide Michelin) et "Café Roma" sur Avignon.

Depuis quand faites-vous de la cuisine et qu'est ce vous a amenée à faire ce métier ?

Depuis toute petite, avec ma maman et ma grand-mère. Mes parents étaient paysans et nous nous nourrissions directement de ce qui était produit à la ferme familiale, on mangeait en fonction des saisons.
Ma mère réalisait une cuisine méditerranéenne, très équilibrée et saine, riche en fruits et légumes cultivés dans le jardin et nous élevions notre propre viande.
J'ai donc baigné depuis toute petite dans cet amour de la cuisine « vraie » et authentique.
Puis j'ai pris des cours de cuisine avec un grand chef italien, pendant mes études en communication. Et j'ai eu un énorme coup de cœur pour ce métier !
J'ai donc changé de voix professionnelle pour faire de la cuisine mon métier.



Quel est votre parcours ?

J'ai fait des études dans le graphisme et la communication. J'ai travaillé à la télévision pour réaliser les décors, scènes et génériques d'émissions.
En parallèle j'ai réalisé ces fameux cours de cuisine, qui m'ont amenés à tout quitter pour faire une école hôtelière et changer de vie !

Quel type de cuisine proposez-vous dans vos restaurants ?

Je réalise une cuisine bistronomique et moderne, qui respecte les produits et l'environnement. Je me questionne toujours sur la façon dont les produits sont fabriqués et les choisis en conséquent.
J'utilise peu de viande, mais celle que je cuisine est BIO et bien élevée !
J'essaye de faire en sorte que ma cuisine n'ait pas d'impact négatif sur l'environnement, ni sur la santé, c'est pour cela que je travaille toujours sur des recettes intéressantes d'un point de vue nutritionnel.
Ma cuisine évolue au rythme des saisons.
Finalement je n'utilise pas les aliments pour cuisiner, mais adapte ma cuisine et mes recettes à l'aliment, afin de le valoriser au maximum.
Je travaille énormément avec des producteurs locaux, afin de favoriser les circuits courts. Je fais un peu une cuisine « du moment » en fonction de la saison, du produit que je vais trouver au marché...

Vous avez un "bib gourmand" qu'est-ce que c'est ?

Le « bib gourmand » est une distinction décernée par le guide Michelin qui récompense les restaurants qui proposent une cuisine gastronomique mais qui reste accessible, qui présentent donc un bon rapport qualité/prix.

Quel est votre ingrédient préféré ?

Cela dépend des saisons ! J'en ai un nouveau à chaque saison. Mais de manière générale j'apprécie beaucoup les légumes et herbes aromatiques. Je pourrais faire un repas sans viande, ni poisson, mais pas sans légumes, ni aromates !







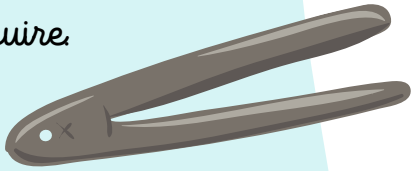


Quelle est la recette que vous adorez faire ?

C'est pareil, j'aime toucher à tout ! Mais j'aime beaucoup les recettes où il faut mettre la main à la pâte. Partir de zéro et tout créer !

Quel est l'ustensile de cuisine dont vous ne pourriez pas vous passer ?

Les pinces de cuisine, je les utilise tout le temps pour dresser ou cuire.
Mais c'est très dur de choisir !



Qu'est-ce qui vous plait le plus dans votre métier ?

Cuisiner et partager : Je viens d'une famille napolitaine où la cuisine est au cœur de la vie ! J'ai énormément cuisiné avec ma maman et ma grand-mère. Ce métier a été un gros coup de cœur pour moi et il m'a amenée à changer de vie !

Quel conseil donneriez-vous aux jeunes apprentis cuisiniers ?

De se faire plaisir en cuisinant et d'utiliser des produits que l'on aime, parce que le plat en sera certainement meilleur ! Ils doivent autant apprécier de réaliser une recette que de la déguster. Je pense que les écoles de cuisine devraient être plus nombreuses et accessibles à tous, car en cuisinant on réduit le gaspillage et de manière générale on consomme mieux : C'est bon pour la planète et la santé !





Crousti vous présente le

Chef Samuel Lucas

chef du restaurant le "NAWAK" sur Avignon

Depuis quand faites vous de la cuisine et qu'est ce vous a amené à faire ce métier?

Je cuisine depuis tout petit, j'ai toujours adoré ça..

Quel est votre parcours?

Je suis originaire de Bretagne, j'ai fait une formation au lycée hôtelier de St Malo, puis j'ai beaucoup voyagé dans le monde entier, tout en me formant et en apprenant de toutes ces cuisines différentes...
Je suis arrivé sur Avignon dans les années 2000, j'ai commencé par un stand de traiteur au sein des Halles, puis j'ai ouvert un restaurant appelé « L'Ubu », et maintenant « Le Nawak ».

Quel type de cuisine proposez vous dans votre restaurant?

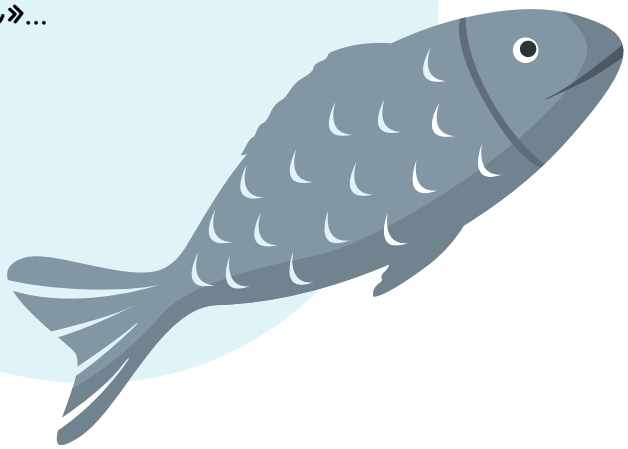
C'est une cuisine qui s'inspire beaucoup de la cuisine asiatique que j'adore!
J'utilise des produits de saison donc ma cuisine change en fonction des saisons.
J'utilise aussi de préférence des produits locaux (les légumes notamment).
Je cuisine les protéines animales mais aussi végétarien.
Tout m'intéresse!

Vôtre restaurant s'appelle le "Nawak" qu'est ce que ca veut dire?

Quand on dit:« C'est n'importe nawak! », c'est comme: « C'est n'importe Quoi! ». Ça me plait cette idée que ce ne soit pas trop sérieux, que tout ça reste gentiment un peu « n'importe quoi »...
Et puis « Nawak », ça sonne bien, ça claque!

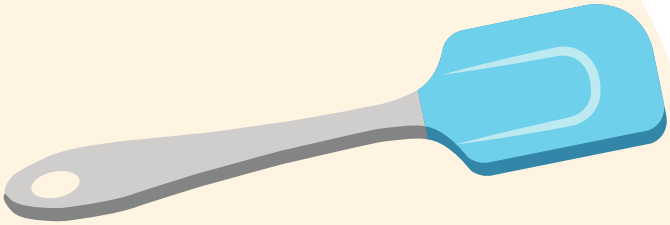
Quel est vôtre ingrédient préféré?

Sans hésitation: le poisson



Quel est l'ustensile de cuisine dont vous ne pourriez pas vous passer ?

Une maryse, parce que j'adore ce nom (qui est un prénom féminin) !



Qu'est ce qui vous plait le plus dans vôtre métier ?

La recherche infinie de nouvelle idée recettes.
C'est un métier formidable qui demande beaucoup beaucoup d'énergie et surtout d'implication dans ce qu'on fait.
Il faut y croire très fort et s'accrocher.

Quel conseil donneriez vous aux jeunes apprentis cuisiniers ?

De travailler partout pour avoir des expériences diverses, c'est très formateur..
De voyager si possible, pour grandir et s'inspirer de différentes cultures culinaires du monde entier.
De toujours partager, car cuisiner c'est partager.... Restez curieux et ouverts !





Crousti vous présente la Cheffe Irène Khaletzky

cheffe à domicile / traiteur sur Avignon

Depuis quand faites vous de la cuisine et qu'est ce vous a amenée à faire ce métier?

Je suis cuisinière professionnelle depuis 4 ans mais j'adore la cuisine depuis toujours. Enfant, ma mère qui cuisinait beaucoup ne me laissait pas toucher à ses fourneaux, alors j'ai appris seule, notamment en voyageant. J'ai pris des cours de cuisine partout où j'ai pu voyager, c'était très enrichissant.

Quel est votre parcours?

J'ai fait un Master de Communication et de Gestion de projets culturels. J'ai d'abord travaillé dans le monde du vin, de la communication culinaire pour des restaurants, des entreprises de l'agro-alimentaire... Mais j'en ai eu assez de travailler devant l'ordinateur !! Je voulais du concret, ce que j'ai trouvé à travers plusieurs stages réalisés en restaurants. Puis j'ai passé un CAP de « cuisine végétale ».

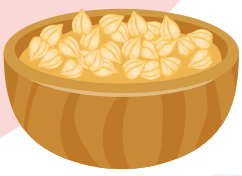
Quel type de cuisine proposez vous?

