




La cuisine étudiante solidaire

Recettes proposées par les Lions Clubs de
NORMANDIE et du CENTRE



Parce qu'être étudiant ne doit pas empêcher de bien manger





LIONS INTERNATIONAL
DISTRICT MULTIPLE 103 - LIONS DE FRANCE

Ensemble façonnons notre avenir

Moi aussi je donne du sens au quotidien



Rejoignez-nous 



Entrer dans la vie étudiante, c'est souvent apprendre à gérer son temps, son budget et son autonomie. Trop souvent, l'alimentation passe au second plan : repas sautés ou peu équilibrés, plats industriels. Pourtant, bien manger n'est ni un luxe ni un privilège. C'est une nécessité essentielle pour la santé, la concentration, l'énergie et le bien-être.

C'est de ce constat qu'est né notre livre, dans le cadre du thème du Lions Club consacré à : « La lutte contre la malnutrition ».

Notre ambition est simple et profondément engagée : montrer qu'il est possible de cuisiner des repas simples, rapides, équilibrés et peu coûteux, même avec des moyens limités.

Les recettes proposées dans cet ouvrage ont été pensées pour répondre aux réalités du quotidien étudiant : peu d'ingrédients, du matériel accessible, un temps de préparation réduit, sans jamais renoncer au plaisir de manger. Elles peuvent également convenir à toute personne souhaitant adopter une cuisine pratique, économique et saine.

Ce livre est avant tout le fruit d'un travail collectif et solidaire. Nous tenons à adresser nos remerciements aux Clubs Lions qui ont participé à l'élaboration de cet ouvrage. Leur implication illustre pleinement les valeurs de « Partage et de Service » qui animent le Lions Club.

Nous espérons que ce livre accompagnera les étudiants dans leur quotidien, leur donnera confiance en leur capacité à cuisiner et leur rappellera que, quelle que soit la situation, il est possible de bien manger.

Livre réalisé par

Isabelle CHOLLET

Sylvie BOREL

Lions Club de HONFLEUR Lions Club de DECIZE



Corinne MESENGE

Gouverneur LIONS 103 Normandie

Chers Amis Etudiants,

Dans ce recueil, vous découvrirez des recettes gourmandes, simples à préparer et à petit budget, proposées avec enthousiasme par les membres des Lions Clubs de Normandie et du Centre.

À l'occasion de la Semaine mondiale Lions de la faim et de la malnutrition, organisée début janvier 2026, il nous a semblé essentiel de penser aussi à vous et de vous donner un petit coup de pouce au quotidien.

Un immense merci à Isabelle et à Sylvie pour leur formidable travail, leur engagement sans faille et leur belle énergie, ainsi qu'aux deux chefs qui nous font le grand honneur et le plaisir de partager une de leur recette.

Merci également, du fond du cœur, à toutes celles et ceux qui ont contribué à cette belle aventure.

Et surtout... place à la cuisine, au partage et au plaisir : bon appétit !

Avec toute mon amitié.



Dominique Fichet

Gouverneur LIONS I03 Centre

La rédaction de cet édito date du 31/12/2025.

Beaucoup d'entre nous se préparent aux derniers excès de l'année et il nous faut parler de faim et de malnutrition.

C'est bien sûr ignorer que le monde entier est concerné.

Notre démarche vise les étudiants avec des budgets limités qui, parfois, entraînent un arrêt des études.

Il a semblé utile de nous unir avec nos amis du district Normandie pour concevoir un livret de recettes simples et peu coûteuses pour sortir de l'industriel et du fast food.

Les solutions de facilité et les tables d'excellence à des tarifs élevés ont détruit la cuisine de nos grand-mères.

Avec une certaine prétention, c'est ce que nous essayons de faire avec notre livret. Bon et pourquoi pas beau. Quelques mots de chefs pour soutenir notre démarche...

Et maintenant les étudiants vont pouvoir aller faire les courses, choisir, s'instruire et se mettre aux fourneaux avec les moyens du bord sans oublier l'improvisation qui fait souvent partie de la cuisine familiale. Et n'hésitez pas à faire ensemble, à déguster ensemble et à en profiter pour ne pas oublier notre culture gauloise de la gastronomie.

Signalez vous les adresses des bons fournisseurs, ne pas hésiter à comparer, et à retrouver le sourire dans cette période compliquée.

Bonne année 2026



Thierry RAMARD

CHEF du restaurant

“AU PIED DES MARAIS” à VARAVILLE

Ce passionné de cuisine, nous livre
une recette des pâtes au thon” avec
son petit truc en plus

pour 1 personne :

100 g de pâtes

1 petite boîte de
thon

1 cuillère à soupe de
crème ,ou fromage
blanc, ou crème
végétale

1/2 oignon

Sel et poivre

(paprika herbes de
provence)

1. Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée.
2. Pendant ce temps, couper en dés l'oignon dans un peu d'huile, et faire légèrement colorer.
3. Ajouter le thon égoutté, mélanger une à deux minutes.
4. Ajouter la crème plus les épices.
5. Egoutter les pâtes et mélangez tout ensemble.
6. Le petit plus, ajouter du fromage râpé, des petits pois ou un œuf pour plus de protéines.

et surtout, faites le avec de l'amour.

C'est toujours mieux !!



Marie GRICOURT, Chef du restaurant GRIC à ORLEANS,

sensible à notre démarche en faveur des étudiants, nous livre sa recette de l'OEUF MAYO, l'un des plats les plus emblématiques de la cuisine française pour laquelle elle a obtenu en 2025 le titre de CHAMPIONNE DU MONDE

pour 6 personnes :
9 gros œufs bio

Céleri rémoulade :

1 céleri rave
1/2 botte de persil
jus de citron
100 gr fromage blanc
200 gr mayonnaise

Copeaux de céleri :

1 céleri rave

Mayonnaise :

40 gr jaune d'œuf
20 gr moutarde de
Dijon
15 gr moutarde
d'Orleans
400 gr huile de colza
20 gr vinaigre
d'Orleans

Sarrasin soufflé :

50 gr sarrasin

1. Cuire les œufs 8mn40 dans une casserole avec de l'eau. Une fois refroidis, les écaler. Puis les tailler en 2 dans la hauteur.

2. Appareil mayonnaise :

Récupérer les jaunes d'œufs, mélanger avec la moutarde de Dijon. Au batteur, monter la mayonnaise à l'huile et finir avec le vinaigre chaud afin de serrer la mayonnaise et la moutarde d'Orléans.

3. Céleri rémoulade :

Râper le céleri à la mandoline (fine julienne) puis l'assaisonner avec un jus de citron, sel, fromage blanc, persil ciselé et mayonnaise. Puis rouler le céleri.

4. Copeaux de céleri :

Tailler des tranches de 0,5 cm de céleri, emportepiecer le céleri afin d'avoir des petites pastilles. Les blanchir dans une eau bouillante. Puis griller au chalumeau les copeaux.

