

# *Les petits Chefs d'Oyonnax*



## **Recettes**

*Par le Conseil Municipal d'Enfants  
2009 - 2010*

# Sommaire

SUGGESTIONS DE MENUS

p. 4

ENTRÉES

p. 7

PLATS

p. 25

DESSERTS

p. 43





*Le Conseil Municipal d'Enfants*

*«Ce livre a été réalisé par la Commission culture et patrimoine du premier Conseil Municipal d'Enfants d'Oyonnax (2009-2010).*

*Tous les enfants élus ont pu participer à la constitution de ce livre en présentant des recettes familiales de leur choix.*

*Nous espérons vous donner envie de cuisiner et vous souhaitons un bon appétit ! »*

# Suggestions



## Menu «Chaud et froid»

Salade composée	p. 14-15-16
Riz Indien	p. 38
Cupcake gourmand	p. 51

## Menu «Les gourmandises d'Iman»

Pommes d'amour revisitées	p. 13
Potager de la mer	p. 37
Crumble pralinoise et pralin	p. 50

## Menu simple mais délicieux

Feuilleté au fromage	p. 11
Pommes de terre frites aux herbes de Provence	p. 36
Gâteau au yaourt	p. 53

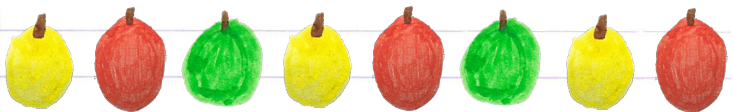
## Menu du Monde

Salade grecque	p. 18
Kefta	p. 34
Mousse au chocolat	p. 57

## Menu de chez nous

Tomates surprise	p. 22
Tartiflette	p. 40
Tarte au chocolat	p. 61-62

# de Menus



## Menu européen

Salade de pommes de terre	p. 17
Jambon au chablis	p. 33
Moelleux aux poires	p. 56

## Menu original

Carottes râpées à l'orientale	p. 8
Lotte au curry	p. 35
Pizza dessert au Nutella	p. 58

## Menu «Fruits et Légumes»

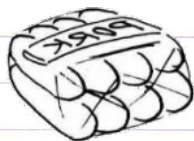
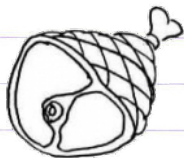
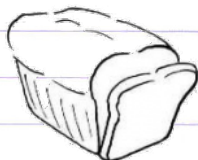
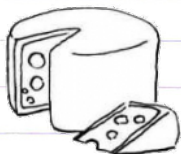
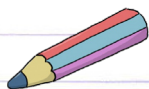
Carottes râpées vinaigrette au miel	p. 9
Gratin de courgettes	p. 31
Crumble de poires aux amandes	p. 49

## Menu «Les saveurs de la Mer»

Noix de Saint-Jacques à la crème safranée	p. 12
Crevettes au gingembre et au citron vert	p. 27
Tiramisu aux fruits rouges en verrine	p. 63

## Menu «Terre et Mer»

Terrine de poisson	p. 21
Gratin de chou-fleur	p. 30
Flan ture	p. 52



# Les entrées

CAROTTES RÂPÉES A L'ORIENTALE

CAROTTES RÂPÉES, VINAIGRETTE AU MIEL

CRUMBLE À LA TOMATE ET AU CUMIN

FEUILLETÉ AU FROMAGE

NOIX DE St-JACQUES À LA CRÈME SAFRANÉE

POMMES D'AMOUR REVISITÉES

SALADE COMPOSÉE

SALADE COMPOSÉE DE LÉA

SALADE DE CRUDITÉS

SALADE DE POMMES DE TERRE

SALADE GRECQUE

SALADE MIXTE

SOUFFLÉ AU COMTÉ

TERRINE DE POISSON

TOMATES SURPRISE



# CAROTTES RÂPÉES À L'ORIENTALE

6 personnes

Faire tremper les raisins secs dans l'eau de fleur d'oranger.

Préparation : 15 mn

Ingrédients :

50 g de raisins secs

1 cuillère à café de fleur d'oranger

Le jus d'une orange

Le jus d'un citron

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

500 g de carottes râpées

1 cuillère à soupe de graines de sésame

Coriandre fraîche

Sel, poivre

Poivre vert

Dans un saladier, mélanger le jus d'orange, le jus de citron et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Battre bien avec une fourchette.

Ajouter les carottes râpées, les raisins et leur eau de fleur d'oranger. Remuer.

Répartir dans les assiettes de service.

Saupoudrer de graines de sésame et de coriandre fraîche. Parsemer de graines de poivre vert.

Pour une présentation plus sophistiquée, ajouter quelques tranches d'orange et de citron ou de citron vert.



Victor  
GRANDCLEMENT

# CAROTTES RÂPÉES, VINAIGRETTE AU MIEL

Peler les carottes. Râper les dans un robot ou une râpe manuelle. Peler l'échalote et couper la en très petits dés. Mélanger le miel, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Verser ensuite l'huile petit à petit en fouettant. Mélanger les carottes et l'échalote avec la sauce. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure.

Au moment de servir, mélanger bien pour les enrober de sauce. Couper la ciboulette en petits tronçons avec des ciseaux. Parsemer les sur la salade de carottes.