Je fais une cuisine 100% végétale (c'est-à-dire sans viande ni poisson) !
Tout est bien sur local et de saison... Une cuisine bonne pour la santé de tous et pour les papilles !

Où cuisinez-vous et pour qui?

Je cuisine surtout chez les gens (cheffe à domicile) ou pour des évènements culturels (un restaurant éphémère pendant le Festival d'Avignon notamment), des stages de yoga...

Quel est votre ingrédient préféré?



Le miso ! Il donne un gout délicieux à tous les aliments...
Le houmos (purée de pois chiches), je suis très exigeante sur ce sujet !



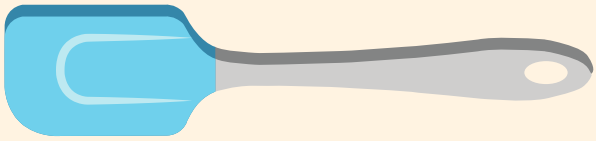
·Quelle est la recette que vous adorez faire?

La pizza !



Quel est l'ustensile de cuisine dont vous ne pourriez pas vous passer?

La maryse (petite pelle souple), sans elle, c'est impossible de cuisiner..



Qu'est ce qui vous plait le plus dans vôtre métier?

La créativité, le fait d'inventer de nouvelles recettes... Aussi l'aspect visuel, les odeurs en cuisine. Et le fait d'être nomade, de cuisiner dans différents lieux et de faire beaucoup de rencontres différentes.

Quel conseil donneriez vous aux jeunes apprentis cuisiniers?

AMUSEZ-VOUS !Cuisiner est un métier très exigeant mais n'oubliez jamais de vous amuser, de mettre votre touche personnelle.

Un petit challenge pour vous les enfants:

avec une des recettes présentes dans ce livret, essayez de faire manger à l'un de vos parents un légume qu'a priori il n'aime pas..
Au travail!!







Crousti vous présente la Cheffe Sandra GENRE-GRANDPIERRE

cheffe au café-librairie "YOUPI" sur Avignon

Votre "restaurant" est un peu original, pouvez-vous nous expliquer ce lieu ?

Ce lieu est un « café/cantine/épicerie/librairie », un lieu de vie où l'on peut faire plein de choses à la fois : manger, se rencontrer, faire ses courses, découvrir et acheter des livres...

Quel type de cuisine proposez vous ?

On y propose de la cuisine végétarienne (sans viande ni poisson), avec une spécialité de desserts pour le salon de thé. La plupart des produits que nous utilisons pour cuisiner sont biologiques (=sans traitements chimiques, sans pesticides...), toujours de saison et au maximum locaux. Ils proviennent en partie de l'épicerie où nous les vendons.
Ici tout est « 100% fait maison », tout est fait le jour-même et sort du four... !
On peut s'adapter aux régimes alimentaires de chacun : vegan, sans gluten, sans lactose...

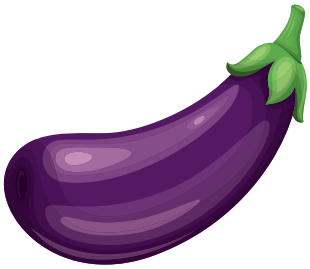
Combien êtes-vous à y cuisinez et qui fait quoi ?

On est 3 personnes en cuisine :
Je suis la cuisinière, responsable des plats salés, et je suis assistée de Moussa, en dernière année de CAP Restauration, et de Arnaud.
Axelle est la spécialiste des gâteaux, présentés en desserts du jour et au salon de thé toute la journée.

Depuis quand cuisinez vous et qu'est ce qui vous a amenée à faire ce métier ?

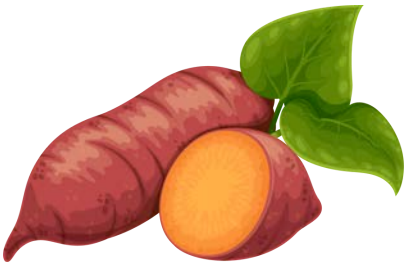
Je cuisine depuis une petite dizaine d'années. J'ai toujours été passionnée par la cuisine et après avoir fait plein d'autres choses avant, j'ai décidé de passer un CAP (=un diplôme) à 42 ans à l'école hotellière d'Avignon.

Quel est vôtre ingrédient préféré ?



C'est un légume : les aubergines !
J'adore les aubergines à la parmesane, c'est un plat italien, du sud de l'Italie, comme un gratin aux aubergines et à la tomate...

Quelle est la recette que vous adorez faire ?



J'adore cuisiner tout type de recettes avec des patates douces !

Quel est l'ustensile de cuisine dont vous ne pourriez pas vous passer?

Un bon couteau.

Qu'est ce qui vous plait le plus dans votre métier ?

D'élaborer un menu tous les jours, en fonction des ingrédients disponibles à l'épicerie, en fonction de ce qui pousse dans les champs à chaque saison.
C'est différent chaque jour !
Ce qui me plait aussi est de savoir qu'on ne gaspille jamais rien, tout est mangé !
C'est un vrai défi au quotidien car si on ne fait pas attention, on peut beaucoup jeter de nourriture dans un restaurant...

Quel conseil donneriez-vous aux jeunes apprentis cuisiniers ?

De toujours s'amuser en cuisinant, d'oser des associations et des mélanges inattendus ! Par exemple, créer une salade de lentilles avec des agrumes (oranges, pamplemousses...), c'est délicieux...







Muffins salés

Par la Cheffe Italia Palladino





Matériel


Un bol (saladier)

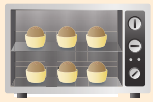

Une balance ou bol doseur


Un fouet


Une planche à découper

Un couteau


Un moule à muffins ou moule à cake


Un four



Ingrédients

pour 10 personnes

Pour la pâte à muffins

160 g de farine (blé complet, épeautre, khorasan... selon vos goûts)

4 oeufs

100 ml de lait

150 g de parmesan râpé

12g levure chimique

30 g d'huile végétale

Sel, poivre

Pour la garniture

200 g de légumes ou autres ingrédients de votre choix (comme des olives et tomates séchées hachées ou de légumes, du saumon, du thon...)



Préparation

1. Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.
2. Ajouter ensuite les oeufs, le lait, l'huile, et le fromage râpé.
3. Bien mélanger.
4. Ajouter ensuite la garniture choisie.
5. Verser la pâte dans un moule préalablement beurré ou chemisé, ajouter des graines par-dessus si vous aimez.
6. Faire cuire environ 30 minutes à 180° pour un moule à cake et environ 15 minutes pour des moules à muffins.
7. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, elle doit ressortir très légèrement humide.
8. Laisser refroidir avant de démouler ou couper.

Le conseil de la cheffe:

Si vous n'avez pas de petits ramequins ou de moules à muffins, vous pouvez réaliser cette recette dans un moule à cake et rallonger un peu le temps de cuisson!

L'astuce ANTI-GASPI :

Cette recette est excellente pour accommoder les restants de légumes, mais aussi de viande déjà cuite, de thon ou de fromage ! En plus elle peut se réaliser avec tous les légumes de saison ! Ainsi avec une recette vous pouvez avoir plusieurs versions à déguster et savourer au fil des saisons !



AVIGNON
Ville d'exception

Curry de légumes

Par le chef Samuel Lucas





Matériel



Une balance ou bol doseur



Une planche à découper

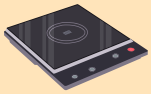


Un économe

Un couteau



Une casserole



Une plaque de cuisson



Ingrédients

pour 6 personnes

1 cuillère à soupe d'huile olive
3 gousses d'ail
1 bel oignon
2 grosses patates douces
300 g de blettes
1 boite de 25 cl de lait de coco
1 boite de tomates concassées
1 belle cuillère à soupe de pâte de curry vert (ou moins si sensible)
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à café de cumin



Préparation

1. Epluche et coupe en gros dés les patates douces. Rince-les.

2. Epluche et écrase l'ail.

3. Rince et coupe les blettes (les côtes et les feuilles). Rince-les.

4. Epluche et cisèle (=coupe en petits morceaux) l'oignon.

5. Dans un faitout ou une casserole, fais chauffer à feu doux l'huile d'olive, fais revenir l'ail et l'oignon. Ajoute les épices.

6. Ajoute les patates douces, le lait de coco et la tomate concassée.

7. Porte à ébullition quelques secondes puis baisse le feu. Fais mijoter pendant 5 minutes.

8. Ajoute ensuite les blettes, en commençant par les côtes et en ajoutant les feuilles dans les 5 dernières minutes de cuisson.