5. Sarrasin soufflé :

Cuire le sarrasin dans une eau départ eau froide, surcuire le sarrasin puis égoutter et mettre à sécher dans un four à 90°C pendant environ 1h. Dès que le sarrasin est sec, le faire souffler dans une huile à 200°C.

6. Dressage :

Disposer vos demi œufs durs, pocher la mayonnaise. Disposer les rouleaux de céleri. Ajouter les copeaux de céleri branche et céleri rave grillés sur les œufs mayonnaise. Finir par le sarrasin soufflé et la santoline.

SOMMAIRE

ENTREES

1. APERO ENTRE AMIS	P10
2. BRUSCHETTAS	P11
3. SALADE DE TOMATES A LA MOZZARELLA ET A L'AVOCAT	P12
4. LE MINISTRONE	P13
5. SOUPE DE PETIT POIS AUX PETITS SUISES	P14
6. SALADE CESAR EXPRESS	P15
7. CARPACCIO DE COURGETTES	P16
8. TABOULE	P17
9. SALADE DE POIS CHICHES EXPRESS	P18

PLATS

1. POULET STROGANOFF	P19
2. SOUVENIR DES ILES	P20
3. POELEE DE LENTILLES AUX CAROTTES	P21
4. RISOTTO AU POTIMARON	P22
5. POULET MIEL ET SOJA	P23
6. CROQUE MONSIEUR A LA POELE	P24
7. WRAP AUX LEGUMES	P25
8. L'OEUF DANS SON NID D'AVOCAT	P26
9. OMELETTE AUX POMMES DE TERRE ET LARDONS	P27
10. OMELETTE DU BERGER	P28
11. OMELETTE AUX PATES	P29
12. OEUF COCOTTE EN JARDINIERE	P30
13. GRATIN DE PATES ET JAMBON AUX PETITS POIS	P31
14. POMMES DE TERRE OEUF DUR A LA CREME	P32
15. GALETTE COURGETTE REBLOCHON	P33
16. NOUILLES SOBA	P34
17. PATES AUX LEGUMES	P35
18. LA SHAKSHOUKA	P36
19. ONE POT PASTA THON & TOMATES	P37
20. CURRY DE LENTILLES CORAIL (DHAL)	P38
21. FLAN DE COURGETTES	P39
22. COLOMBO DE PORC	P40
23. POT AU FEU ENTRE COPAINS	P41
24. POULET AUX ABRICOTS	P42

SOMMAIRE

25. MINI FLAN AU JAMBON	P43
26. OEUFS COCOTTE	P44

DESSERTS

1. CHOCOMUG	P45
2. BROWNIE CHOCO/BANANE A LA POELE	P46
3. GATEAU AUX POMMES A LA POELE	P47
4. GATEAU AUX POMMES A LA POELE	P48
5. BRIOCHE PERDUE AUX POMMES CARAMELISEES	P49
6. PIZZA AUX FRUITS	P50
7. POIRE BELLE HELENE	P51
8. MOUSSE AU CHOCOLAT	P52
9. PANCAKE	P53
10. RIZ AU LAIT CREMEUX	P54
11. GATEAU AU CHOCOLAT	P55

EQUIVALENCES	P56
--------------	-----

TRUCS & ASTUCES	P60
-----------------	-----

APERÔ ENTRE AMIS

Par Jean-Luc GIOANNI du Club
de DEAUVILLE CÔTE FLEURIE



Préparation

1. Éplucher puis émincer l'échalote.
2. Dans un bol, mettre ricotta, fromage, échalote et moutarde, et mélanger le tout vigoureusement
3. Saupoudrer de piment et mélanger.
4. Couper finement la ciboulette, l'ajouter dans le bol et mélanger
5. Ouvrir légèrement les boîtes de thon pour en faire s'écouler le liquide et égoutter le thon
6. Verser le contenu dans un autre récipient et le travailler à la fourchette afin de bien effiloche le thon et qu'il ne reste pas de gros morceaux.
7. Verser le thon dans le premier bol et mélanger.
8. Zester finement le citron vert au dessus du bol,
9. Mélanger et refaire l'opération plusieurs fois jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de zeste
10. Couper le citron en deux, le presser.
11. Mélanger une dernière fois délicatement et mettre au frigo jusqu'à dégustation avec toutes sortes d'ingrédients (toasts, mini légumes...)

Ingrédients
pour 6 personnes



100 g de ricotta



100 g de fromage
frais (philadelphia,
saint moret)



Pain ou biscottes ou
toasts



300 g de thon



1 cuillère à soupe de
moutarde



1 échalote 1 bouquet de
ciboulette



1 citron vert

BRUSCHETTAS

Par le Club de LISIEUX



Préparation

1. Couper le pain en tranches de un centimètre, les badigeonner d'huile d'olive et faire dorer à la poêle assez pour les faire croustiller.
2. Dans un saladier, mélanger le saumon coupé en morceaux, avec le citron et l'aneth, puis ajouter 2 cuillères à soupe de sauce soja salée, l'oignon nouveau émincé ainsi que les avocats préalablement écrasés en purée.
3. Tout mélanger et étaler sur les tranches de pain.
4. Faire cuire l'œuf dans de l'eau bouillante cinq minutes pour qu'il soit mollet.
5. Le laisser reposer 2 minutes dans l'eau froide, ça sera plus simple à écailler !
6. Une fois écaillé doucement, mettre l'œuf sur les bruschettas et ajouter la mozzarella
7. Dégustez !!

Ingrédients
pour 2 personnes



2 oeufs



Pain de campagne



2 avocats mûrs



100 g de saumon/truite



1 boule de mozzarella



Sauce soja salée



Aneth jus de citron

SALADE DE TOMATES À LA MOZZARELLA ET À L'AVOCAT

Par Jean-Pierre GOUEDARD du Club de AVRANCHES MONT SAINT MICHEL



Préparation

À l'aide d'un couteau tranchant, couper les tomates en quartiers épais et répartir dans un grand plat de service. Égoutter la mozzarella et couper en gros morceaux.

Couper les avocats en deux, dénoyauter et couper la chair en tranches. Répartir la mozzarella et les tranches d'avocat sur les tomates.

Dans une petite terrine, mélanger l'huile, le vinaigre et la moutarde, saler et poivrer.