4 personnes

Préparation : 15 mn

Repos : 1 heure

*Ingrédients :*

4 belles carottes

1 échalote

2 cuillères à soupe

de miel liquide

6 cuillères à soupe

d'huile

2 cuillères à

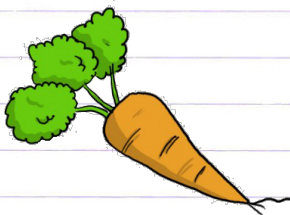
soupe de vinaigre

balsamique

Quelques brins de

ciboulette

Sel, poivre



Tara  
MANDUCHER

## CRUMBLE À LA TOMATE ET AU CUMIN

4 à 6 personnes

Sortir le beurre du réfrigérateur au moins 1 heure à l'avance.

Préparation : 2 fois  
15 mn

Préchauffer le four Th6 (180°).

*Ingrédients :*

*Pour la pâte*

100 g de farine

50 g de parmesan  
râpé

50 g de chapelure

120 g de beurre

1 cuillère à soupe  
de graine de cumin

Sel

*Pour la garniture*

8 grosses tomates

2 cuillères à soupe  
d'huile d'olive

1 cuillère à soupe  
d'herbes de

Provence

Sel, poivre

Plonger les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante et peler-les

Les couper en quatre, les épépiner, saler légèrement et les mettre dans une passoire pour qu'elles rendent leur eau  
Graisser un plat à gratin avec l'huile d'olive.

Égoutter les tomates, les disposer dans le fond du plat, poivrer et saupoudrer d'herbes de Provence.

Enfourner et laisser cuire 15 mn.

Pendant ce temps, préparer la pâte du crumble.

Verser dans un saladier la farine, une pincée de sel, la chapelure, le cumin et le parmesan.

Bien mélanger puis ajouter le beurre fractionné et malaxer du bout des doigts pour obtenir une pâte granuleuse.

Sortir les tomates du four, les recouvrir de pâte et remettre à cuire pendant 30 mn environ en surveillant la couleur de la pâte qui ne doit pas brunir.

Si elle colore trop vite, recouvrir la d'un papier d'aluminium ménager.

Rudina QUELA

## FEUILLETÉ AU FROMAGE

Dérouler la pâte et la couper en 12 parties égales.

Dans un bol, mélanger le fromage et le persil coupé en petits morceaux.

Mettre le fromage dans la partie large de la pâte.

Rabattre les côtés et rouler la pâte pour faire un croissant.

Mettre les petits croissants dans un plat, badigeonner de jaune d'œuf.

Mettre au four à 180° jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

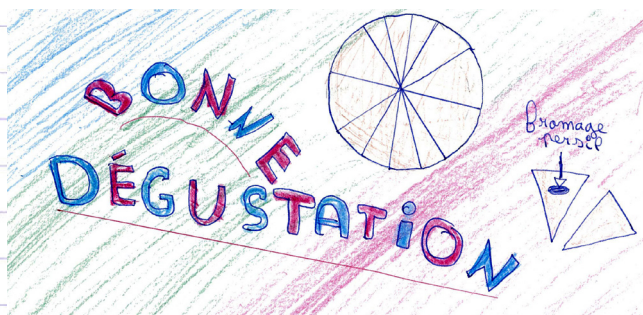
*Ingrédients :*

*Pâte feuilletée toute prête*

*Fromage frais*

*Persil*

*1 œuf*



Adlim SAHIM

## NOIX DE St-JACQUES A LA CRÈME SAFRANÉE

4 personnes

Chauffer l'huile dans une grande poêle ou une sauteuse.

Préparation : 20 mn

Ingrédients :

500 g de noix de St Jacques

1 dosette de safran  
(à défaut 1 cuillère à café rase de curcuma)

15 cl de crème

fraîche liquide

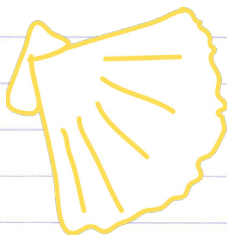
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Déposer les noix de St-Jacques en veillant à ce qu'elles ne se touchent pas. Les saupoudrer de safran (à défaut du curcuma)

Cuire à feu vif 2 à 3 mn selon l'épaisseur. Retourner délicatement les noix de St-Jacques sans les piquer et les faire cuire encore 2 à 3 mn.

Retirer les noix de St-Jacques et les réserver au chaud dans des cassolettes individuelles.

Déglacer la poêle avec la crème fraîche. Chauffer à feu vif 1 à 2 mn et arroser les noix de St-Jacques de cette sauce onctueuse.



Saci RYMAD

## POMMES D'AMOUR REVISITÉES

Préparation du caramel :

4 personnes

Dans une casserole faire fondre les morceaux de sucre et ajouter 2 cuillères à soupe d'eau.

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Planter les tomates sur des piques et les rouler dans le caramel et dans le sésame

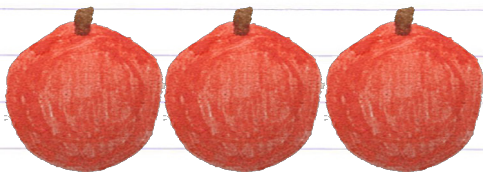
Ingrédients :

12 tomates cerise

10 morceaux de sucre

Un peu de sésame

2 cuillères à soupe d'eau



Iman DEME

## SALADE COMPOSÉE

6 personnes

Laver la salade et la couper en morceaux.

Préparation : 15 mn

Couper les tranches de jambon en lanière.

Ingrédients :

1 laitue

Couper le comté en petits dès.

4 tranches de jambon

Couper chaque œuf dur en 4 morceaux.