9. Fais cuire à feu doux environ 15 mn en remuant de temps en temps. Sers bien chaud avec du riz.





AVIGNON
Ville d'exception

Pumpkin Cookie

Par la Cheffe Irène Khaletzky





Matériel



Un bol (saladier)



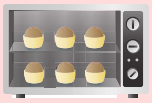
Une balance ou bol doseur



Un fouet



Une plaque de cuisson



Un four



Une grille



Ingrédients

pour 20 cookies

120 g de beurre doux, fondu
100 g de sucre blanc
1 jaune d'œuf
75 g de courge vapeur en purée
épices : vanille, cannelle, 4 épices...
¾ cuillère à café de bicarbonate de soude et ¼
1 cuillère à café de sel fin
180 g de farine
115 g de pépites de chocolat



Préparation

1. Epluche et fais cuire la courge à la vapeur et écrase la en purée.

2. Fouette le beurre fondu avec le sucre. Ajoute le jaune d'œuf et fouette immédiatement, puis verse la vanille et la purée de courge. Bien mélanger.

3. Mélange tous les ingrédients secs et les épices, puis les pépites de chocolat. Ajoute les ingrédients secs aux ingrédients humides et bien mélanger.

4. Préchauffe le four à 180° C. Fais des boules de pâtes et met au frigo pour 10-15 minutes, puis fais cuire 8 minutes.

5. Laisse les refroidir sur une grille c'est important ! A table !







AVIGNON
Ville d'exception

Arancini

Par la Cheffe Italia Palladino

15 min

Matériel


Un bol (saladier)

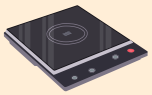

Une balance ou bol doseur


Une planche à découper

Un couteau


Une casserole


Une poêle


Une plaque de cuisson



Ingrédients

Pour 12 arancini

700 g de riz carnaroli (riz rond pour risotto)
50 g d'oignons
100 g de beurre
100 g de parmesan râpé
2000 ml de bouillon de viande ou de légumes
300 g de fromage Caciocavallo ou autre fromage au choix
7 œufs
500 g de chapelure ou farine de maïs précuite
150 g de farine
2 L d'huile de tournesol
Sel et poivre



Préparation

1. Hache l'oignon. Fais revenir l'oignon avec un peu de beurre, ajoute le riz et fais-le toaster.

2. Continue la cuisson en ajoutant le bouillon bouillant petit à petit.

3. En fin de cuisson, mélange le riz avec le beurre, le parmesan et le fromage. Laisse refroidir.

4. Forme des boules de riz et farcis-les avec des cubes de fromage. Puis passe-les d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.

5. Frire à la poêle ou cuire au four.

L'astuce de la cheffe

La recette prévoit un risotto simple au parmesan mais tu peux réaliser un risotto avec les légumes de ton choix, déjà cuits et coupés en morceaux (ou en purée) et farcir les boules de riz avec ! Tu peux bien sur également ajouter de la sauce tomate .

Cette recette est une recette traditionnelle de la Sicile, une grande île située au sud de l'Italie.

la Sicile c'est ici





AVIGNON
Ville d'exception

Falafels au four & sauce yaourt

Par la Cheffe Irène Khaletzky

25 min

Matériel


Un bol (saladier)

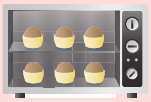

Une balance ou bol doseur


Une planche à découper

Un couteau


Un mixer ou blender


Une plaque


Un four



Ingrédients

pour 6 personnes :

400 g de pois chiches secs
1 petit oignon grossièrement haché
4 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à café de sel
2 cuillères à café de cumin moulu
1 cuillère à café de coriandre moulue
1 cuillère à café de paprika
1 petit bouquet de persil finement haché
3 gousses d'ail
huile d'olive de cuisson

sauce yaourt et tahini

150 g de yaourt grec
1 cuillère à soupe de purée de sésame blanc (tahini)
1/2 cuillère à café de cumin en poudre
1 trait de jus de citron
1 trait de sirop d'érable (ou miel)
1 gousse d'ail finement hachée
1 bonne poignée de coriandre ciselée

Préparation

Pour les falafels

1. La veille, mets les pois chiches à tremper dans une grande quantité d'eau.

2. Le lendemain, rince, égoutte, et mélange dans le bol du mixeur avec l'oignon, l'ail, la farine, le sel et les épices. Mixe en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une consistance proche de la semoule. Ajoute le persil, couvre et laisse reposer 1 h.

3. Préchauffe le four sur th. 6 /180° et huile une plaque de four à rebords.

4. Forme des boules un peu aplaties de la taille d'une noix et dispose-les sur la plaque.

5. Arrose d'un filet d'huile et fais cuire 20 à 25 mn en retournant à mi-parcours, jusqu'à ce que les falafels soient bien dorés.

Pour la sauce yaourt

Mélange tous les ingrédients et ajuste l'assaisonnement selon tes goûts.





AVIGNON
Ville d'exception

Muffins à l'huile d'olive-choco

Par la Cheffe Italia Palladino

15 min

Matériel



Un bol (saladier)



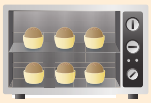
Une balance ou bol doseur



Un fouet



Un moule à muffins ou moule à cake



Un four



Ingrédients

Pour les muffins

250 g de farine
40 g de fécule de pomme de terre
100 g de pépites de chocolat
70 g d'huile d'olive extra
100 g de sucre de canne ou sucre complet
1 œuf entier
1 jaune d'œuf
250 ml de lait
16 g de levure chimique

Pour le glaçage

50 g de blanc d'œuf
200 g de sucre glace
Quelques gouttes de jus de citron

Pour le yaourt à la cannelle

1 kg de yaourt grec
De la cannelle en poudre
50 g de sucre glace (facultatif)



Préparation

1. Mélange ensemble la levure, la farine et la fécule.

2. Place le tout dans un bol et ajoute le sucre.

3. Ajoute l'œuf, le jaune d'œuf, l'huile, le lait et enfin les pépites de chocolat.

4. Place dans des moules à muffins. Laisse cuire au four à 180 degrés/Thermostat 6.

5. Laisse refroidir.

6. Prépare le glaçage en mélangeant le sucre glace, le blanc d'œuf et quelques gouttes de citron. Recouvre d'une assiette et laisse reposer au frigo.

7. Couvre les muffins avec le glaçage et prépare ton yaourt en le mélangeant à la cannelle (et au sucre glace).

Bon appétit !





AVIGNON
Ville d'exception

Bricks féta blettes et épinards

Par le chef Samuel Lucas

10 min

Matériel


Une balance ou bol doseur

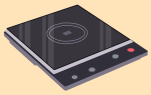

Une planche à découper


Un économe

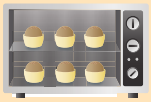

Un couteau


Une pinceau


Une poêle


Une plaque de cuisson


Une plaque à four


Un four



Ingrédients

pour 8 bricks

16 Feuilles de brick
500 g d'épinards frais
500 g de blettes
400 g de feta
100 g de raisins secs
4 beaux oignons
Sel, poivre
Huile olive





Préparation

1. Lave et hache les légumes : les épinards et les blettes.

2. Mets les raisins à tremper dans un petit peu d'eau.

3. Epluche et coupe finement les oignons. Fais revenir les oignons à part jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.

4. Fais cuire séparément d'abord les épinards puis les blettes dans un filet d'huile olive à la poêle. Une fois cuits, mélange d'un côté dans un grand bol les blettes avec 200 g de feta et dans un autre bol les épinards avec 200 g de feta.

5. Incorpore les oignons et les raisins à ces 2 préparations, en les répartissant de façon égale. Puis divise en 4 chacune de tes préparations. Tu as donc 4 parts de mélange : épinards/feta/raisins/oignons et 4 parts de mélange blettes/feta/oignons/raisins.

6. Prends 2 feuilles de brick. Prends 1/4 de l'une des préparations et place-la au centre des feuilles de bricks.

7. Plier à la manière d'une pastilla : d'abord sur les côtés, puis rabats les feuilles sur la farce pour « l'enfermer » à l'intérieur. Recommence l'opération avec toutes les préparations pour obtenir 8 bricks.

8. Badigeonne les bricks d'huile d'olive au pinceau ou à la petite cuillère. Fais cuire quelques secondes dans une poêle bien chaude les bricks de chaque côté. Enfourne à 180 °C pendant 5 mn.



Mini cake tomate séchée & chèvre

Par la Cheffe Irène Khaletzky





Matériel



Un bol (saladier)



Une balance ou bol doseur



Un fouet

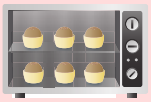


Une planche à découper

Un couteau



Un moule à muffins ou moule à cake



Un four



Ingrédients

pour 20 mini cakes

2 bûchettes de chèvre, ou 240 g de fromage de chèvre frais/affiné
1 petit bocal de tomates séchées
180 gr de farine
3 oeufs
100 ml d'huile d'olive
100 ml de lait
Épices : origan, basilic, ail en poudre

Préparation

1. Préchauffe le four à 180°

2. Coupe les tomates séchées et le chèvre en petits morceaux

3. Fouette les oeufs dans un saladier en ajoutant le sel et le poivre. Verse la farine, la levure et les épices et mélange bien. Ajoute le lait progressivement, tout en mélangeant !

