

*Les recettes de confinement*

ALJ – MJC Chablais

# Milk-shake Smoothies (Kelly et Gary)

---

## **Ingrédients**

- 2 bananes
- 20 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- En option :
  - 1 boule de glace vanille
  - 1 kiwi

## **Recette**

- Verser l'ensemble des ingrédients dans le mixer
- Mixer et servir bien frais.



# Mousse au chocolat (Théophile)

---

## Ingrédients

- 7 œufs
- 1 pincée de sel
- 50g sucre en poudre
- 300 g Chocolat noir
- 150 g crème fraîche liquide (on l'a fait avec la 12% MG)

## Recette

- Monter en neige les 7 blancs d'œufs avec une pincée de sel... et incorporez doucement pendant le montage le sucre en poudre en pluie
- Mettez au frigo
- Faire fondre le chocolat coupé en morceaux avec la crème fraîche liquide (doucement mais sûrement il ne faut pas que cela soit trop chaud pour intégrer les jaunes à la suite)
- Ajouter QUE 3 JAUNES d'œufs et mélanger
- Incorporer très délicatement les blancs à la préparation avec une spatule
- 8 h au frigo

Vous pouvez utiliser les 4 jaunes d'œufs restant pour une crème anglaise avec un petit fondant au chocolat par exemple



# Moussaka (Théophile et Eva)

---

## Ingrédients

- 2 aubergines
- 6 pommes de terre
- 500 g de bœuf haché
- 5 tomates (+/- une demie brique de coulis de tomate)
- 1 oignon
- Huile d'olive (je la prends au basilic)
- 30 g de beurre
- 1 cc de cannelle
- 1 cs de miel

## Recette

- Préparation de la sauce tomate.

Emincer les oignons et les faire blondir dans une petite casserole.

- Ajouter les tomates coupées en gros dés et 2 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive, la cannelle, le miel, saler et poivrer. Laisser réduire le tout 25 minutes (ou plus, jusqu'à arriver à la préparation de la viande) à feu moyen.

On doit obtenir une sauce, que l'on peut homogénéiser avec du coulis de tomate tout prêt.

- Préparation des aubergines.

Découper les aubergines en rondelles (sans les peler), saler généreusement, et les laisser égoutter le temps de l'étape suivante.

Conseil pour faire égoutter les aubergines : dans un plat, alterner une couche de tranches d'aubergine salées et une couche de papier absorbant ou les laisser dans une passoire.

- Préparation des pommes de terre.

Eplucher et découper les pommes de terre en fines rondelles.

- Disposer les rondelles de pommes de terre au fond d'un plat à gratin assez haut, huilé. Arroser les pommes de terre d'un peu (3 cuillères à soupe) du jus rendu par les tomates qui mijotent.

- Passer le plat de pommes de terre sous le grill 5 à 15 min selon votre four, pour qu'elles dorent.
- Maintenant qu'elles ont dégorgé, passer les rondelles d'aubergine à la poêle à feu fort pour les faire griller un peu de chaque côté, réserver.
- Préparation de la viande.  
Dans un faitout, faire revenir la viande hachée au beurre à feu assez fort, saler, poivrer et retirer l'eau rendue par la viande.
- Ajouter la sauce tomate-oignons et baisser le feu (très doux).
- Sortir le plat de pommes de terre du four et le préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
- Préparation de la béchamel.  
Dans une petite casserole sur feu doux, faire blondir les 20 g de beurre, ajouter la farine et mélanger pour obtenir un appareil homogène.
- Incorporer petit à petit le lait en n'arrêtant jamais de remuer, ça peut prendre 10 bonnes minutes, on doit obtenir une sauce assez épaisse.
- Saler, poivrer et râper un peu de noix de muscade (c'est fort, il faut en mettre peu).
- Montage de la moussaka.  
Par-dessus la couche de pommes de terre, étaler la moitié de la viande hachée avec la tomate, puis la moitié des aubergines, puis l'autre moitié de viande, puis l'autre moitié des aubergines, un filet d'huile d'olive et terminer par la béchamel.
- Enfournier le tout dans le four à 200°C (thermostat 6-7) et laisser cuire 1h (la béchamel doit croustiller et être dorée).