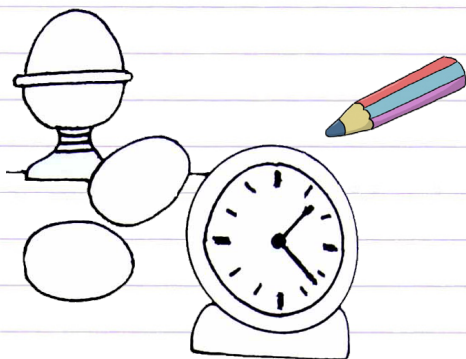
200 g de comté

Mélanger le tout et arroser de vinaigrette.

4 œufs durs

Mélanger à nouveau et déguster aussitôt.

Vinaigrette selon le goût



Élisa  
CHARPENTIER

## SALADE COMPOSÉE DE LÉA

Laver la laitue.

*2 personnes*

Dans un saladier mettre la salade, le maïs, le gouda coupé en morceaux, les tomates, le poivron, les œufs durs.

*Cuisson : 10 mn*

*Préparation 15 mn*

Mélanger le tout.

*Ingédients :*

*1 laitue*

*2 boîtes de maïs*

*Du gouda*

*4 tomates cerise*

*1 poivron*

*2 œufs durs*



Léa DI PASQUO

## SALADE DE CRUDITÉS

4 personnes

Cuisson : 10 mn

Préparation 15 mn

Ingrédients :

4 tomates

4 œufs

1 boîte moyenne  
de maïs

1 petite échalote

Persil haché

Huile

Vinaigre

Sel, poivre

Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante (10 minutes) puis les mettre dans de l'eau froide pour qu'ils refroidissent. Retirer la coquille

Éplucher l'échalote puis la couper en fins morceaux.

Laver et sécher les tomates  
Égoutter dans une passoire le maïs.

Dans un plat rond, couper les tomates en rondelles et les étaler joliment au fond du plat. Verser au centre des tomates le maïs. Ensuite, couper les œufs en quatre puis les disposer autour du maïs pour faire une jolie forme. Parsemer le tout avec l'échalote et le persil haché. Faire une vinaigrette et la répartir sur les crudités. Réserver au réfrigérateur en attendant de servir.

## SALADE DE POMMES DE TERRE

Cuire les pommes de terre à l'eau puis les couper en morceaux.

Ajouter les œufs coupés en 8 et le thon émietté.

Assaisonner avec une mayonnaise.

4 personnes

Cuisson : 20 mn

Préparation : 10 mn

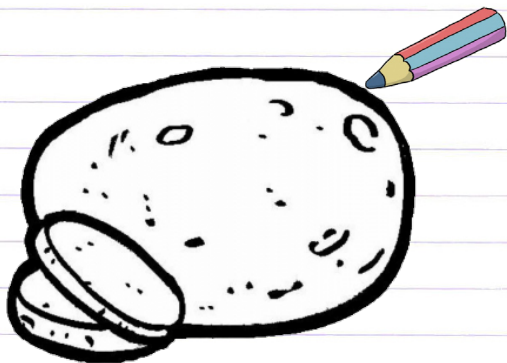
Ingrédients :

8 pommes de terre

4 œufs

1 boîte de thon

6 cuillères à soupe  
de mayonnaise



Cassandra  
D'AMICO

## SALADE GRECQUE

4 personnes

Laver les tomates, plonger les 30 secondes dans l'eau bouillante pour les peler plus facilement.

Préparation : 30 mn

*Ingrédients :*

400 g de tomates

fermes

1 petit concombre

1 poivron vert

2 oignons

200 g de fromage

de brebis frais

6 cuillères à soupe

d'huile d'olive

1 cuillère à soupe

de jus de citron

50 g d'olives noires

Sel, poivre

Peler le concombre, l'ouvrir en deux dans le sens de la longueur et éliminer la partie centrale pépineuse. Couper la chair en demi-rondelles.

Peler le poivron. Pour cela, piquer le sur une fourchette et passer le au-dessus d'une flamme ; la peau se craquelle puis s'enlève facilement. Couper la chair en lanières.

Peler et émincer les oignons.

Disposer ces ingrédients joliment dans un saladier. Couper le fromage en cube et placer le sur la salade. Décorer d'olives

Mettre du sel et du poivre dans un bol avec le jus de citron, mélanger au petit fouet et ajouter l'huile d'olive. Verser cette préparation sur la salade.

Server bien frais.

Imane  
EL AAROUANI

## SALADE MIXTE

Peler les concombres et le fenouil.  
Nettoyer les poireaux. Épépiner les  
tomates et les poivrons. Détailler tous les  
légumes ainsi que les cœurs d'artichauts  
en petits dés.

Mélanger bien soigneusement le tout  
dans un saladier avec le jus de citron,  
l'huile, le persil, le poivre et le sel.

Garder au frais.

4 personnes

Préparation : 30 mn

Ingrédients :

2 concombres  
moyens

3 tomates

2 poivrons

4 bulbes de fenouil

4 cœurs d'artichaut

2 poivrons

Pour la sauce

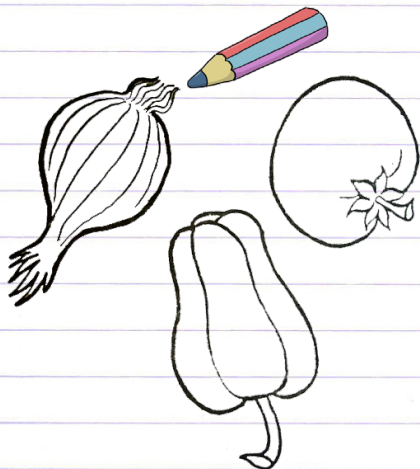
½ verre à moutarde  
de jus de citron

1 bouquet de persil

3 cuillères à soupe  
d'huile

½ cuillère à café  
de sel

½ cuillère à café de  
poivre



Safae  
KEMMOUN

# SOUFFLÉ AU COMTÉ

6 personnes

Faire une béchamel avec le beurre, la farine et le lait.