4. Prépare les moules avec un peu de matière grasse (beurre ou huile) et répartis les morceaux de tomates et de chèvre à l'intérieur

5. Recouvre le tout avec la pâte dans les petits moules et enfourne pour 20 minutes !



AVIGNON
Ville d'exception



Pâtes fraiches "maison"

Par la Cheffe Italia Palladino





Matériel



Un bol (saladier)



Une balance ou bol doseur

Un couteau



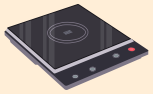
Une roulette cannellée



Un écumoir



Une casserole



Une plaque de cuisson



Ingrédients

800 g de semoule de blé dur
400 ml d'eau tiède



L'astuce de la cheffe:

Pour donner du goût à tes pates, tu peux les farcir avec les légumes que tu souhaites: aux épinards pour des pâtes vertes, à la courge pour des pâtes orange, etc.. Il te suffit de cuire les légumes avant, de les laisser refroidir et de les écraser en purée.
Puis mélange cette purée à la semoule et à l'eau



Préparation

1. Mélange la semoule avec environ 400 ml d'eau.

2. Laisse reposer la pâte à couvert pendant 30 minutes avant de réaliser les pâtes de la forme choisie.

3. Pour faire des petits papillons, commence par diviser ta pâte en petits boudins, puis étire-les avec un rouleau à pâtisserie.

4. Ensuite tu peux les couper en petits morceaux (rectangles) avec ton couteau. Pour obtenir la découpe des papillons, il te faudra un couteau spécial que l'on trouve dans les magasins de cuisine, sans ce couteau tu peux quand même pincer les petits rectangles au milieu pour créer une forme.

5.Tu peux réaliser une sauce en mélangeant à feu doux dans la poêle un peu de beurre, de la sauge et du parmesan.

6. Pour la cuisson des pâtes, fais bouillir de l'eau dans une casserole (sous la surveillance d'un adulte). Quand l'eau bout, ajoute du sel, et plonge les pâtes dedans. Elles cuisent en 3/4 minutes, elles sont prêtes quand elles remontent à la surface de l'eau. Egoutte-les et mélange-les avec la sauce que tu auras préparée ou tout simplement avec un peu d'huile d'olive.

Bon appétit!





AVIGNON
Ville d'exception

Muffins à la carotte

Par la Cheffe Irène Khaletzky

20 min

Matériel


Un bol (saladier)


Une balance ou bol doseur


Un fouet

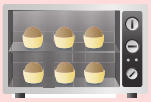
Une râpe ou robot


Un mixer ou blender


Un couteau


Un économe


Un moule à muffins


Un four



Ingrédients

Pour une douzaine de muffins

200 g de farine
80 g de sucre
3 œufs
1 sachet de levure chimique
2 grosses carottes
1 cuillère à café de cannelle
1/2 cuillère à café de sel
10 cl d'huile de tournesol
100 g de noix
une petite poignée de raisins secs ou cranberries

Pour le glaçage

du fromage frais
du sucre glace
quelques cranberries et noix concassées pour décorer



Préparation

1. Commence par préparer les différents ingrédients : pèse la farine, le sucre, les noix et l'huile. Pèle les deux carottes, râpe-les finement avec le robot puis passe les au mixeur. Concasse les noix dans le tamis et coupe les cranberries en petits morceaux.

2. Préchauffe ton four à 180°C. Verse les ingrédients secs dans un saladier : la farine, le sucre, la levure, la cannelle et le sel, puis mélange.

3. Bats les œufs dans un bol, puis incorpore les à la farine. Ajoute les noix concassées, les morceaux de cranberries et les carottes mixées, puis mélange. Gardes-en un peu de côté pour la décoration.

4. Pour finir, ajoute l'huile et mélange une dernière fois.

5. Répartis la pâte dans des moules à muffins (au ¾ du moule). Enfourne à 180°C pendant 20 minutes. La pointe de ton couteau doit ressortir sèche.

6. Sors les muffins du four puis laisse-les refroidir. Pendant ce temps, prépare le glaçage. Mélange simplement un peu de fromage frais avec du sucre glace.

7. Dresse les muffins. Étale le glaçage sur chaque muffin à la spatule puis parsème de noix concassées et de morceaux de cranberries.



AVIGNON
Ville d'exception

Strudel "sucré"

Par la Cheffe Italia Palladino

45 min

Matériel


Un bol (saladier)


Une balance ou bol doseur

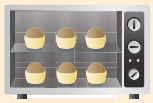
Un couteau


Une planche à découper


Un fouet


Un économe


Une plaque à four


Un four



Ingrédients

Pour la pâte à strudel

400 g de farine
30 g d'huile d'olive
100 g d'œufs
110 g d'eau
5 g de sel

Pour la farce

1,200 kg de pommes
80 g de raisins secs (ou de figues sèches, pruneaux etc...)
50 g de sucre
40 g de pignons (ou de noix, noisettes, amandes)
100 g de beurre
1 citron
1 orange
De la cannelle en poudre

Pour la chantilly

250 ml de crème fraîche
30 g de sucre glace



AVIGNON
Ville d'exception

Préparation

1. Verse dans un bol dans cet ordre: la farine, le sel, puis l'huile, les œufs, l'eau tiède et commence à pétrir tous les ingrédients.

2. Lorsqu'ils sont mélangés, verse la pâte sur une planche à découper et travaille-la jusqu'à obtenir une pâte douce, lisse et élastique. Couvre et laisse reposer pendant 30 minutes.

3. Fais tremper les raisins secs dans un peu d'eau chaude.

4. Pèle les pommes (si elles ne sont pas biologiques, sinon tu peux laisser la peau), et coupe-les en fines tranches.

5. Râpe les écorces d'orange et de citron avec une petite râpe ou un couteau fin

6. Mélange dans un bol: les pommes, les écorces râpées, le sucre, la cannelle, les raisins secs égouttés et les autres fruits secs.

7. Étale la pâte à strudel très finement. Étale sur la pâte tout le mélange préparé, enroule la pâte sur le mélange et place sur une plaque qui va au four.

8. Badigeonne de beurre fondu et laisse cuire au four à 180° pendant environ 45 minutes.

7. Sers-le tiède, accompagné de crème semi-fouettée ou de chantilly « maison », réalisée en mélangeant fortement la crème fraiche et le sucre glace.



Tarte épinards et brocolis

Par le chef Samuel Lucas

40 min

Matériel


Une balance ou bol doseur

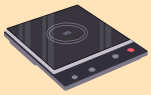

Un bol (saladier)


Une passoire

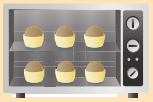

Une planche à découper

Un couteau


Une poêle


Une plaque de cuisson


Un plat à tarte


Un four



Ingrédients

Une 1 tarte

Pour la pâte à tarte :

220 g de farine de blé

80 g de farine de sarrasin

150 g de beurre

8 cl d'eau

Une pincée de sel

Pour la préparation :

300 g d'épinards

300 g de brocolis

2 oignons

3 oeufs

150 g de fromage râpé au choix

25 cl de crème

Sel, poivre



Préparation

1. Prépare la pâte à tarte : mets la farine dans un saladier avec le sel, ajoute le beurre que tu auras d'abord coupé en petits dés.

2. Malaxe du bout des doigts pour incorporer le beurre à la farine. Ajoute l'eau. Ça colle aux doigts, c'est normal ! Travaille la pâte à la main, c'est-à-dire qu'il faut bien la malaxer.

3. Ajoute de la farine si elle est trop collante ou remets un peu d'eau si elle n'est pas assez molle. Etale cette pâte avec un rouleau à pâtisserie dans le fond d'un moule à tarte.

4. Lave et coupe les légumes. Pour les épinards, tu peux tout utiliser, pour les brocolis, tu peux ne garder que les « fleurs », et mettre de côté les tiges. Epluche et coupe les oignons finement.

5. Fais cuire au préalable dans une poêle ou un faitout tous les légumes avec les oignons. Enlève l'excédent d'eau en égouttant le tout dans une passoire.

6. Dans un saladier, bats les 3 oeufs, la crème, le fromage, le sel le poivre.

7. Allume le four à 200°C.

8. Verse le mélange aux oeufs sur la préparation aux légumes. Verse le tout dans le moule à tarte, sur la pâte que tu as posée à l'intérieur.

9. Saisis au four 10 mn à 200°C. Puis réduis le four à 180 °C et laisse cuire environ 30 mn encore.
À déguster avec une salade verte ou autres crudités.



AVIGNON
Ville d'exception

Gaufres à la betterave

Par la Cheffe Irène Khaletzky

10 min

Matériel


Un bol (saladier)


Une balance ou bol doseur


Un économe


Un mixer ou blender

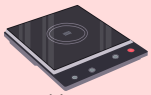

Un fouet ou robot


Un gaufrier


Un couteau


Une planche à découper


Une poêle


Une plaque de cuisson



Ingrédients

Pour environ 8 gaufres
150 g de betterave cuite
100 ml de lait
200 g de farine
5 g de levure chimique
2 œufs
sel/poivre
1 cuillère à café de paprika ou cumin en poudre
Huile neutre pour le gaufrier

Pour la crème de chèvre
1 chèvre frais
Une poignée d'herbes fraîches ciselées
Sel et poivre
Les zestes et le jus d'un 1/2 citron jaune bio

Pour les oignons confits
2 gros oignons émincés finement
1 cuillère à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de beurre
1 cuillère à soupe de miel
Sel et poivre



AVIGNON
Ville d'exception

Préparation

Pour les gaufres

1. Épluche les betteraves et mixe-les dans le blender.