# Quiche blette et ricotta (Théophile et Eva)

---

## Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 600 g de blettes
- 400g de ricotta
- 5cl de crème
- 5 cl de lait
- 2 œufs
- 40 g de parmesan
- Sel
- Poivre

## Recette

- Etaler la pâte dans le moule à tarte
- Laver et couper en petits morceaux le blanc et le vert des blettes
- Faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 15 mn
- Dans un saladier, mélanger, œufs, crème, lait, ricotta, sel et poivre et enfin les blettes
- Verser le mélange sur le fond de tarte et saupoudrer de parmesan
- Enfourner 210°C et 30 mn au four



# Filets de poulet lardés au jambon cru et à la sauce reblochon (Anaëlle et Nicolas)

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 filets de poulet
- 4 tranches de jambon cru
- ½ reblochon
- 25 cl de crème liquide légère
- Huile d'olive (ou autre au choix)

## Recette

- Faire cuire les filets de poulet à la poêle
- Trouver une ado pour surveiller la cuisson... (Les filets de poulet doivent être bien cuits, ne pas hésiter à les laisser suffisamment longtemps en fonction de leur épaisseur)
- Rouler chaque filet de poulet dans une tranche de jambon cru
- Mettre l'ensemble dans un plat à gratin, préalablement arrosé d'un filet d'huile (d'olive ici)
- Relancer l'ado qui va s'occuper de la sauce reblochon : couper le reblochon en petits morceaux, les déposer dans une casserole, déposer la casserole sur le feu doux, verser la crème liquide petit à petit en remuant régulièrement.
- Verser la crème de reblochon sur les filets de poulet
- Mettre le plat au four à 180° pour une dizaine de minutes
- Servir avec un accompagnement (pour aujourd'hui c'est frites et salade verte) mais ce pourrait être haricots/pommes noisettes ou tout autre accompagnement



# Recette pour bébé : Purée de betterave au jambon et pâtes alphabet (Anne-Valérie)

---

(et oui il en faut pour tout le monde !)

## Ingrédients

### Pour les purées :

Betterave/Butternut/Carotte/ Légumes de saisons (poireaux, fenouil, pomme de terre)

### Pour la recette :

- 30 g de jambon
- 150 ml de purée de betterave
- Persil
- 30 g de pâtes alphabet (poids crues)

En option : petit suisse

## Recette : enfant de 14 mois

### Pour la purée :

- Eplucher, couper, cuire à la vapeur les légumes (ensembles ou séparément)
- Mixer les légumes pour en faire des purées
- Mettre au congélateur pour en avoir sur la durée

### Pour ce repas : Purée de betterave au jambon et pâtes alphabet.

- Mixer le jambon selon les capacités de mastications des enfants.
- Faire cuire les pâtes
- Mélanger purée de betterave, jambon et pâtes
- Ajouter du persil et un peu de petit suisse pour adoucir le goût de la betterave (mais pas forcément nécessaire)



# Falafels au four (Laure)

---

## Ingrédients

- 400 g de pois chiches secs ou en conserve
- 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

## Recette

- La veille, mettez les pois chiches à tremper dans une grande quantité d'eau.  
Si vous avez utilisé des pois chiches en conserve, égouttez-les et conservez le jus (aquafaba), il vous servira pour une autre recette.
- Le lendemain, rincez, égouttez, et mélangez dans le bol du mixeur avec l'oignon, l'ail, la farine, le sel et les épices. Mixez en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une consistance proche de la semoule. Incorporez le persil, couvrez et laissez reposer 1 h.
- Préchauffez le four sur th. 6 /180° et huilez une plaque de four à rebords.
- Formez des boules un peu aplaties de la taille d'une noix et disposez-les sur la plaque.
- Arrosez d'un filet d'huile et faites cuire 20 à 25 mn en retournant à mi-parcours, jusqu'à ce que les falafels soient dorés.

Vous pouvez les déguster avec une sauce au yaourt et herbes fraîches.



# Cake invisible pomme framboise (Laure)

---

## Ingrédients

- 2 œufs
- 40 g de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 100 g de farine
- 100 ml de lait
- 1 c. à soupe de rhum
- 650 g de pommes finement émincées
- 2 c. à soupe de sucre cassonade
- 250 g de framboises

## Recette

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger au fouet les œufs et le sucre.
- Ajouter le beurre fondu préalablement tiédi, puis incorporer la farine.
- Délayer la préparation avec le lait, puis ajouter le rhum.
- Peler et épépiner les pommes. Les émincer finement à la mandoline en les incorporant à la pâte au fur et à mesure pour qu'elles ne s'oxydent pas.
- Saupoudrer de la moitié de la cassonade le fond du moule à cake (préalablement beurré s'il n'est pas en silicone) avant de verser la moitié de la préparation aux pommes.
- Etaler ensuite les framboises dans le moule, puis saupoudrer du restant de cassonade.
- Couvrir avec le reste de la pâte, et bien tasser le tout dans le moule.
- Enfourner à 180°C et cuire 50 min.
- Laisser refroidir à température ambiante (sans démouler) puis réserver au réfrigérateur toujours sans démouler pendant 3h minimum.
- Démouler une fois le cake bien froid.