Arroser la salade de la vinaigrette obtenue. Parsemer la salade d'olives, et servir immédiatement accompagné de pain frais

Ingrédients
pour 4 personnes



2 tomates cœur de boeuf
mûres



2 avocats



150 g de mozzarella

1 ½ cuil. à soupe
de vinaigre de vin
blanc



4 cuillères à soupe
d'huile d'olive



20 olives noires



1 cuillère à café de
moutarde à l'ancienne

Le MINISTRONE de ma GRAND MERE

par Ornella LANZEROTTI du
Club de DECIZE



Préparation

1. la veille, faire tremper les haricots blancs dans 2 fois leur volume d'eau.
 2. Pour éviter le trempage, utiliser des haricots blancs en boîte.
 3. Le jour même, dans une casserole, faire rissoler dans un peu d'huile la saucisse avec oignon et persil puis mettre de l'eau en grande quantité et faire bouillir.
 4. Ajouter les haricots blancs et le fromage, puis les tomates et les légumes (haricots verts, carottes, courgettes ...ce que vous avez sous la main frais, surgelés ou en boîte) et faire mijoter environ 30 minutes
 5. Ajouter les pâtes et laisser cuire encore 10 minutes.
- A la fin de la cuisson, il doit rester pas mal de liquide

Ingrédients
pour 2 personnes



100 gr d'haricot blanc



150 gr de pâtes



2 tomates



saucisse ou chorizo ou
lard



légumes frais,
surgelés ou en boîte



huile, sel et poivre



fromage sec type
parmesan

SOUPE DE PETITS POIS AUX PETITS SUISSES

Par Françoise SOULLIER du
Club de VILLERS SUR MER



Préparation

1 - Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole ou une cocotte. Ajouter les petits pois, les laisser décongeler pendant 2 à 3 minutes en remuant, puis parsemer de menthe ciselée.

2 – Préparer le bouillon de volaille en faisant chauffer 40 cl d'eau avec le cube de bouillon dans une petite casserole. Ajouter le bouillon aux petits pois et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes.

3 – Lorsque les petits pois sont cuits, les mélanger aux petits suisses et mixer le tout. Saler, poivrer.

Ingrédients
pour 2 personnes



500g de petits pois



2 petits suisses



1 cuillère d'huile
d'olive



5 feuilles de menthe ou
menthe surgelée



1 cube de bouillon de
volaille
Sel et poivre

SALADE CESAR EXPRESS

par le Club
LE HAVRE EN SCENE



Préparation

1. Couper le blanc de poulet en lamelles et le faire revenir dans une poêle avec une cuillère d'huile d'olive, du sel et du poivre jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
2. Couper la tranche de pain en petits dés et les faire dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
3. Pour préparer la sauce César, mélanger dans un bol la mayonnaise, la moutarde, le jus de citron, le yaourt, jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajuster l'assaisonnement selon votre goût.
4. Laver et couper la laitue en morceaux. La disposer dans un saladier, ajouter le poulet grillé, les croûtons et les copeaux de parmesan.
5. Verser la sauce sur la salade et mélanger délicatement.
6. Server immédiatement la salade César express pour une salade fraîche et croquante.

Ingrédients
pour 1 personne



1 blanc de Poulet



1 laitue ou 1 sachet de
salade



50 g de parmesan



1 tranche de pain



1 cuillère à café de
jus de citron



2 cuillères à soupe
d'huile d'olive



1 cuillère à
soupe de yaourt



2 cuillères à soupe
de mayonnaise



1 cuillère à café
de moutarde

Le CARPACCIO de COURGETTES

par Sylvie BOREL
du Club de DECIZE



Préparation

1. Laver et éplucher la courgette.
2. La couper en fines tranches
3. Dans une assiette ou un plat, étaler les tranches de courgette
4. Les recouvrir d'un filet d'huile (d'olive si possible) et d'un filet de citron.
5. Salez et poivrez
6. Laisser mariner afin que l'huile et le citron cuisent les courgettes
7. Au moment de servir, parsemer de fins morceaux de parmesan
8. Décorer avec du basilic

Ingrédients
pour 1 personne



1 Courgette verte
ou jaune



jus de citron



basilic



parmesan



huile, sel et poivre

LE TABOULE

Par Malika VERMEE
du Club de DECIZE



Préparation

Mélanger couscous, oignons émincés, tomates épluchées et coupées en dés, jus des citrons, huile d'olive, persil, menthe, sel, poivre.

Laisser au frais au moins 2 heures, en remuant de temps en temps.

VARIANTES :

On peut également mettre : raisins secs, olives, crevettes, dés de jambon, etc... pour en faire un plat complet.

Ingrédients
pour 6 personnes



200 gr de Couscous



500 Gr de tomates
juteuses



12 petits oignons



le jus de 2 citrons



2 cuillères à soupe de
persil haché

1 cuillère à soupe de
menthe hachée



6 cuillères à soupe
d'huile d'olive
Sel et poivre

SALADE DE POIS CHICHES EXPRESS

Par le Club de FALAISE



Préparation

- 1- Egoutter et rincer les pois chiches.
- 2- Couper la tomate et l'oignon.
- 3- Mélanger le tout dans un bol.
- 4- Assaisonner avec huile, citron, sel et poivre,

Ingrédients
pour 2 personnes



Pois chiches



1/4 d'oignon rouge



1 tomate ou 1 poignée
de tomates cerises



1 cuillère d'huile d'olive



Sel et poivre



Persil, menthe

POULET STROGANOFF

par Anne Sophie GREENHILL -
du Club de la PUISAYE COSNE



Préparation

1. Peler et émincer l'oignon.
2. Laver et émincer les champignons.
3. Rincer et ciseler le persil.
4. Dans une poêle, faire fondre le beurre puis faire revenir l'oignon.
5. Ajouter les aiguillettes de poulet et les faire dorer.
6. Incorporer les champignons et les faire cuire.
7. Saupoudrer de paprika, de sel et de poivre.
8. Bien mélanger le tout.
9. À feu doux, verser la crème liquide et ajouter persil puis laisser mijoter quelques minutes.
10. Déguster aussitôt le poulet Stroganoff avec des pâtes en accompagnement.

Ingrédients
pour 1 personne



50 gr d'Oignons



125 gr champignons de
PARIS



Un peu de Persil



100 gr d'aiguillette de
poulet



10 gr de beurre



4cl de crème liquide



1 petite cuillère de
paprika

SOUVENIR DES ILES

par Marie-Claire ANDRÉ
du Club de CAEN CULTURE ET PASSIONS



Préparation

1. Couper l'escalope en lanières
2. Les faire revenir dans une poêle à feu vif 2mn de chaque côté
3. Ajouter la brique, le curry, sel, poivre
4. Laisser mijoter à feu doux 5mn.
5. Servir avec du riz éventuellement.

Ingrédients
pour 2 personnes



1 escalope de poulet
ou de dinde



1 brique de lait de coco



2 cuillères à
soupe de curry



sel et poivre

POELEE DE LENTILLES AUX CAROTTES

par Jean-Pascal LEDOUX
du Club de PASSY SUR EURE



Préparation

1. Éplucher et couper les carottes en rondelles, émincer l'oignon.
2. Faire revenir oignon (et ail) dans l'huile 2 minutes.
3. Ajouter les carottes. Remuer 2 minutes.
4. Ajouter les lentilles, mélanger puis couvrir d'eau et ajouter le cube de bouillon.
5. Cuire 25-30 minutes à feu moyen jusqu'à absorption, corriger assaisonnement, servir chaud.

Option

Ajouter un œuf poché pour un supplément de protéines si le budget le permet.