2. Mélange la farine, la levure, le sel, le poivre, le paprika.

3. Sépare les blancs et les jaunes d'œufs.

4. Mélange le lait, la betterave mixée et les jaune œufs. Monte les blancs en neige.

5. Ajoute les ingrédients secs et les blancs d'œufs au mélange

6. Fais chauffer le gaufrier avec un peu d'huile neutre, dépose une cuillère à soupe de pâte et ferme le gaufrier.

7. Répète l'opération jusqu'à épuisement de la pâte !

Pour la crème de chèvre

Mélange tous les ingrédients et ajuste l'assaisonnement selon tes goûts.

Pour les oignons confits

1. Chauffe l'huile-beurre dans une poêle à feu moyen.

2. Ajoute les oignons, laisse fondre et caramélise environ 10 min.
Pense à remuer de temps en temps !

3. Quand c'est cuit, ajoute le miel, le sel et le poivre.



Strudel version "salée"

Par la Cheffe Italia Palladino

45 min

Matériel


Un bol (saladier)


Une balance ou bol doseur

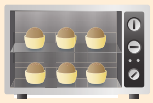
Un couteau


Une planche à découper


Un fouet


Un économe


Une plaque à four


Un four



Ingrédients

Pour la pâte à strudel

400 g de farine
30 g d'huile d'olive
100 g d'oeufs
110 g d'eau
5 g de sel

Pour la farce

Tu peux le décliner avec tous les légumes de saison et autres ingrédients fromage, etc.. que tu aimes !



Préparation

1. Verse dans un bol dans cet ordre : la farine, le sel, puis l'huile, les oeufs, l'eau tiède et commence à pétrir tous les ingrédients.

2. Lorsqu'ils sont mélangés, verse la pâte sur une planche à découper et travaille-la jusqu'à obtenir une pâte douce, lisse et élastique. Couvre et laisse reposer pendant 30 minutes.

3. Tu peux farcir le strudel avec des légumes et du fromage, par exemple : en mélangeant de la courge, des poireaux (en hiver) et de la mozzarella, de la ricotta et des épinards (en hiver et au printemps), des aubergines (en été) et de la sauce tomate, etc..

4. Étale la pâte à strudel très finement. Étale sur la pâte tout le mélange préparé, enroule la pâte sur le mélange et place sur une plaque qui va au four.

5. Badigeonne de beurre fondu et laisse cuire au four à 180° pendant environ 45 minutes.





AVIGNON
Ville d'exception

Blinis de légumes

Par le chef Samuel Lucas





Matériel



Une balance ou bol doseur



Un bol (saladier)



Un fouet



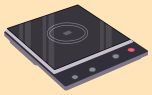
Une planche à découper



Un couteau



Une poêle



Une plaque de cuisson



Ingrédients

Pour 6 à 8 blinis

150 g de yaourt grec
1 œuf
100 g de farine
1 sachet de levure chimique
Sel, poivre
Huile d'olive

150 g d'épinards
150 g de blettes
De l'ail



Préparation

1. Lave et coupe les légumes.

2. Fais-les revenir à l'huile d'olive dans une poêle ou un faitout et fais-les cuire avec de l'ail si tu aimes. Rajoute du sel et du poivre.

3. Dans un saladier, mélange la farine et la levure.

4. Fais un puit au centre, rajoute l'œuf, puis le yaourt.

5. Bats le tout.

6. Incorpore les légumes cuits et mélange bien.

7. Fais chauffer une poêle avec un peu d'huile au fond, verse une louche de préparation, laisse cuire 3 mn de chaque côté environ.

Déguste aussitôt !





AVIGNON
Ville d'exception

Minis flans petits pois, fêta et menthe

Par la Cheffe Irène Khaletzky

20 min

Matériel

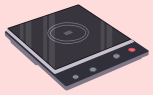

Un bol (saladier)

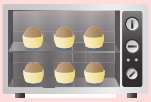

Une balance ou bol doseur


Un fouet


Un moule à flan ou ramequin


Une casserole


Une plaque de cuisson


Un four



Ingrédients

Pour une douzaine de muffins

150 g de farine
2 cuillères à soupe de cacao non sucré
100 g de sucre
50 g de noix de coco râpée
60 ml de lait de coco
¾ cuillère à café de levure chimique
¾ cuillère à café de bicarbonate
3 bananes écrasées (bien mûres)
1 banane pour la décoration
1 pincée de sel
60 ml d'huile de tournesol
40 g de pépites de chocolat (ou plus pour les gourmands)



Préparation

1. Commence par préparer les différents ingrédients : écrase les bananes, pèse la farine, le sucre, la poudre de coco et l'huile.

2. Préchauffe ton four à 180°C. Verse les ingrédients secs dans un saladier : la farine, le sucre, la levure, le bicarbonate, le cacao et le sel, puis mélange.

3. Mélange la banane avec la farine en ajoutant progressivement le lait de coco et l'huile. Ajoute les pépites de chocolat puis mélange. Gardes-en un peu de côté pour la décoration.

4. Découpe des tranches de banane pour la décoration.

5. Répartis la pâte dans des moules à muffins (au ¾ du moule, pas complètement). Enfourne à 180°C pendant 20 minutes. La pointe de ton couteau doit ressortir sèche.



AVIGNON
Ville d'exception

Houmous de carottes

Par la Cheffe Italia Palladino

45 min

Matériel


Un bol (saladier)


Une balance ou bol doseur

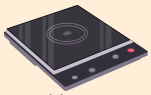
Un couteau


Une planche à découper


Un économe


Un mixer ou blender


Une poêle


Une plaque de cuisson



Ingrédients

Pour la pâte à strudel

300 g de carottes en botte
2 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe de purée de sésame
1 petite gousse d'ail
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de cumin en poudre
2 pincées de paprika
Du sésame pour la décoration
Du sel

Préparation

1. Coupe les fanes des carottes, épluche les carottes et coupe les en morceaux.

2. Cuis les carottes à la vapeur, à l'eau ou au four selon ta préférence.

3. Dépose les carottes dans le bol d'un robot culinaire et verses-y de l'eau, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, le tahin/purée de sésame, la gousse d'ail pelée et hachée, le cumin et 1 pincée de paprika, puis mixe jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

4. Ajuste l'assaisonnement avec du sel et/ou du poivre.

5. Sers dans un bol, saupoudre de graines de sésame et décore avec une fane de carotte !





AVIGNON
Ville d'exception

Cookies aux pépites de chocolat

Par la cheffe Sandra Genre Grandpierre

20 min

Matériel


Une balance ou bol doseur

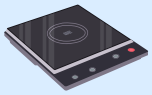

Un bol (saladier)


Une planche à découper

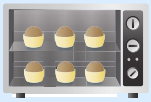

Un couteau


Un économe


Une poêle


Une plaque de cuisson


Un moule à muffins


Un four



Ingrédients

200 g de farine
100 g de beurre
100 g de sucre
1 œuf
100 g de pépites de chocolat
1 cuillère à café de levure chimique

Préparation

1. Mélange à la main la farine dans un saladier avec le beurre coupé en tous petits dés. Ajoute le sucre, puis l'œuf.

2. Quand la pâte est homogène, ajoute les pépites de chocolat.

3. Prends une cuillère à soupe de pâte, fais une petite boule avec, en la roulant dans ta paume de main et pose-la sur une plaque qui va au four, revêtue d'une feuille de papier sulfurisé.

4. Etale légèrement le cookie.

2. Répète la même opération avec le reste de la pâte. Pose les cookies sur la plaque en les espaçant bien (les cookies vont s'étaler à la cuisson).

3. Laisse cuire entre 8 et 12 minutes au four à 180°C. Surveille la cuisson car cela peut brûler rapidement !





AVIGNON
Ville d'exception

Onigirigolos et mayonnaise sans oeuf

Par la Cheffe Irène Khaletzky

22 min

Matériel


Un bol (saladier)


Une balance ou bol doseur

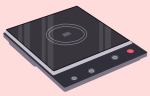

Un mixer ou blender


Un couteau


Une planche à découper


Une poêle


Un couvercle


Une plaque de cuisson



Ingrédients

Pour 12 onigirigolos
300 g de riz
300 ml d'eau
4cl vinaigre de riz
10g de sucre
4 gr de sel
Ingrédients de toutes les couleurs: épinards, betterave, carottes, sésame noir, paprika fumé etc..

Pour la farce à onigiris
200 gr de cream cheese / fromage frais
2 cas de ciboulette ciselée
1 pincée de poivre
1 zeste de citron (option)

Pour la mayonnaise sans oeuf
300 gr d'haricots blancs
2 cuillères à café de moutarde
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
10 cuillères à soupe d'huile neutre
6 cuillères à soupe huile de sésame
Sauce soja

Préparation

Pour les onigirigolos

1. Lave le riz plusieurs fois

2. Egoutte-le et mets-le dans une marmite ou un cuiseur à riz avec l'eau, et laisse reposer à température ambiante environ 25 minutes.