# Flan à la courgette et coulis de tomate (Aude)

---

## Ingrédients

- 3 courgettes
- 1 cube de bouillon
- 1 oignon
- 3 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- 1 pot de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- 1 brique de coulis de tomate

## Recette

- Couper les courgettes (sans les éplucher) en rondelles assez fines. Dans une poêle, faites-les revenir environ 20 min avec 1/2 verre d'eau, 1 bouillon cube, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et l'oignon émincé.
- Dans un saladier, mélanger 3 œufs, 100 g de gruyère râpé, 1 cuillère à soupe de farine, 1 cuillère à soupe de chapelure, 1 cuillère à soupe de crème fraîche et du poivre.
- Ajouter les courgettes au mélange, et versez-le dans un moule à gâteau rond préalablement beurré et fariné. Faites cuire 25-30 min au four, thermostat 6/7.
- 2 min avant la fin de la cuisson du flan, dans une casserole, faites tiédir le coulis de tomate, ajoutez-y le sel, le poivre, les herbes de Provence (selon votre goût), et le reste de crème fraîche.
- Servir le flan chaud avec à côté son coulis de tomate, vos invités pourront se servir selon leur volonté.



# Original American Cookies (Aude)

---

## Ingrédients

- 250 g de farine
- 90 g de sucre de canne roux (ou cassonade)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure
- 1 œuf
- 125 g de beurre doux
- 2 cuillères à café de miel
- Chocolat (à volonté)

## Recette

- Mélangez la farine, les sucres, le sel et la levure dans un grand saladier.
- Faites fondre le beurre.
- Ajoutez-y l'œuf battu et les 2 cuillères à café de miel, incorporez le tout à la préparation.
- Ajouter les pépites de chocolat (de préférence au lait, mais j'ai déjà goûté des cookies aux 3 chocolats et c'est exquis), et mélangez.
- Préchauffez votre four à 220°C (thermostat 7-8), avec la grille au plus bas. Façonnez des cookies d'environ 10 cm de diamètre (avec une cuillère à glace c'est facile).
- Disposez-les sur une plaque. Ils doivent être assez espacés.
- Enfourez-les 9 à 11 minutes, selon que vous les souhaitez respectivement « extra-moelleux, moelleux ou crousti-moelleux ».
- 



# Brochette de poulet mariné (Timothée)

---

## Ingrédients

- Blancs de poulet
- Huile
- Lait
- Sel
- Poivre
- Épices de votre choix (ici paprika et curry)
- Oignons

## Recette

- Couper les blancs de poulet en cube
- Placer dans un sachet ou dans une boîte le poulet, l'huile, le lait, le sel, le poivre et les épices de votre choix (ici paprika et curry)
- Réserver au frais minimum 12h
- Assembler les brochettes en alternant un ou deux morceaux d'oignons avec un morceau de poulet pour donner un peu plus de goût
- Mettre à cuire, ici au barbecue mais cela est tout autant faisable à la poêle ou au four.

Vous pouvez accompagner ces brochettes de pommes de terre et de légumes croquants de saison bon appétit



# Cookies façon Subway (Timothée)

---

## Ingrédients

- 220 g de farine
- 170 g de cassonade (ou de sucre roux)
- 115 g de beurre demi-sel mou
- 130 g de chocolat blanc de qualité coupé en gros morceaux
- 80 g de noix de macadamia
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de sucre blanc
- 2 c. à café de vanille liquide
- ½ c. à café de levure chimique
- ½ c. à café de fleur de sel



## Recette

- Dans un saladier, travailler le beurre mou, la cassonade et le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture bien crémeuse.
- Ajouter la vanille et l'œuf et mélanger bien pour l'incorporer.
- Dans un second saladier, tamiser la farine, la levure, le bicarbonate de soude et la fleur de sel. Mélanger à la spatule les deux préparations ensemble,
- Ajouter des morceaux de chocolat blanc et des noix de macadamia grossièrement concassées.
- Mélanger puis placer au frigo pour une demi-heure.
- Préchauffer le four à 140°C et préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- A l'aide d'une cuillère à glace former de petites boules à déposer sur la plaque en les espaçant bien et aplatir légèrement la surface.
- Enfournez pour 12 minutes. Ils doivent être à peine dorés et encore très mou à cœur.
- Sortir les cookies du four et les laisser refroidir quelques minutes, puis les déposer délicatement sur une grille pour qu'ils refroidissent et durcissent.