Cuisson : 25 mn

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Ingrédients :

6 œufs

Hors du feu, ajouter les jaunes à la béchamel avec le comté râpé.

150 g de comté

75 g de farine

30 g de beurre

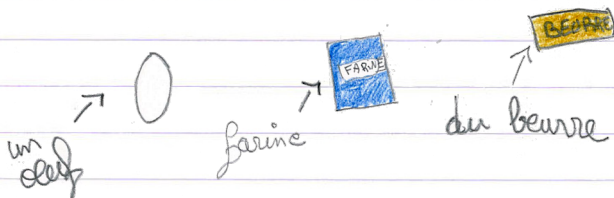
¼ litre de lait

Sel, poivre

Battre les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement au mélange sans les briser.

Verser le mélange dans un plat à soufflé beurré.

Faire cuire à four modéré thermostat 7 pendant 25 minutes et servir immédiatement.



Arnaud GAILLARD

## TERRINE DE POISSON

Mélanger le poisson, l'ail et 1 oignon,  
mixer le tout.

6 personnes

Ajouter les œufs, la crème liquide et les  
biscottes écrasées

Préparation : 20 mn

Mélanger pour obtenir une pâte  
homogène et mousseuse

Cuisson : 45 minutes

Ajouter le persil, sel, poivre

Ingrédients :

Beurrer la terrine et verser la moitié du  
mélange

600 g de lotte

Disposer une couche de crevettes et  
verser le reste du mélange

Quelques crevettes

décortiquées

Mettre au four au bain marie à 180 °  
pendant 45 mn

2 gousses d'ail

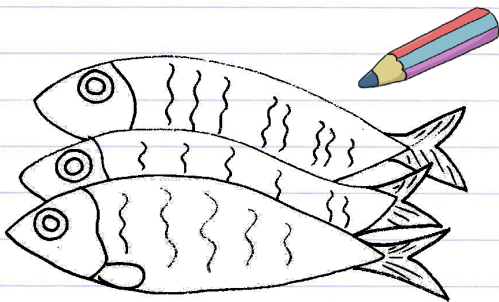
1 oignon

4 œufs

120 ml de crème

fraîche liquide

3 biscottes écrasées



Elise NEVEU  
Sarah DOUKALI L'AZIZI

## TOMATES SURPRISE

1 tomate par  
personne

*Ingrédients :*

Tomates

Bûche de chèvre

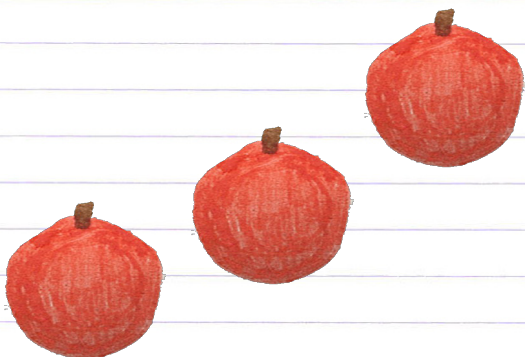
Échalotes

Œufs

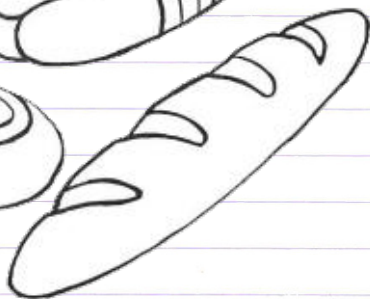
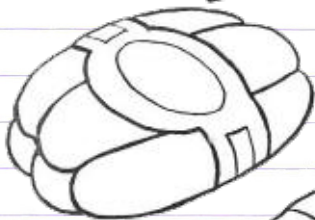
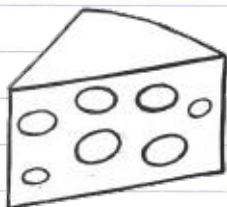
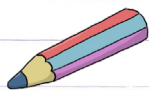
Vider les tomates et garder les  
chapeaux.

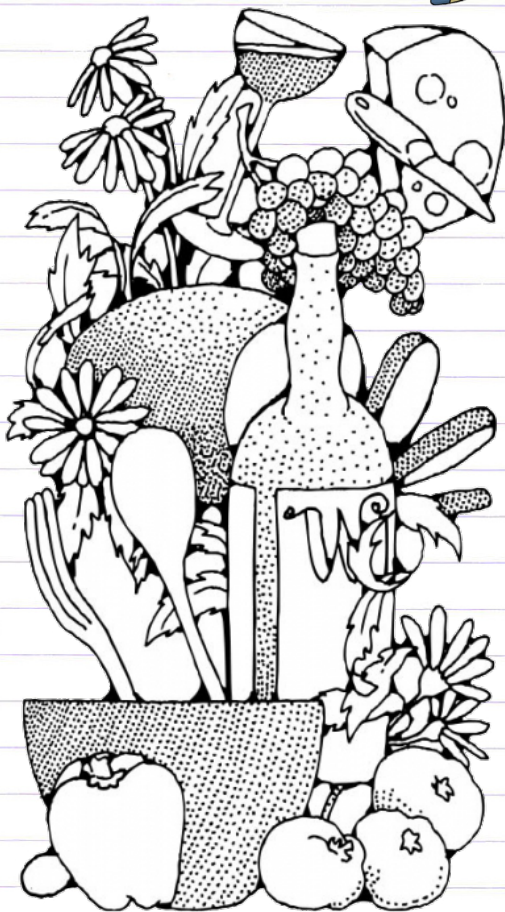
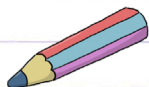
Placer dans chaque tomate une rondelle  
de bûche de chèvre, mettre un peu  
d'échalote par-dessus et remplir chaque  
tomate avec l'œuf battu.