Ingrédients pour 1 personne



120 g de lentilles
vertes ou corailles



2 carottes moyennes



1 œuf



1 cuillère à soupe
d'huile



1 gros oignon



1 cube de bouillon de
légumes

Se, poivre , épices
(cumin/curry)

RISOTTO AU POTIMARRON

Par Le Club de FALAISE



Préparation

- 1- Laver, vider et éplucher (ou non) le potimarron puis le détailler en petits cubes.
- 2- Mélanger les cubes de bouillon avec l'eau bien chaude,
- 3 - Éplucher puis émincer finement l'échalote.
- 4 - La faire revenir dans une grande casserole dans un peu d'huile ou de beurre
- 5- Ajouter les cubes de potimarron et faire revenir quelques minutes.
- 6- Puis ajouter le riz et faire revenir jusqu'à ce que le riz soit nacré (un peu transparent).
- 7- Ajouter environ 1 tiers du bouillon.
- 8- Laisser mijoter en remuant très régulièrement pour que ça n'accroche pas au fond.
- 9 - Lorsqu'une partie du bouillon s'est évaporée, mouiller avec un autre tiers de bouillon.
- 11- Répéter la même opération pour le dernier tiers.
- 12- Une fois le riz cuit et la consistance du risotto assez épaisse retirer du feu
- 13- Ajouter la crème et le fromage râpé. Assaisonner à votre goût c'est prêt !

Ingrédients
pour 6 personnes



1 potimarron



200 g de riz à risotto



1 échalote



1 cube de bouillon de légumes



1 cuillère à soupe de crème fraîche



fromage râpé

Se, poivre, épices
(cumin/curry°)

POULET MIEL ET SOJA

par Jean-Louis DENIS
du Club de DEAUVILLE DOYEN



Préparation

1. Couper le poulet en fines lamelles
2. Faire revenir les lamelles de poulet dans une poêle à feu vif avec un filet d'huile d'olive,
3. Ajouter deux cuillères de sauce soja et une grosse cuillère de miel,
4. Baisser le feu et laisser cuire 8 minutes en remuant
5. Ajouter la coriandre grossièrement hachée, éventuellement du gingembre frais haché

Attention : poivrer mais ne pas saler. La sauce est déjà salée.

Ingrédients
pour 1 personne



Une escalope de
poulet



2 cuillères à soupe de
sauce soja



1 cuillère à soupe de
miel



Coriandre, gingembre,
poivre

CROQUE MONSIEUR À LA POËLE

Par Isabelle CHOLLET
du Club de HONFLEUR



Préparation

1. Beurrer une face de chaque tranche de pain de mie.
2. Placer une tranche de jambon et une tranche de fromage entre deux tranches de pain, côté beurré à l'extérieur.
3. Chauffer une poêle à feu moyen et placer le sandwich.
4. Faire cuire environ 3–4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et le fromage fondu.
5. Servir chaud avec une salade ou quelques cornichons pour accompagner

Ingrédients
pour 1 personne



4 tranches de
pain de mie



2 tranches de jambon



2 tranches de fromage
(gruyère, emmental)



beurre

WRAPS AUX LEGUMES

par Le Club Le HAVRE SALAMANDRE



Préparation

1. Laver et couper les légumes
2. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire griller la courgette, le poivron et l'aubergine jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Etaler une couche généreuse de houmous sur chaque tortilla, mettre les légumes et fermer.

Ingrédients
pour 1 personne



2 tortillas



1/2 Courgette verte



1/2 poivron



1/2 aubergine



Houmous



huile, sel et poivre

L'OEUF DANS SON NID D'AVOCAT

Par Anne VEPIERRE du Club
de DEAUVILLE CÔTE FLEURIE



Préparation

1. Casser la biscotte, tremper les morceaux dans le lait et les placer au fonds du mug.
2. Saupoudrer de muscade
3. Placer le demi avocat dessus , face creuse dessus
4. Casser l'œuf dans l'avocat, saler, poivrer
5. Finir en posant la tranche de cheddar dessus
6. Passer au micro-ondes 2 mn , thermostat 600w.

Pour rendre ce plat plus gourmand, il est possible d'ajouter entre l'avocat et l'œuf des lamelles de jambon, du blanc de poulet

Ingrédients pour 1 personne



1 oeuf



1 biscotte



1 demi avocat



1 tasse de lait



1 tranche de fromage
cheddar

Sel poivre muscade

OMELETTE AUX POMMES DE TERRE ET LARDONS

Par Le Club de
SAINT ANDRÉ DE L'ÈURE



Préparation

1. Eplucher 2 pommes de terre et les couper en dés. Les faire cuire 10 mn à la vapeur ainsi coupées (pour gagner du temps !).
2. Mettre 1 à 2 cuillères à soupe d'huile "neutre" (tournesol par exemple) dans une poêle et y rajouter les pommes de terre.
3. Faire dorer 10 mn environ et juste un peu avant la fin de la cuisson, y rajouter une poignée de lardons.
4. Incorporer les œufs battus assaisonnés de poivre et de sel (pas trop, les lardons sont déjà suffisamment salés) à la préparation dans la poêle en remuant 30 secondes.
5. Laisser cuire à votre convenance, selon si vous l'aimez baveuse ou pas.

Ingrédients
pour 2 personnes



5 oeufs



Pommes de terre



1 cuillère à soupe
d'huile neutre (tournesol
par exemple)



1 poignée de lardons
naturels



Sel et poivre

OMELETTE DU BERGER

Par Sylviane JOUETTE
du Club GISORS LES TEMPLIERS



Préparation

1. Dans une poêle, faire fondre l'ail et l'oignon émincés et les tomates en fines rondelles dans de l'huile d'olive
2. Dans un récipient, mélanger les œufs, le fromage de chèvre frais détaillé en petits morceaux, avec du persil et de la muscade, sel et poivre.
3. Y ajouter le contenu de la poêle
4. Faire cuire l'omelette dans la même poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive
5. Ajouter du persil. Servir chaud

Ingrédients
pour 4 personnes



4 oeufs



1 petit fromage de
chèvre (type Petit Billy)
)



3 c à soupe d'huile



2c à soupe de lait



2 gousses d'ail
2 oignons

OMELETTE AUX PÂTES

Par Pascale POUSSE
du Club Les ANDELYS



Préparation

1. Plonger 3 cuillères à soupe de pâtes dans 1 litre d'eau bouillante, remuer avec une spatule
2. Ajouter 3 gouttes d'huile, 10 grammes de sel, et laisser cuire 8 minutes (lorsque l'ébullition reprend).
3. Dans une poêle à feu vif, déposer une noix de beurre et jeter les pâtes cuites égouttées
4. Battre de 2 œufs entiers à la fourchette
5. En recouvrir les pâtes comme une omelette, ajouter persil, ou ciboulette
6. Secouer un peu la poêle pour éviter que l'omelette n'attache, vérifier la texture baveuse ou bien prise.
7. Plier en deux et servir

Ingrédients
pour 1 personne



2 oeufs



Pâtes



3 gouttes d'huile



1 noix de beurre



Persil, ciboulette

OEUFs COCOTTE EN JARDINIÈRE

Par Pascale GRIEVE
du Club de CAEN REINE MATHILDE



Préparation

Egoutter les petits pois/carottes et répartir dans les ramequins ou cocottes.