3. Couvre la casserole et porte l'eau à ébullition. Laisse bouillir 2 à 3 min, puis fais cuire le riz à feu doux pendant 12 min environ. Eteins alors le feu et laisse le riz reposer 10 min.

4. Dans un bol, mélange le vinaigre de riz, le sucre et le sel. Ajoute ce mélange au riz et remue délicatement.

5. Mélange des petites portions de riz avec les ingrédients de toutes les couleurs, selon tes envies et tes goûts !

Pour la farce

Mélange tous les ingrédients et ajuste l'assaisonnement selon tes goûts. Etale un peu de riz dans le creux de ta main, ajoute une boulette de cream cheese ou fromage frais, puis referme et forme une boule. Déguste-le comme ça pour le goûter ou accompagné de feuilles d'algues Nori !

Pour la mayonnaise sans oeuf

Mixe tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une préparation très lisse.





AVIGNON
Ville d'exception

Biscuits au parmesan

Par la Cheffe Italia Palladino





Matériel



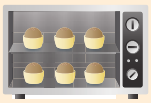
Un bol (saladier)



Une balance ou bol doseur



Une plaque à four



Un four



Ingrédients

Pour la pâte à strudel

145g de beurre

260g de farine T80 ou farine d'épeautre

50g de parmesan

5g de sel

3 œufs

Préparation

1. Mélange à la main, ou dans un mixer, le beurre en petit cubes avec la farine, le parmesan et le sel.

2. Une fois mélangé ajoute les œufs, et pétris à la main. Finis de pétrir sur le plan de travail.

3. Forme un petit pain très fin, d'environ 2 cm, recouvre-le de film alimentaire et laisse-le reposer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures ou toute la nuit.

4. Au moment de l'utilisation, retire la pâte du réfrigérateur et attends quelques minutes qu'elle soit légèrement ramollie, puis étale-la directement sans la malaxer à nouveau, pour que la pâte reste plus élastique.

5. Ensuite, après quelques minutes à température ambiante, pose la pâte légèrement ramollie sur un plan de travail fariné et étale la pâte jusqu'à atteindre l'épaisseur désirée. Les morceaux de brisures peuvent être assemblés, pétris et étalés à nouveau.

6. Cuire à 170°C pendant 12 minutes







AVIGNON
Ville d'exception

Tartelettes salées ou sucrées

Par la cheffe Sandra Genre Grandpierre

30 min

Matériel

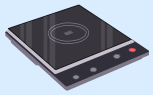

Une balance ou bol doseur


Un bol (saladier)

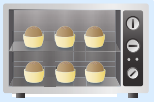

Une planche à découper


Un couteau


Une poêle


Une plaque de cuisson


moule(s) à tarte ou tartelettes


Un four



Ingrédients

Une 1 tarte ou 6 tartelettes

Pour la pâte à tarte:

300 g de farine
150 g de beurre
½ cuillère à café de sel
16 cl d'eau

Si on veut une pâte sucrée ajouter 3 cuillères à soupe de sucre

Pour l'appareil:

25 cl de lait
25 cl de crème liquide
4 oeufs
1 grosse poignée de fromage râpé
des légumes (ici des poireaux et des oignons) ou des fruits (ici des pommes)

Si on veut une pâte sucrée: on ajoute 75 g de sucre

Préparation

1. Sors tout le matériel et les ingrédients. Pèse les ingrédients nécessaires à la recette.

2. Prépare la pâte brisée en mélangeant à la main la farine avec le beurre coupé en petits morceaux et le sel (et le sucre si tu fais une tarte sucrée). Il faut ajouter l'eau petit à petit.

3. Fais une boule avec ta pâte et laisse-la reposer pendant que tu prépares la suite.

4. Lave, taille (= coupe) et cuis les légumes ou lave et taille (= coupe) les fruits.

5. Beurre et farine les petits moules. Etale la pâte et fonce-la (= mets la bien correctement) dans les petits moules beurrés.

6. Garnis les moules avec les légumes (ou les fruits).

7. Prépare l'appareil à crème prise en mélangeant les oeufs avec la crème et le lait.

8. Verse l'appareil à crème prise sur les légumes et termine en mettant un peu de fromage râpé.

9. Fais cuire au four (température 180°C/ 200°C) pendant 30 minutes environ.





AVIGNON
Ville d'exception

Frites de parmesan et sauce barbecue maison

Par la Cheffe Irène Khaletzky





Matériel



Une balance ou bol doseur



Un mixer ou blender

Un couteau



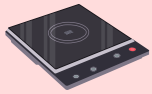
Une planche à découper



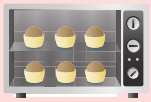
Une poêle



Une plaque à four



Une plaque de cuisson



Un four



Ingrédients

Pour les frites de polenta
250 g de polenta
2 cuillères à soupe de bouillon de légumes
1 litre d'eau

Pour 1 bocal de sauce barbecue
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 oignon jaune émincé
2 cuillères à café de paprika
2 gousses d'ail émincées
120 g de concentré de tomate
240 ml d'eau
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
60 ml de sirop d'érable
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à soupe de sauce soja

Préparation

Pour les frites de polenta

1. Fais chauffer 1 litre d'eau avec le bouillon de légumes dans une grande casserole. Verse la polenta en pluie et laisse cuire 3 à 4 min sur feu moyen en remuant constamment. Sale et retire du feu.

2. Répartis la polenta sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Étale-la sur une épaisseur d'1/2 cm et laisse refroidir au moins 30 min. Découpe la polenta en bâtonnets.

3. Place les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et saupoudre de sel. Fais cuire 15 min dans le four préchauffé à 180°C.

Pour la sauce barbecue

1. Fais chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoute l'oignon et les épices, et fais-le revenir 5-6 min. Ajoute l'ail, et fais cuire 1 ou 2 min et remuant régulièrement pour que l'ail ne brûle pas.

2. Ajoute le concentré de tomate et l'eau. Mélange bien pour diluer la tomate, puis ajoute le sirop d'érable, les deux vinaigres et la sauce soja. Baisse le feu pour faire cuire à tous petits bouillons, couvre et laisse mijoter une quinzaine de minutes. Pense à remuer de temps en temps pour que la sauce n'accroche pas au fond de la casserole.

3. Une fois la cuisson terminée, mixe la sauce. Tu peux ensuite transvaser la sauce dans un bocal et la garder au frais une bonne semaine.





AVIGNON
Ville d'exception

Cake salé ou sucré

Par la cheffe Sandra Genre Grandpierre

20 min

Matériel


Une balance ou bol doseur

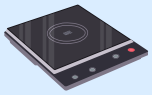

Un bol (saladier)


Une planche à découper

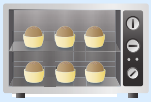

Un couteau


Un économe


Une poêle


Une plaque de cuisson


Un moule à muffins


Un four



Ingrédients

Pour un cake salé

200 g de farine
3 œufs
2 oignons
10 cl de lait
5 cl d'huile
2 carottes
1 sachet de levure (11 g)
Sel et poivre

Pour un cake sucré à la carotte (carrot cake) :

200 g de farine
3 œufs
100 g de sucre
½ cuillère à café de cannelle
120 g d'huile de tournesol
1 sachet de levure
1 peu de gingembre en poudre
250 g de carottes râpées



Préparation

Pour un cake salé

1. Pèle et râpe les carottes finement.
2. Pèle et émince l'oignon finement avant de le faire revenir dans un peu d'huile, à la poêle.
3. Mélange tous les ingrédients : farine, levure, huile, lait, sel et poivre.
4. Ajoute les légumes et dispose ton mélange dans des moules à muffins.
5. Laisse cuire 20 minutes à 180°C.

Pour un cake sucré :

1. Pèle et râpe les carottes finement.
2. Mélange tous les ingrédients : farine, levure, huile, épices, sucre
3. Ajoute les carottes râpées et les noix puis mets-les dans les moules à muffins.
4. Laisse cuire 20 minutes à 180°C.



AVIGNON
Ville d'exception

Feuilletés épinards et chèvre

Par la Cheffe Irène Khaletzky

25 min

Matériel


Un emporte pièce cercle

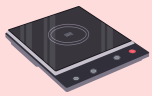

Une balance ou bol doseur

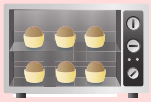

Un couteau


Une planche à découper


Une poêle


Une plaque à four


Une plaque de cuisson


Un four



Ingrédients

Pour environ 30 feuilletés

4 rouleaux de pâte feuilletée
600 g d'épinards cuits
200 g de fromage de chèvre
2 j'aunes d'œufs

Préparation

1. Préchauffe le four à 180° C.

2. Nettoie et fais cuire les épinards dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

3. Découpe les pâtes feuilletées en petits cercles avec un moule.

4. Émiette le chèvre et répartis les épinards sur les cercles de pâte. Ajoute un peu de chèvre et ferme les chaussons avec un peu d'eau pour bien souder la pâte.

5. Dépose-les sur une plaque qui va au four, recouverte d'une feuille de papier cuisson, et mets un peu de jaune d'œuf au pinceau par-dessus.