Recouvrir chaque tomate avec son  
chapeau puis mettre au four 15 minutes  
à 160°C.



Inès ALLIOUI





# Les plats

CAROTTES ET OEUFS EN BÉCHAMEL

CREVETTES AU GINGEMBRE ET AU CITRON VERT

GRATIN DAUPHINOIS AU SAUCISSON À CUIRE

GRATIN DE BLÉ

GRATIN DE CHOU-FLEUR

GRATIN DE COURGETTES

GRATIN LÉGUMES ET VIANDE

JAMBON AU CHABLIS

KEFTA

LOTTE AU CURRY

POMMES DE TERRE AUX HERBES DE PROVENCE

POTAGER DE LA MER

RIZ INDOU

RÔTI DE VEAU

TARTIFLETTE

TARTIFLETTE AU SAUMON

## CAROTTES ET OEUFS EN BÉCHAMEL

6 personnes

Préparation : 45 mn

Ingrédients :

6 œufs

1 kg de carottes

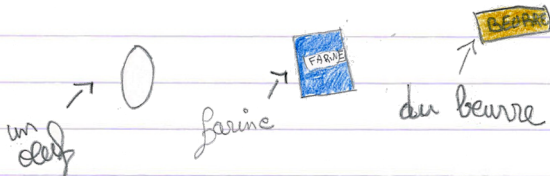
½ à ¾ de litre de  
béchamel

Faire cuire les œufs durs. Couper les carottes en rondelles, les faire cuire dans un grand volume d'eau puis les égoutter et les incorporer à la béchamel.

Ajouter les œufs cuits dur découpés en rondelles. Mélanger les avec les carottes et la béchamel.

Saler, poivrer et ajouter de la noix de muscade.

Servir bien chaud.



Maxence FERRY

## CREVETTES AU GINGEMBRE ET AU CITRON VERT

Laver les crevettes sous l'eau courante,  
les décortiquer et les sécher.

4 personnes

Préparation : 30 mn

Dans un plat creux, mélanger 2 cuillères à  
soupe de jus de citron et d'huile d'olive  
Ajouter le gingembre et la sauce de soja  
Mélanger délicatement et laisser mariner  
les crevettes pendant 2 heures dans ce  
mélange.  
Égoutter les crevettes et réserver la  
marinade.

Macération : 2 h

Ingrédients :

600 g de crevettes  
moyennes fraîches  
20 g de gingembre  
frais coupé en fins  
bâtonnets

Faire sauter les crevettes dans une poêle  
à feu vif pendant 2 mn.

2 cuillères à soupe  
d'huile d'olive

Poivrer et ajouter la marinade et le jus de  
citron restant

4 cuillères à soupe  
de jus de citron vert

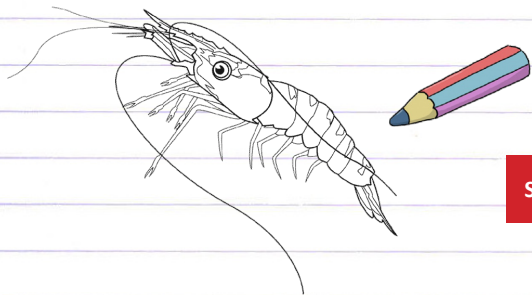
Porter à ébullition et cuire pendant 30  
secondes.

1 cuillère à soupe de  
sauce de soja

Saupoudrer de coriandre hachée juste  
avant de servir.

Coriandre fraîche  
hachée

Poivre fraîchement  
moulu



Saci RYMAD

# GRATIN DAUPHINOIS AU SAUCISSON À CUIRE

4 personnes

Cuisson : 40 mn

Ingédients :

1 kg de pommes de terre

40 cl de crème  
liquide

2 pincées de noix  
de muscade râpée

Sel, poivre

1 gros saucisson à  
cuire

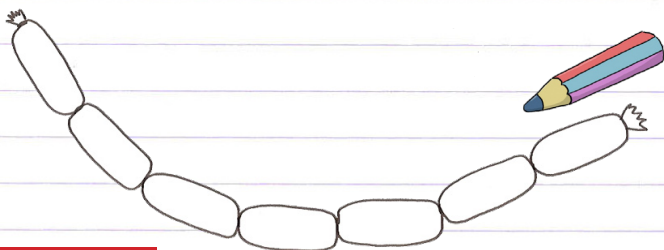
Peler les pommes de terre, les couper en petits cubes, les rincer sous l'eau froide et les essuyer.

Dans une casserole, mettre les morceaux de pommes de terre avec la crème liquide, la noix de muscade râpée. Saler et poivrer. Faire cuire 20 minutes.

Déposer le saucisson dans un plat à gratin au centre et verser la préparation de pommes de terre tout autour.

Recouvrir le plat d'une fine couche de fromage râpé et de quelques noisettes de beurre. Enfourner pendant 20 à 30 minutes à thermostat 7.

Servir avec une salade verte et des tomates.