Ajouter les lardons préalablement frits, 2 cuillères à café de crème par cocotte, ciboulette.

Casser un œuf dans chaque cocotte.

Saler, poivrer et ajouter une pincée de muscade ou de paprika.

Enfourner 2' au micro-onde.

Ingrédients
pour 4 personnes



4 oeufs



1 petite boîte de pois
carottes



Une barquette de
lardon



crème fraîche épaisse



sel et poivre



Muscade ciboulette

GRATIN DE PÂTES AU JAMBON ET PETITS POIS

Par Christian BALLEYDIER
du Club de CHERBOURG CITÉ MARITIME



Préparation

1. Faire bouillir une grande casserole d'eau et mettre les pâtes et les petits pois.
Faire cuire pendant 10 minutes environ.
Égoutter.
2. Porter la crème à ébullition avec les cubes de jambon.
Ajouter ensuite les pâtes hors du feu.
Saler, poivrer et bien mélanger.
3. Verser la préparation dans un plat beurré et parsemer de fromage râpé
4. Faire chauffer au micro-onde 2 minutes

Ingédients
pour 4 personnes



400 g de pâtes



1 petite boîte de pois



200g de cubes de
jambon



50g de crème fraîche



fromage râpé



sel et poivre

POMME DE TERRE OEUF DUR A LA CREME

Par Le Club de
CHERBOURG CHANTEREYNE



Préparation

1. Eplucher 2 pommes de terre et les couper en dés. Les faire cuire 10 mn à la vapeur ainsi coupées (pour gagner du temps !).
2. Cuire les œufs durs (10mn)
3. Egoutter les pommes de terre, les écraser avec les œufs épluchés
4. Mettre de bonnes cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre et mélanger.

Ingrédients
pour 2 personnes



4 oeufs



4 grosses pommes de
terre



2 cuillères à soupe de
crème fraîche



Sel et poivre

GALETTE COURGETTE REBLOCHON

Par Annick COMMIN du
Club LE MESNIL ROLLON



Préparation

1. Eplucher et râper les courgettes, les mettre dans une passoire et laisser égoutter.
2. Eplucher et râper les pommes de terre, les ajouter aux courgettes.
3. Retirer la croûte du reblochon et faire fondre à feu doux avec la crème fraîche, verser dans un saladier.
4. Ajouter les légumes et les œufs un à un puis la maïzena et un peu d'ail en poudre.
5. Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive
6. Verser la préparation et cuire à feu doux jusqu'à ce que le paillason soit bien doré, retourner le d'un coup rapide et faire cuire l'autre côté.
7. Couvrir la poêle et laisser cuire en surveillant que le paillason ne brûle pas.

Ingrédients
pour 4 personnes



2 courgettes



2 pommes de terre



20 cl de crème fraîche



3 oeufs



30 g de reblochon



2 cuillères à soupe
d'huile



Ail



2 cuillères à soupe
de maïzena



Sel et poivre

Les NOUILLES SOBA

Par Céline WILLEMOT,
du Club DREUX CITÉ ROYALE



Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir 5 mn les légumes râpés dans l'huile d'olive, sans saler. Les légumes doivent rester croquants. Réserver dans un bol.
2. Faire revenir les lamelles de poulet sans saler dans la même poêle pendant 5 à 6 mn. Réserver dans le bol.
3. Faire chauffer de l'eau dans une casserole sans mettre de sel. Cuire les nouilles soba pendant 3 mn. Egoutter.
4. Dans la poêle, mettre les nouilles cuites, les légumes croquants et les lamelles de poulet, ajouter une c à soupe de sauce soja salée, remuer 3 mn, c'est prêt !

Vous pouvez remplacer le poulet par de la dinde, du bœuf ou des crevettes, et la courgette par un blanc de poireau émincé finement.

Ingrédients
pour 1 personne



1 Courgette verte
râpée grossièrement



1 carotte râpée
grossièrement



fuseau de nouilles soba



blanc de poulet
taillé en lamelles



1 cuillère à soupe
d'huile

1 cuillère à soupe
de sauce soja salée

PÂTES AUX LEGUMES

Par le Club de VERNON



Préparation

1. Mettre l'eau à chauffer avec du sel et cuire les pâtes.
2. Pendant ce temps couper la courgette en rubans avec un couteau économe.
3. Emincer l'oignon.
4. Couper les tomates.
5. Faire revenir les légumes dans 1 cuillère à soupe d'huile.
6. Pour la sauce, mélanger le parmesan râpé avec l'eau de cuisson des pâtes. pour 2 louches d'eau de cuisson environ 70 gr. de parmesan)
7. Egoutter les pâtes et mélanger le tout.

Ingrédients
pour 2 personnes



Spaghettis



1 courgettes



1 oignon rouge



1 tomate ou 1 poignée de tomates cerises



1 cuillère d'huile d'olive



Sel et poivre



Parmesan rapé

La SHAKSHOUKA d'Anika

Par le Club de
CAEN CULTURE ET PASSIONS



Préparation

1- Couper les tomates en deux et les faire revenir dans une poêle.

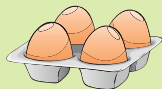
2- Ajouter huile d'olive et herbes.

3- Saler, Poivrer.

4- Une fois les tomates bien cuites, casser les œufs directement sur le lit de tomates

5-Laisser cuire au goût de chacun.

Ingédients pour 2 personnes



4 oeufs



3 tomates



1 cuillère d'huile d'olive



Sel et poivre



Persil, ciboulette

ONE-POT PASTA THON & TOMATES

Par le CLUB de FALAISE



Préparation

- 1- Mettre dans une casserole : pâtes + tomates + eau + ail + sel.
- 2- Cuire à feu moyen jusqu'à absorption de l'eau (10-12 min.)
- 3- Ajouter le thon égoutté, poivrer et mélanger.
- 4 - Mettre un peu de fromage pour un plat plus gourmand.

Ingrédients
pour 2 personnes



Thon



Sphaghettis ou pennes



1 boîte de tomates
concassées



1 gousse d'ail



Sel et poivre



herbes, fromage rapé

CURRY DE LENTILLES CORAIL (DAHL)

par Jacqueline de JARCY
du CLUB de BAYEUX



Préparation

1. Couper l'oignon en lamelles, puis dans une poêle, faire revenir les épices, les 2 gousses d'ail pressées, le gingembre frais et les oignons.
Ajouter un peu de bouillon de légumes.
2. Préparer des petits dés de potimarron et de carottes, ajouter les à la poêle avec du bouillon de légumes et couvrir.
3. Rincer les lentilles corail et ajouter les à la poêle, avec la purée de tomates et du bouillon de légumes.
Couvrir et laisser cuire environ 15 minutes.
4. En fin de cuisson, ajouter le lait de coco.
5. Faire cuire le riz basmati (rincer le deux fois) dans 1,5 volume d'eau.
6. Servir le Dahl avec le riz basmati, parsemé de coriandre fraîche (feuilles et tiges) ciselée et de cacahuètes grillées non salées.