# Pain au chocolat express (Timothée)

---

## Ingrédients

- Chocolat noir à pâtisser
- Pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf

## Recette

- Découper des petits rectangles de la largeur d'une barrette de chocolat dans la pâte feuilletée, un carré de pâte feuilletée
- Mettre deux barrettes de chocolat aux extrémités du carré et les rouler afin qu'elles se rejoignent au centre de la pâte.
- Placé au four à 180° pendant 20 à 30 minutes en fonction de votre pâte feuilletée.

Laissez refroidir, et bon appétit !



# Tarte au reblochon (Timothée)

---

## Ingrédients

- Reblochon
- Crème
- Lardons
- 1 oignon
- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf

## Recette

- Découper le reblochon en petits cubes puis les mettre à fondre avec les trois quarts d'un pot de crème, réserver.
- Faire cuire les lardons et les oignons découpés grossièrement.
- Mélanger les deux préparations ensemble avec l'œuf,
- Dans un plat, étaler et piquer la pâte puis verser le mélange,
- Faire cuire pendant une demi-heure à 180°C
- Laisser refroidir la tarte quelques instants avant de la servir.



# Brownie compote de poire (Timothée)

## Ingrédients

### Pour le brownie :

- 100 g de chocolat noir
- 185 g de beurre
- 225 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 90 g de farine
- 150 g de noix de macadamia dans ma situation mais qui peut être remplacé par d'autres fruits secs.



### Pour la compote :

- Six poires
- 3 cs de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ cc de cannelle en poudre



## Recette

### Pour le brownie :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Casser le chocolat en morceaux et les faire fondre au bain-marie avec le beurre et le sucre en poudre dans un grand saladier. L'eau doit juste frémir et ne pas toucher le fond du saladier.
- Mélanger au fouet, puis retirer le saladier du bain-marie.
- Ajouter les œufs en fouettant vigoureusement à l'aide d'un fouet à main, puis la farine.
- Incorporer enfin les noix de macadamia à l'aide d'une spatule.
- Beurrer un moule et y verser la préparation. Lisser bien le dessus avec une spatule et enfourner pour 15 à 20 minutes de cuisson. La pâte doit rester moelleuse : vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau elle doit ressortir avec de la pâte collée.

### Pour la compote :

- Éplucher et couper les poires en gros morceaux.
- Mettre les poires dans une casserole sur feu assez fort avec quatre cuillères à soupe d'eau
- À ébullition, baisser le feu et ajouter le sucre de Cannes et le sucre vanillé. Mélanger et laisser cuire en remuant de temps en temps.
- Ajouter la cannelle lorsque les poires sont fondues.
- Mélanger bien et mixer les éventuels morceaux de poires restants et laisser cuire encore deux à trois minutes.
- Mettre au frais : vous avez votre dessert pour ce soir.

# Bomba Buffala (Timothée)

---

## **Ingrédients**

### Pâte à pizza :

- 450g de farine
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- 2 sachets de levure boulangère
- 250 ml d'eau tiède
- Origan (facultatif)

### Garniture :

Au choix : Pesto, lardon, tomate fraîche...

## **Recette**

### Pâte à pizza :

- Mélanger dans un saladier la farine, l'huile d'olive, le sel, la levure boulangère, l'eau tiède et un peu d'origan si vous le souhaitez
- Pétrir jusqu'à obtenir une pâte élastique
- Laisser reposer dans un saladier recouvert d'un torchon pendant 1h30 à température ambiante, la pâte doit doubler de volume.
- Étaler la pâte avec un rouleau.

Le principe de ce plat, et de former une boule de pâte à pizza autour d'une mozzarella et d'y ajouter ce que l'on souhaite à l'intérieur (Pesto, lardon, tomate fraîche...).

- Découper un morceau de pâte suffisamment grand pour pouvoir accueillir tout ce que vous souhaitez mettre dedans,
- Placer les éléments en son centre et refermer afin de former une boule de pâte hermétique.
- Placer votre boule au four pendant une bonne dizaine de minutes à 230°C en chaleur tournante.

Enfin dégustez