Jolan LEBIGOT

## GRATIN DE BLÉ

Dans un plat à gratin beurré, disposer le blé cru, ajouter la courgette coupée en demi rondelles, les poivrons coupés en dès et/ou en fines lamelles et les dès de jambon.

4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 40 mn

Plonger un cube de bouillon dans 50 cl d'eau bouillante et verser dans le plat. Parsemer le dessus de la préparation de gruyère râpé. Placer au four à thermostat 6/7 ou 200°C pendant 40 minutes.

Ingédients :

250 g de blé

1 courgette

2 poivrons

150 g de dès de

jambon

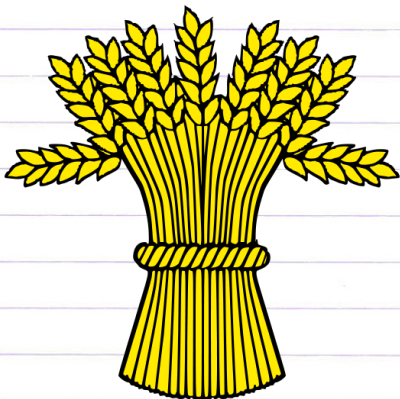
1 cube de bouillon

100 g de gruyère

râpé

Beurre

C'est prêt.



Elisa  
CHARPENTIER

## GRATIN DE CHOU-FLEUR

3 ou 4 personnes

Faire cuire le chou-fleur nettoyé et divisé en bouquets environ 10 mn dans de l'eau frémissante salée.

Préparation : 20 mn

L'égoutter.

Cuisson : 30 mn

Préparation de la sauce :

Faire un roux blond avec le beurre et la farine.

Ingrédients :

1 chou-fleur

Mouiller de lait et faire épaissir 15 mn en remuant.

50 g de beurre

30 g de farine

Assaisonner et ajouter les  $\frac{3}{4}$  du fromage.

$\frac{1}{2}$  litre de lait

Disposer les bouquets de chou-fleur dans un plat à gratin.

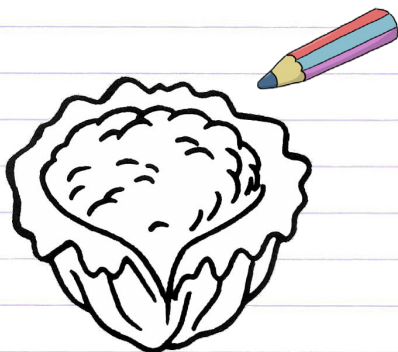
Sel, poivre

100 g de fromage

Napper de sauce, saupoudrer du restant de fromage et faire gratiner.

râpé (moitié comté, moitié emmental)

On peut varier cette recette en y ajoutant à volonté des dés de jambon, de dinde cuite, des petits champignons.



Elise NEVEU

## GRATIN DE COURGETTES

Faire chauffer le four à 200°C (Th 6-7).

4 personnes

Ôter les extrémités des courgettes, couper les courgettes en tranches épaisses sans les peler. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle et faire cuire les rondelles de courgettes environ 10 minutes en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Saler les et poivrer les. Poser les dans un plat à gratin.

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Ingédients :

4 courgettes

100 g de feta

2 œufs

15 cl de crème

fraîche

1 pincée de noix de

muscade

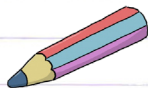
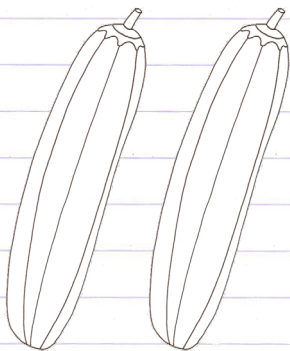
2 cuillères à soupe

d'huile

Sel, poivre

Couper la feta en petits dès. Dans un bol, mélanger les œufs, la crème, la noix de muscade, le sel et le poivre.

Verser le mélange aux œufs sur les courgettes. Répartir les morceaux de feta dessus. Mettre le plat au four pour 15 minutes de cuisson.



Tara  
MANDUCHER

## GRATIN LÉGUMES ET VIANDE

Cuisson : 45 mn

Ingrédients :

Aubergines

Tomates

Oignons

Viande hachée

Sauce tomate

Huile

Piments verts

Pommes de terre

Faire revenir les oignons avec l'huile et la sauce tomate. Dès que les oignons sont dorés, rajouter les piments verts puis la viande hachée. Faire revenir la viande, ajouter la tomate en morceaux et mettre un verre d'eau. Laisser cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Couper en rondelles les aubergines et les faire dorer avec de la chapelure quelques minutes.

Disposer dans un plat pour le four les légumes et la viande dessus.

Couper en rondelles les pommes de terre et les faire cuire quelques minutes. Les disposer sur la viande.

Mettre au four pendant 45 minutes à 220°C



de l'huile

Ece AKKUS

## JAMBON AU CHABLIS

Mélanger le beurre, la farine, le vin blanc et l'eau et ajouter le concentré de tomates et le sucre.

Saler au dernier moment.

Ajouter un pot de crème, verser le tout sur le jambon et saupoudrer de gruyère râpé.

Faire gratiner.