Ingrédients pour 2 personnes



250 g de lentilles corailles



200 ml de lait
de coco



Dés de carottes et
potimarron



400 ml de tomates
concassées en conserve



2 cuillères à soupe
d'huile



1 oignon et 2 gousses
d'ail



1 morceau de
gingembre



50g de cacahuètes
grillées

1 cuillère à café de
paprika, curcuma,
1 cuillère à soupe de
cumin, fleur de sel

FLAN DE COURGETTES

Par Marie France CLEMENT
du Club de BOURGES AGNES SOREL



Préparation

1. Laver et couper les courgettes en rondelles ou en cubes
2. Mettre dans un plat avec un filet d'huile. Filmer et mettre au micro ondes 5 à 10 mn selon la taille des courgettes.
3. Pendant ce temps, battre 2 œufs avec 10cl de crème fraîche, du sel, du poivre et de l'aneth
4. Retirer l'eau rendue lors de la cuisson des courgettes, verser la préparation aux œufs sur les courgettes, filmer et faire cuire 7 à 10 mn au micro-ondes.

VARIANTE : On peut ajouter des cubes de jambon, ou de lard fumé, du fromage rapé, des noisettes concassées et varier les légumes (brocolis par ex)

VARIANTE SUCREE : Si dans la préparation aux œufs, on ajoute 2 cuillères à soupe de sucre, on remplace les légumes par des fruits et on a un dessert.

Ingrédients pour 1 personne



2 petites courgettes
ou 1 grosse



2 oeufs



10 cl de crème
fraîche



sel et poivre



un peu d'huile et aneth

LE COLOMBO DE PORC

Par Jean François BRAMARD
du Club de DECIZE



Préparation

1. Couper la viande en cubes et la mettre dans un plat. Ajouter l'ail et les échalotes hachées, la moitié du colombo, du sel, le piment et le jus de citron vert. Mélanger et laisser mariner au moins 4 h.
2. Couper les cristophines (ou pommes de terre) en 2.
3. Couper chaque moitié en 4.
4. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et faire dorer la viande égouttée.
5. Ajouter la marinade, puis les cristophines et le reste d'épices colombo. Laisser mijoter 3/4 h à couvert.
6. Bon appétit.

Ingrédients
pour 4 personnes

3 Tranches d'échine de porc



3 Christophines ou
3 pommes de terre



2 échalotes
et 2 gousses d'ail



1 piment et le jus
d'un citron vert



2 cuillères à soupe
d'huile

1 cuillère à soupe de
colombo ou de curry
Sel

LE POT AU FEU ENTRE COPAINS

Par Dominique FICHET
du Club de DREUX DOYEN



Préparation

1. Mettre 2l d'eau dans la cocotte-minute et y plonger tous les légumes et les aromates. Dès l'ébullition, plonger les morceaux de viande et les os à moelle. Attendre que la soupape se mette en route et dès lors 1h10 à feu moyen mais il faut que la soupape continue à tourner.
2. Au bout d'1h10, lâcher la vapeur et ouvrir prudemment la cocotte. Puis plonger les pommes de terre et remettre en route pour une bonne vingtaine de minutes après rotation de la soupape.
3. Servir bien chaud au besoin avec des cornichons.
4. Bon appétit... Mais ce n'est pas fini... Le bouillon restant est conservé, on peut le dégraisser, le réchauffer le lendemain avec du vermicelle.

41

Ingrédients
pour 6/8
personnes



Viande : 2K5 de plat de côte, gîte et paleron



Légumes : poireaux, carottes, navets, oignons, gousses d'ail pilées et kg de pommes de terres épluchées et coupées en gros morceaux



Les épices :
sel, poivre,, herbes de Provence, laurier, thym et clous de girofle
+ 2 cubes de fond de boeuf

POULET AUX ABRICOTS

Par Annie DOMIN BONNIER
du Club de LE HAVRE GRAND LARGE



Préparation

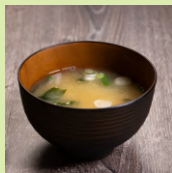
1. Prendre une cocotte ou une grande casserole
2. Egoutter la boîte de d'abricots en gardant le jus
3. Mettre le jus des abricots et la soupe déshydratée à l'oignon ensemble et bien mélanger
4. Mettre le poulet dans la cocotte
5. Rajouter le mélange soupe et jus d'abricot
6. Saler et poivrer
7. Faire cuire à feu doux pendant 45 minutes en couvrant la cocotte
8. Accompagner avec du riz ou des pâtes

Il est possible de congeler ce plat ou de le réchauffer pour un autre repas, ce sera encore meilleur !!

Ingrédients
pour 6 personnes



6 cuisses de poulet



Un sachet de soupe à l'oignon déshydratée sans emmental



Une boîte de 4/4 d'abricots au sirop

MINI FLAN AU JAMBON ET FROMAGE

Par le Club de VIRE



Préparation

1. Beurrer 4 ramequins allant au micro-ondes
2. Découper le jambon en lamelles
3. Dans un saladier, battre les œufs, puis incorporer la crème, le jambon, le gruyère râpé.
4. Poivrer et bien mélanger.
5. Remplir les ramequins, faire cuire au micro-ondes, 4 minutes, puissance maxi et servir aussitôt.

Ingédients
pour 4 personnes



160 g de jambon ou 4 tranches



3 gros oeufs



15 g de crème fraîche



30 g d'emmental rapé

OEUFS COCOTTES

Par le Club de VIRE



Préparation

1. Dans le ramequins, allant au micro-ondes, placer la tranche de pain de mie dans le fond du ramequin
2. Etaler la crème sur le pain.
3. Casser l'œuf au centre, sans le mélanger
4. Déposer les morceaux de poivron, frais ou confit.
5. Assaisonner et faire cuire 1m30.

Variante : ajouter soit du jambon, fumé ou blanc.

Remplacer les poivrons par des tomates séchées ou des herbes aromatiques.

Ingrédients
pour 2 personnes



2 tranches de pain de mie



2 oeufs



2 cuillères à soupe de crème fraîche



4 lamelles de poivrons

CHOCOMUG

par Sylvie FAYE
du CLUB de CABOURG



Préparation

1. Dans un mug, mettre les carrés de chocolat avec le beurre découpé en parcelles
2. Faire fondre 40 secondes au micro-ondes.
3. Mélanger à l'aide d'une cuillère et y ajouter le sucre puis l'œuf, l'aspect un peu gélatineux qui peut y avoir est normal avec le blanc de l'œuf.
5. Incorporer ensuite la farine, tout en mélangeant bien.
6. Cuire de nouveau 40 secondes au micro-ondes, attendre un peu et déguster

Ingrédients pour 1 personne



40g de chocolat



40 g de beurre



30 g de sucre



20 g farine



1 Oeuf

BROWNIE CHOCO/BANANE À LA POÊLE (recette végétalienne)

par Le Club de VERNON



Préparation

- 1.Écraser les bananes au mixeur plongeant de préférence.
- 2.Faire chauffer la purée de bananes avec le chocolat.
- 3.Une fois le tout fondu, ajouter la farine et mélanger.
- 4.Ajouter les fruits secs si vous en avez.
- 5.Mettre du papier sulfurisé au fond de la poêle et verser l'appareil.
6. Mettre la poêle sur feu doux avec un couvercle pendant 20 minutes.