6. Enfourne pour 25 minutes.

L'astuce de la cheffe

Si tu n'as pas d'emporte-pièce cercle, tu peux utiliser un bol que tu retournes. Tu n'as plus qu'à découper la pâte en te servant du bol comme gabarit !. .





AVIGNON
Ville d'exception

Burgers végétariens

Par la cheffe Sandra Genre Grandpierre





Matériel



Une balance ou bol doseur



Un bol (saladier)



Un économe



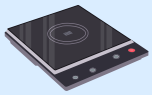
Une planche à découper



Un couteau



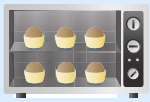
Une poêle



Une plaque de cuisson



Une plaque à four

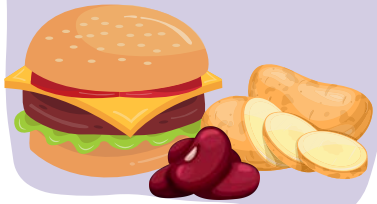


Un four



Ingrédients

- Pains burgers
- Flocons d'avoine
- Pommes de terre
- Patates douces
- Lentilles corail
- Chou fleur
- Oignons
- Haricots rouges
- Concentré de tomates
- Œufs
- Sel et poivre



Préparation

1. Fais cuire les lentilles corail dans une grande casserole remplie d'eau, ou les haricots rouges ou encore les patates douces selon ce que tu choisis pour ton burger. Tu peux réaliser les trois versions ou en choisir une seule.

2. Lave, pèle et coupe les légumes des galettes en petits dés. Fais cuire les légumes, à la poêle ou à l'étouffée (dans une casserole dans un fond d'eau).

3. Lave les pommes de terre, laisse-leur la peau et coupe les en frites. Mets les potatoes au four avec de l'huile et des épices.

4. Epluche les oignons et coupe les en fines rondelles. Fais-les cuire à feu doux avec de la matière grasse.

5. Réalise des galettes végétales en mélangeant à la main: les lentilles corail avec le légume cuit ou les haricots rouges avec le légume cuit ou les patates douces avec le légume cuit. Attention: attends que tous les aliments aient bien refroidi pour ne pas te brûler en les manipulant dans tes mains!

9. Ajoute un œuf et des épices.

10. Fais cuire les galettes

11. Garnis ton burger avec les oignons et la galette végétale.
Mange-le avec les potatoes et le ketchup.
Bon appétit!



AVIGNON
Ville d'exception

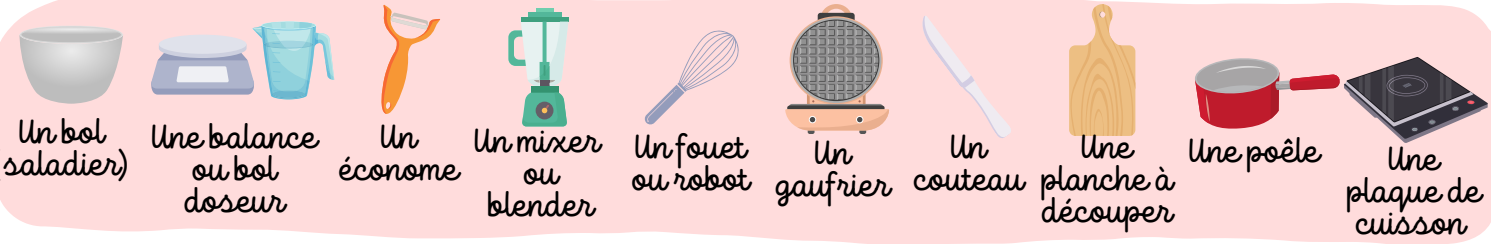
Gaufres à la courge, ricotta aux herbes et confit d'oignons





Par la Cheffe Irène Khaletzky

Matériel





Ingrédients

Pour environ 8 gaufres

50 g de courge cuite
100 ml de lait
200 g de farine
5 g de levure chimique
2 œufs
1 pincée de sel/poivre
1 cuillère à café de paprika ou de cumin en poudre
Huile neutre pour le gaufrier

Pour la ricotta aux herbes

1 pot de ricotta
Une poignée d'herbes fraîches ciselées
Sel et poivre
Les zestes et le jus d'un 1/2 citron jaune bio

Pour le confit d'oignons rouges

2 gros oignons rouge émincés finement
1 cuillère à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de beurre
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
Sel et poivre

AVIGNON
Ville d'exception

Préparation

Pour les gaufres

1. Mixe la courge. Mélange la farine, la levure, le sel, le poivre, le paprika avec une cuillère en bois.

2. Sépare les blancs et les jaunes d'œufs. Mélange le lait, la courge mixée et les jaune d'œufs. Monte les blancs d'œufs en neige avec un batteur ou à la fourchette si tu as le temps et que tu es courageux.se !

3. Ajoute les ingrédients « secs » (farine, levure etc..) et les blancs d'œufs au mélange ; attention, il faut les ajouter en mélangeant doucement.

4. Fais chauffer le gaufrier avec un peu d'huile neutre, dépose une cuillère à soupe de pâte et ferme le gaufrier. Répète l'opération jusqu'à la fin de la pâte !

Pour la ricotta aux herbes

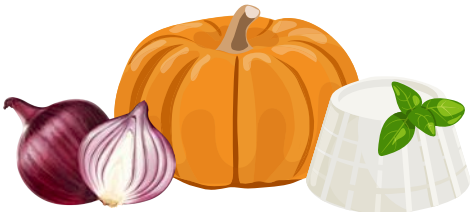
Mélange tous les ingrédients et ajuste l'assaisonnement selon tes goûts.

Pour les oignons confits

1. Chauffe l'huile et le beurre dans une poêle à feu moyen.

2. Ajoute les oignons, laisse fondre et ajoute le vinaigre balsamique. Laisse cuire environ 10 min. Pense à remuer de temps en temps !

3. Quand c'est cuit, ajoute le sucre, le sel et le poivre.





Pizza sauce blanche

Par la cheffe Sandra Genre Grandpierre





Matériel



Une balance ou bol doseur



Un bol (saladier)



Un économe



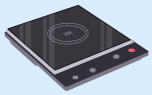
Une planche à découper



Un couteau



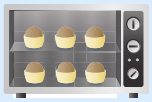
Une poêle



Une plaque de cuisson



Une plaque à four



Un four



Ingrédients

Pour la pâte à pizza

400 g de farine
20 g de levure de boulanger fraîche
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de sucre
30 g d'huile d'olive
220 g d'eau

Pour la garniture

Quelques cuillères à soupe de fromage blanc
1 courgette
2 oignons
Quelques champignons
Fromage râpé



Préparation

1. Mélange l'eau, le sucre et la levure dans un saladier. Mets la farine dans un autre saladier et faire un puits. Mets dans ce puits le liquide préparé à l'étape 1, l'huile et le sel.

2. Pétris longuement la pâte à la main. Cette étape est très importante et indispensable, c'est ce qui permettra de faire « lever » (=gonfler) la pâte.

3. Laisse reposer la pâte dans un saladier huilé couvert d'un torchon propre pendant 30 minutes.

4. Pendant ce temps, prépare les légumes (épluche ou lave-les, coupe les en fines rondelles ou en dés) et fais-les cuire à la poêle dans un peu d'huile.

5. Après 30 minutes, préchauffe le four à 200°C. Prépare une plaque qui ira dans le four.

6. Mets une feuille de papier sulfurisé sur la table, farine ton rouleau à pâtisserie et étale la pâte en formant un rectangle.

7. Etale le fromage blanc dessus, garnis avec les légumes cuits et finis par ajouter un peu de fromage râpé.

8. Laisse cuire 20 minutes environ au four, à 200°C.

Bien sûr, il est possible de garnir la pizza avec une sauce tomate à la place du fromage blanc et d'autres légumes 🙂



AVIGNON
Ville d'exception

Muffins à la banane façon bounty

Par la Cheffe Irène Khaletzky





Matériel


Un bol (saladier)


Une balance ou bol doseur

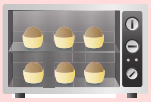

Un fouet


Un mixer ou blender

Une fourchette

Un couteau


Un moule à muffins


Un four



Ingrédients

Pour une douzaine de muffins

150 g de farine
2 cuillères à soupe de cacao non sucré
100 g de sucre
50 g de noix de coco râpée
60 ml de lait de coco
¾ cuillère à café de levure chimique
¾ cuillère à café de bicarbonate
3 bananes écrasées (bien mûres)
1 banane pour la décoration
1 pincée de sel
60 ml d'huile de tournesol
40 g de pépites de chocolat (ou plus pour les gourmands)



Préparation

1. Commence par préparer les différents ingrédients : écrase les bananes, pèse la farine, le sucre, la poudre de coco et l'huile.

2. Préchauffe ton four à 180°C. Verse les ingrédients secs dans un saladier : la farine, le sucre, la levure, le bicarbonate, le cacao et le sel, puis mélange.

3. Mélange la banane avec la farine en ajoutant progressivement le lait de coco et l'huile. Ajoute les pépites de chocolat puis mélange. Gardes-en un peu de côté pour la décoration.