5 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

5 tranches de jambon un peu épaisses

20 cl de crème

Un morceau de beurre

2 cuillères à soupe de farine

1 verre de vin blanc

1 verre d'eau

1 cuillère à café de concentré de tomates

1 morceau de sucre

Gruyère râpé



Imane  
EL AAROUANI

## KEFTA

4 personnes

Cuisson : 35 mn

Ingrédients :

1 petit oignon

1 gousse d'ail

700 g de steak

haché 1 œuf

Sel, poivre

3 cuillères à soupe

de coriandre fraîche  
ciselée

8 feuilles de menthe

fraîche

1 petite pincée de  
piment pilé

1 cuillère à café rase  
de cumin pilé

1 cuillère à café rase  
de ras-el-hanout

(poudre composée  
de plusieurs épices,

fleurs et plantes. Les  
ingrédients sont en

général : la cannelle,  
le girofle, le poivre

noir, les boutons  
de rose séchés, le

cumin)

Peler l'oignon et l'ail, hacher les très finement. Dans un saladier, mélanger énergiquement la viande hachée avec la coriandre, la menthe ciselée, le piment, le ras el hanout, le cumin, l'ail et l'oignon haché.

Ajouter l'œuf, saler et poivrer. Mélanger bien le tout

Entre vos doigts, façonner de petites boulettes à aligner sur les brochettes.

Les faire griller sur le grill du four pendant 6 minutes de chaque côté (ou plus rapidement sur un barbecue). Servir très chaud.

Servir avec de la semoule ou du riz.



Cassandra  
D'AMICO

## LOTTE AU CURRY

Couper la lotte en gros morceaux.

4 personnes

Éplucher et hacher l'ail et l'oignon.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et le beurre. Faire dorer le poisson, l'ail et l'oignon.

Préparation : 10 mn

Saupoudrer de farine, mouiller avec le vin blanc. Assaisonner de sel, de poivre et de curry.

Cuisson : 15 mn

Couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu doux

Parsemer de persil au moment de servir.

Un plat de riz à l'indienne complétera cette succulente recette... à l'indienne.

Ingrédients :

1 kg de lotte

3 gousses d'ail

1 oignon

30 g de beurre

30 g de farine

1 cuillère à soupe

d'huile d'olive

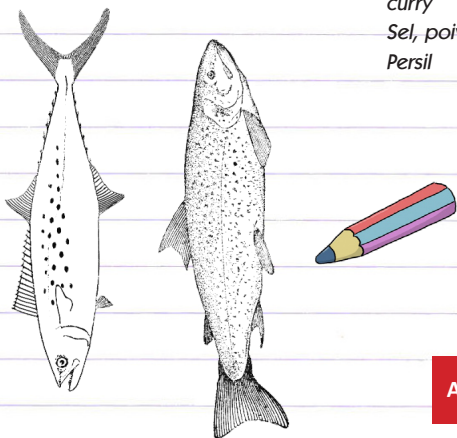
1 verre de vin blanc

1 cuillère à café de

curry

Sel, poivre

Persil



Adlim SAHIM

## POMMES DE TERRE FRITES AUX HERBES DE PROVENCE

4 personnes

Éplucher les pommes de terre et les couper en quartier.

Cuisson : 40 mn

Les saler et les assaisonner d'herbes de Provence.

Thermostat : 6  
ou 180°

Rajouter un peu d'huile.

Ingrédients :

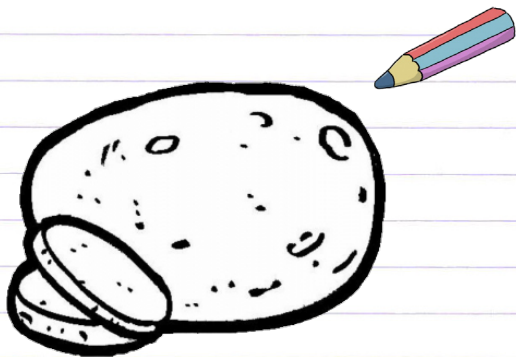
2 pommes de  
terre moyenne par  
personne

Les faire cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Herbes de Provence  
sel, poivre

Servir avec une salade.

Huile d'olive



Victor  
GRANDCLEMENT

## POTAGER DE LA MER

Couper les poireaux et l'échalote en petits morceaux et les faire revenir.

4 personnes

Préparation : 30 mn

Ajouter le sel, le poivre, la noix de muscade et la crème.

Cuisson : 20 mn

Faire dorer les noix de St Jacques dans une poêle à feu vif avec une noix de beurre.

*Ingrédients :*

12 noix de St

Jacques

4 poireaux

25 cl de crème

liquide

1 noix de beurre

1 petite échalote

Noix de muscade

Sel, poivre

Servir les noix de St Jacques sur un lit de poireaux.



Léa DI PASQUO

## RIZ INDOU

5 personnes

Faire revenir dans l'huile, les oignons et l'ail.

Ingrédients :

Riz basmati \*

Ajouter la viande, mélanger et faire revenir.

500 g de viande  
hachée

Ajouter les tomates crues entières.

500 g de petits pois  
surgelés

Ajouter 1 cuillère à café de toutes les épices et les 3 clous de girofle.

500 g de tomates  
fraiches

Ajouter le paprika.

250 g de pois  
chiches

Bien remuer le tout.

Oignons, ail  
Coriandre verte

Ajouter les petits pois et les pois chiches

Coriandre en poudre

Ajouter le riz basmati et laisser cuire environ 15 mn.

Gingembre en  
poudre (1 c)

Garam massala (1 c)

Cumin (1 c)

Curry (1c)

3 à 4 clous de  
girofle

Paprika



Iman DEME

\* 1 verre (12 cl) pour 2 personnes

# RÔTI DE VEAU

Allumer le four Th 8.

6 personnes

Enduire le rôti de sel et de poivre et déposer dessus 30 g de beurre en noisettes.