Si vous voulez un brownie fondant, le déguster tout de suite.

Si vous le voulez plus ferme, le laisser un peu au frais avant dégustation.

Ingrédients
pour 4 personnes



1 tablette de chocolat



5 bananes



70 g farine



Fruits secs



Papier sulfurisé

GATEAU AUX POMMES A LA POELE

par Robert JANSSEN
du CLUB de HONFLEUR



Préparation

1. Mettre dans un saladier l'œuf 2 cuillères à soupe de sucre, l'huile, et le sucre vanillé
2. Mélanger
3. Incorporer le lait, la farine, la levure chimique
4. Mélanger le tout
5. Peler les pommes et coupez les en morceaux
6. Dans une poêle, faire fondre 10 gr de beurre
7. Placer les pommes dessus, avec une cuillère à soupe de sucre
8. Mélanger
9. Incorporer dessus la préparation, cuire à feu doux pendant 15mn en couvrant
10. Pour retirer de la poêle, retourner le gâteau

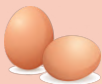
Ingrédients pour 1 personne



3 cuillères à soupe de
sucre + 1 sachet de
sucre vanillé



2 pommes



1 œuf



1 cuillère à soupe
d'huile



10 gr de beurre



1 verre de Lait



2 verres de farine
+ 1 demi sachet de
levure

GATEAU AUX POMMES A LA POELE

par le
Club de TINCHEBRAY



Préparation

1. Peler les pommes, les râper avec une râpe à gros trous.
2. Mélanger la farine, la levure, le sucre, l'eau de fleur d'oranger et les œufs. Ajouter peu à peu le lait, puis les pommes.
3. Faire fondre 15 g de beurre dans une poêle (Ø 24 cm). Faire cuire la préparation aux pommes environ 7 min. Retourner le gâteau en vous aidant d'une assiette, laisser cuire 5 min sur l'autre face avec le reste de beurre.
4. Servir ce gâteau tiède ou froid, parsemé de sucre glace.

Ingrédients pour 2 personnes



80 gr de sucre + 1
cuillère à soupe de
sucre glace



2 pommes golden



2 oeufs



1 cuillère à soupe
d'huile



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



30 gr de beurre



20cl de Lait



150 gr farine + 1 demi
sachet de levure

BRIOCHE PERDUE AUX POMMES CARAMELISÉES

Par Serge TURPIN
du Club de CAEN VIKING



Préparation

1. Dans une assiette creuse, battre les œufs, le lait, 2 cuillères à soupe de sucre blond et le sucre vanillé
2. Faire chauffer 20 g de beurre dans une poêle.
3. Tremper les tranches de brioche dans l'assiette creuse pendant 10 seconde en les retournant pour bien imprégner toute la brioche, puis les faire dorer 6 min en les retournant à mi-cuisson, quand elles sont cuites, les réserver dans une assiette .
4. Peler et couper les pommes en tranches, les saupoudrer de 2 cuillères à soupe de sucre blond.
5. Remettre 20 g de beurre dans la poêle chaude et déposer les tranches de pommes, ajouter 2 cuillères à soupe d'eau froide et faire cuire environ 10 minutes. Les pommes doivent être moelleuses et caramélisées .
6. Servir chaque tranche de brioche avec quelques tranches de pommes sur le dessus

Ingrédients pour 2 personnes



4 tranches de brioche



2 pommes



2 oeufs



4 cuillères à soupe de
sucre blond + un sachet
de sucre vanillé



10 gr de beurre



150 ml de Lait

PIZZA AUX FRUITS en 10mn

Par Chistian BALLEYDIER du Club de
CHERBOURG CITÉ MARITIME



Préparation

1. Étaler la pâte et la placer sur une poêle recouverte de papier sulfurisé.
Piquer à la fourchette et laisser cuire 5 ou 6 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
2. Couper ensuite l'ananas en lamelles et le poêler avec le miel ou une noix de beurre.
3. Tartiner la pizza de yaourt et disposer les fruits harmonieusement sur la pâte.
4. Décorer avec de la menthe, les zestes d'un citron et des amandes effilées.

Ingrédients
pour 4 personnes



Pâte à pizza



Une petite boîte d'ananas



3 cuillères à
soupe
de yaourt



1 citron
BIO



125 g de
framboises



50g de
myrtilles



1 cuillère à soupe
d'amandes effilées
grillées

POIRE BELLE HÉLÈNE EXPRESS

Par Serge TURPIN
du Club de CAEN VIKING



Préparation

1. Peler les poires puis les évider à l'aide d'un vide pomme en laissant la queue .
2. Les disposer dans un plat creux, couvrir de film alimentaire et le passer au four à micro-ondes pendant 3 minutes à 900 watts
3. Râper le chocolat sur les poires
4. Passer de nouveau au four à micro-ondes pendant 2 minutes
5. Parsemer les poires d'amandes effilées.

Ingrédients
pour 4 personnes



4 poires type conférence



40 g de chocolat
noir



120g d'amandes
effilées

MOUSSE AU CHOCOLAT

Par le Club de FALAISE



Préparation

- 1- Faire fondre le chocolat doucement (au micro-ondes ou bain-marie)
- 2- Séparer les blancs de jaunes.
- 3- Mélanger les jaunes au chocolat fondu.
- 4- Monter les blancs en neige.
- 5- Incorporer délicatement les blancs au chocolat.
- 6- Verser dans des ramequins
- 7- Mettre au frigo au moins 2 heures.

Ingrédients
pour 4 personnes



4 oeufs



200 g de
chocolat noir

Pancake express pour un petit déjeuner équilibré

Par Anne Karine OLLIVIER
du Club de TOURS CITE DES ARTS



Ingrédients
pour 1 personne



1 banane



1 oeuf



40 gr de flocons
d'avoine

Préparation

1. Ecraser à la fourchette la banane
2. Casser et ajouter l'œuf
3. Ajouter les flocons d'avoine
4. Bien mélanger l'ensemble des ingrédients
5. Huiler une poêle et y mettre les pancakes réalisés
6. A cuire à la poêle 3 à 5 min en retournant

RIZ AU LAIT CREMEUX

Par Caroline ZAVATTONI
du Club de SULLY GIEN



Préparation

1. Dans une grande casserole, faire chauffer le lait à feu doux (il ne doit pas bouillir).
2. Ajouter la vanille et la gousse de vanille (ouvrir la gousse avec des ciseaux).
3. Attendre que le mélange frémissse, puis ajouter les brisures de riz.
4. Faire cuire 30 à 40 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement avec une cuillère en bois pour éviter que le mélange Ne pas couvrir la casserole.
5. Lorsque la texture devient crémeuse, mais encore un peu liquide, arrêter la cuisson.
6. Ajouter le sucre et laisser refroidir pour que le tout se solidifie.
7. Verser la préparation dans un saladier ou dans de petits contenants pour obtenir des portions individuelles et saupoudrer de cannelle en poudre (optionnel)
8. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Peut se conserver environ 1 semaine.