4. Découpe des tranches de banane pour la décoration.

5. Répartis la pâte dans des moules à muffins (au ¾ du moule, pas complètement). Enfourne à 180°C pendant 20 minutes. La pointe de ton couteau doit ressortir sèche.



AVIGNON
Ville d'exception

Tartelettes aux fraises et chantilly

Par la cheffe Sandra Genre Grandpierre

15 min

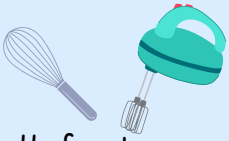
Matériel



Une balance ou bol doseur



Un bol (saladier)



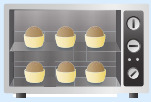
Un fouet ou batteur électrique



Une poche à douille



moule(s) à tarte ou tartelettes



Un four



Ingrédients

Pour la tarte

200 g de farine
100 g de beurre
55 g de sucre
1 œuf
1 pincée de sel
Des fraises

Pour la chantilly

350 ml de crème liquide entière (minimum 30% de matière grasse) bien froide (la mettre au frigo)
30 g de sucre (glace si possible)



Préparation

1. Fais préchauffer le four à 180°C.

2. Mélange la farine, la pincée de sel avec le beurre coupé en tous petits morceaux et le sucre. Ajoute l'œuf.

3. Mélange jusqu'à obtenir une belle boule de pâte homogène.

4. Etale la pâte sur une table farinée.

5. Garnis le moule à grande tarte ou les petits moules à tartelettes.

6. Fais cuire 15-20 minutes (grande tarte) ou 8-12 minutes (tartelettes) au four à 180°C.

7. « Monte » la chantilly avec la crème bien froide dans un saladier si possible froid (le mettre au frigo 30 minutes avant de l'utiliser). Il faut battre énergiquement et longuement à la main...ou avec un batteur électrique, comme tu préfères. Finis par le sucre glace et bats encore une minute.

8. Attends que la pâte de ta tarte ait refroidie, ajoute de la chantilly sur le fond avec une poche à douille (ou une cuillère, cela va aussi très bien) et quelques fraises coupées en morceaux par-dessus.



AVIGNON
Ville d'exception

Sablés parmesan et romarin

Par la Cheffe Irène Khaletzky

15 min

Matériel





Ingrédients

Pour 40 sablés

200 g de farine de blé T65
4 cuillerées à soupe de romarin finement ciselé
90 g de beurre
140 g de parmesan râpé
50 g d'eau
Deux tours de moulin de poivre

Houmous à la carotte

1 cuillère à café de miel
400 g de pois chiches cuits
6 carottes
1 gousse d'ail
1/2 jus de citron
50 g d'huile d'olive
50 g de purée de sésame
1/2 cuillère à café de cumin
Pincé de sel

Préparation

Pour les sablés

1. Dans un saladier, mélange la farine, le poivre et le romarin émincé. Ajoute le beurre coupé en cubes et le parmesan. Emiette du bout des doigts pour sabler la pâte.

2. Ajoute l'eau et travaille la pâte avec les mains pour avoir une boule. Forme un boudin, entoure-le de film plastique et dépose-le 30 min au congélateur.

3. Sors le boudin de pâte et coupe-le en rondelles.

4. Place les rondelles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou alors saupoudre ta plaque de farine.

5. Dore les rondelles au jaune d'oeuf avec un petit pinceau et décore d'un brin de romarin.

6. Fais cuire 15 min dans le four, préchauffé à 180°C.

Pour l'houmous de carottes

1. Épluche, découpe et fait cuire à la vapeur les carottes.

2. Prépare et pèse les autres ingrédients.

3. Mixe tous les ingrédients ensemble.





AVIGNON
Ville d'exception

Les cookies anti-gaspi

Matériel

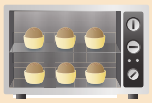

Un bol (saladier)


Une balance ou bol doseur


Un fouet


Un mixer ou blender


Une plaque à four


Un four

Ingrédients

Pour environ 20 cookies

> VESION SUCRÉE

120 g de pain dur rassis
100 g de farine
35 g de beurre
35 cl d'huile d'olive (ou tournesol, arachide...)
75 g de sucre
1 œuf
1 sachet de levure chimique (ou une cuillère à café de bicarbonate alimentaire)
1 pincée de sel

> VESION SALÉE

120 g de pain dur rassis
100 g de farine
35 g de beurre
35 cl d'huile d'olive (ou tournesol, arachide...)
75 g de parmesan (ou autre fromage râpé)
1 œuf
1 sachet de levure chimique
1 pincée de sel

Préparation

1. Mixe le pain dur dans un blender pour en faire de la chapelure

2. Fais préchauffer ton four à 180 °C

3. Mélange la chapelure de pain rassis, la farine, le sel, le sucre (ou le fromage pour une recette salée) et la levure dans un saladier

4. Puis ajoute l'œuf et l'huile, puis mélange le tout

5. Ajoute le beurre pommade (ramolli), mélange le tout avec tes mains de façon à bien incorporer le beurre, sans trop travailler ta pâte.

6. Ajoute les ingrédients de ton choix pour aromatiser tes cookies :
   - une recette salée : herbes aromatiques, épices, graines, fromage...
   - une recette sucrée : épices, vanille, fruits secs, fruits à coques, chocolat...
7. Mélange le tout et forme une grosse boule de pâte.

8. Pose une feuille de papier de cuisson sur une plaque allant au four.

9. Fais des petites boules de pâte que tu aplatis légèrement

10. Laisse cuire environ 10 minutes

12. Sors les cookies du four et fais les refroidir avant de les déguster





ASTUCE ANTI-GASPI

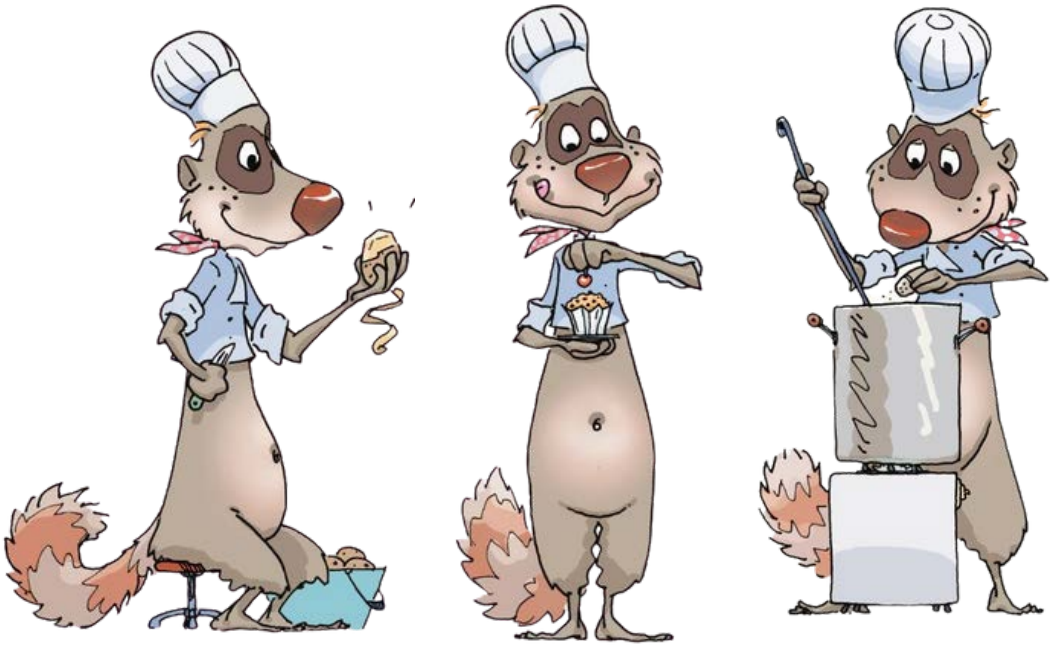
Tu peux adapter la recette à la quantité de pain dur que tu as : tu peux utiliser 220g de pain dur et pas de farine du tout. Ou bien utiliser la quantité de pain dur de ton choix et et la compléter par de la farine jusqu'à ce que le total des 2 ingrédients fasse 220 g !

AVIGNON
Ville d'exception

Un grand



à tous les enfants des écoles des Grands Cyprès, de la Trillade et de Scheppler pour leur participation enthousiaste et souriante aux ateliers. Aux chef.fes avignonais.es pour leur implication et leur générosité, ainsi qu'aux équipes du centre social de la Rocade-Espace Pluriel, de l'ESC Croix-des-Oiseaux, de la Maison Pour Tous Monfleury pour leur accueil dans leurs espaces cuisines respectifs, précieux lieux d'apprentissage adaptés aux enfants !



Maison Pour Tous Monfleury

ESC Croix des Oiseaux

ENTRAIDE PARTICIPATION LAÏCITÉ SOLIDARITÉ VIVRE ENSEMBLE ESPACE PLURIEL FRATERNITÉ MIXITÉ DIGNITÉ ÉGALITÉ DÉMOCRATIE ANIMATION

FEAST

Ville amie des enfants

unicef pour chaque enfant

AVIGNON Ville d'exception