Ingrédients



1 litre de lait
(écrémé ou entier)



150 gr de riz ou de
brisure de riz



80 à 100 gr de sucre



1 gousse de vanille
ou
1 flacon d'arôme de
vanille de Bourbon.

GATEAU AU CHOCOLAT

Par le Club de VIRE



Préparation

1. Faire fondre pendant une minute au micro-ondes, le chocolat noir avec le beurre, le lait dans un récipient en verre.
2. Ajouter les œufs, le sucre, la farine et bien mélanger la préparation.
3. Pour finir, verser le mélange dans un moule adapté au micro-ondes, faire cuire 6 minutes à pleine puissance.

Ingrédients
pour 6 personnes



200 g de chocolat noir,
dessert



50 g de farine



80 g de sucre



80 g de beurre



3 cuillères à soupe de
lait

LES EQUIVALENCES

LES EQUIVALENCES

Une cuillère à café (à thé) est équivalente à :

- 0,5 cl de liquide
- 5 g de sel, de sucre ou de beurre
- 4 g de farine, d'huile ou de semoule
- 3 g de poivre moulu, de cacao, de fécule, de sucre glace ou de maizena



Une cuillère à soupe est équivalente à :

- 1,5 cl ou 15 ml
- 3 cuillères à café
- 5 gr de flocons d'avoine, feuilles de thé, fromage râpé.
- 8 grammes de cacao en poudre, café en grains
- 10 grammes de café moulu, eau
- 12 grammes de farine, fécule
- 13 grammes de chicorée
- 15 grammes de beurre, sucre semoule, sel, crème fraîche, huile
- 18 grammes de lait et de riz
- 20 grammes de sucre cristallisé et de gros sel
- 25 grammes de sirop

LES EQUIVALENCES

Une tasse à déjeuner ou un verre moyen sont équivalents à :

- 20 cl de liquide ou 200 cm³
- 12 cuillères à soupe
- 100 gr de farine



Une tasse à café ou un verre à vin sont équivalents à :

- 1dl ou 100 cm³
- 6 cuillères à soupe



Un bol moyen est équivalent à :

- 2,5 dl ou 250 cm³
- 250 g



LES EQUIVALENCES

Un grand bol est équivalent à :

- 5dl ou 500 cm³
- 500 g
- 300g de farine - 400g semoule
- 470g de riz
- 450g de lentilles et haricots secs



Une bouteille de 75 cl contient :

- 3 grands verres de jus de fruits ou d'e
- 9 flûtes à champagne
- 6 à 8 verres de vin
- 10 verres apéritif pour le porto
- 15 à 18 verres d'alcool ou de liqueur



Equivalences en grammes de divers termes culinaires :

- 1 noisette de beurre = 4 g (visible sur la petite cuillère)
- 1 noix de beurre = 15 g
- 1 pincée de sel = 0,3 à 0,5 g
- 1 oeuf pèse en moyenne 55 g
dont 20 g de blanc, 30 g de jaune
(5g = le poids de la coquille)



TRUCS ET ASTUCES

Blanchir, départ à l'eau froide

(Pommes de terre, lardons, abats...), Placer l'aliment à blanchir dans une casserole. Mouiller les aliments à hauteur avec de l'eau froide. Saler. Faire chauffer à feu moyen. Arrêter la cuisson dès la première ébullition. Égoutter et rafraîchir selon l'aliment.

Blanchir, départ à l'eau chaude

(Laitues, endives, légumes verts...) Porter à ébullition une casserole d'eau salée. Plonger l'aliment à blanchir. Arrêter la cuisson dès la reprise de l'ébullition. Égoutter et rafraîchir dans de l'eau froide. On rafraîchit les légumes verts dans de l'eau glacée, afin de fixer la couleur de l'aliment. (Haricots verts principalement pour conserver leur belle couleur verte)

À l'anglaise

Même principe que le blanchiment en prolongeant la cuisson à l'appoint de cuisson désiré.

À la vapeur

Au four vapeur, cuiseur vapeur ou autoclave. Cette technique permet de blanchir ou cuire un légume sans le gorger d'eau. On obtient, un résultat identique à la cuisson à l'anglaise en gardant plus de sels minéraux et vitamines.

Frire

Plonger un légume dans un corps gras chaud (huile, graisse animale, beurre clarifié...) porté à haute température. Pour les pommes de terre, la cuisson se fait en deux bains.

Sauter

Dans un sautoir, un peu de matière grasse puis les légumes et cuire à feu moyen/vif sans ajout d'humidité.

Griller

Les légumes sont généralement découpés, huilés ou non, puis marqués sur le grill. On peut terminer la cuisson au four.

Glacer

Éplucher, laver, et tailler les légumes en formes régulières. Les placer dans une poêle, bien à plat (sans les superposer) ; ajouter du beurre, de l'eau à mi-hauteur, du sucre et du sel. Couvrir d'une feuille de papier sulfurisé et laisser cuire sur feu moyen jusqu'à absorption complète du liquide.

Étuver

Cuire des légumes à couvert, lentement et à feu doux, avec un peu de matière grasse. On peut étuver des légumes taillés (oignons ciselés ou émincés, chiffonnade, ...). On peut aussi étuver certains légumes entiers : étuver des tomates, par exemple.

Confire

On désigne par « confire un légume » le fait de le cuire à basse température et pendant longtemps afin de concentrer ses saveurs et le rendre fondant. Tous les légumes peuvent être confits.

Compoter

Cuire doucement et longuement une préparation de fruits ou de légumes jusqu'à l'obtention d'une compote ou d'une marmelade.

Braiser

Déposer les légumes au fond de la sauteuse, la partie la plus charnue sur les côtés. Ajouter l'eau, le sucre, le sel et le morceau de beurre. Couvrir et cuire au four (temps de cuisson généralement supérieur à 1h).

Cuire à blanc

Consiste à faire cuire une pâte (brisée, sablée, etc.) sans garniture, souvent avec du papier cuisson et des billes pour éviter qu'elle ne gonfle. Cette technique permet d'obtenir une croûte bien dorée et croustillante avant d'ajouter une crème, une garniture ou des fruits.

Cuire dans un blanc

Signifie faire cuire des aliments délicats, comme les salsifis ou des d'artichauts, dans un liquide blanc composé d'eau, de farine, de citron et de matière grasse. Ce mélange protège les aliments et leur permet de garder leur couleur claire sans noircir.



LIONS INTERNATIONAL
DISTRICT MULTIPLE 103 - LIONS DE FRANCE

Ensemble façonnons notre avenir

**Moi aussi
je rejoins un Club du Lions International**



Rejoignez-nous 



64