*Ingrédients :*

60 g de beurre

Sel, poivre

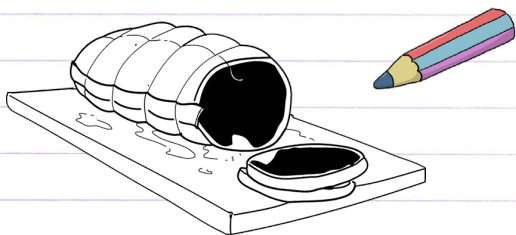
1,5 Kg de noix de veau

Faire cuire dans un plat allant au four  
À mesure que le rôti dore, le retourner  
Une fois cuit, éteindre le four, laisser gonfler 5 mn, puis ouvrir le four  
Déglacer le plat de cuisson avec 3 cuillères à soupe d'eau bouillante

Ajouter 30 g de beurre et laisser le fondre sans bouillir.

Servir la sauce dans une saucière.

Découper le rôti de veau accompagné d'une jardinière de carottes et de petits pois.



**Arnaud  
GAILLARD**

## TARTIFLETTE

*Cuisson : 50 mn*

*Ingrédients :*

*500 g de pommes  
de terre*

*1 Reblochon fermier*

*300 g de pâte  
feuilleté*

*Beurre pour le  
moule*

*1 gousse d'ail*

*15 cl de crème*

*fraîche*

*1 bouquet de fines  
herbes*

*1 œuf + 1 jaune*

*Sel, poivre*

Laver et éplucher les pommes de terre. Couper les en fines rondelles. Les mettre dans une casserole remplie d'eau froide et les faire cuire 10 minutes.

Préchauffer le four à 230°C ou thermostat 7/8. Étaler la pâte dans un grand moule à tarte préalablement beurré.

Éplucher et hacher très finement l'ail, les fines herbes et mélanger.

Retirer la croûte du reblochon. Couper le en deux puis en petites tranches très minces.

Piquer le fond de tarte de toutes parts avec les dents d'une fourchette. Le garnir en alternant plusieurs couches de pommes de terre, de reblochon, du mélange et des fines herbes. Saler légèrement et poivrer.

Battre l'œuf et le jaune avec la crème fraîche. Verser sur la garniture

Mettre à cuire 15 minutes puis baisser la température à 210°C ou thermostat 7 et laisser cuire environ 25 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.

Déguster aussitôt.

## TARTIFLETTE AU SAUMON

Couper les pommes de terre en rondelles.

4 personnes

Mettre dans un plat une couche de pommes de terre puis les oignons et le saumon coupé en lanières. Rajouter le comté et les deux briques de crème fraîche.

*Ingrédients :*

2 oignons coupés

1 kg de pomme de terre

250 g de saumon fumé

250 g de comté

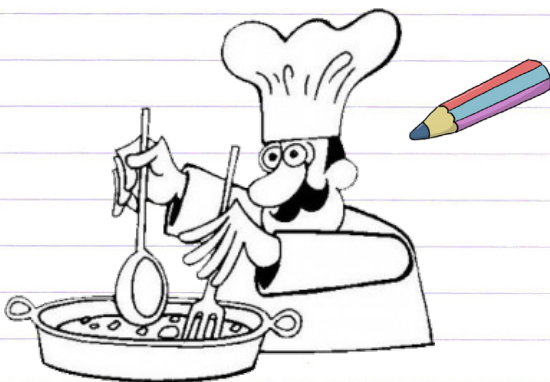
râpé

2 boîtes (20cl) de

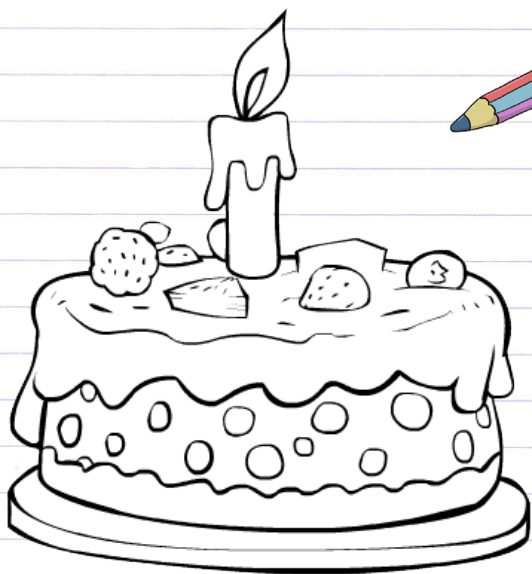
crème fraîche liquide

Sel, poivre

Poivrer, saler et mettre au four pendant 1h30 à 180°C.



Inès ALLIOUI



# Les desserts

APPLE CRUMBLE

BROCHETTES DE FRUITS

CRÊPES A LA CONFITURE OU AU CHOCOLAT

CRÊPES MAROCAINES

CRUMBLE A LA NOIX DE COCO ET AUX FIGUES FRAÎCHES

CRUMBLE DE POIRES AUX AMANDES

CRUMBLE PRALINOISE et PRALIN

CUPCAKE GOURMAND

FLAN TURC

GÂTEAU AU YAOURT

GÂTEAU MARBRE VANILLE – CHOCOLAT

GUIMAUVES TÊTE DE NÈGRE

MOELLEUX AUX POIRES

MOUSSE AU CHOCOLAT

PIZZA DESSERT AU NUTELLA

POÊLÉE DE CERISES CARAMÉLISÉES AU PAIN D'ÉPICES

TARTE ALGÉRIENNE

TARTE AU CHOCOLAT 1

TARTE AU CHOCOLAT 2

TIRAMISU AUX FRUITS ROUGES EN VERRINES

## APPLE CRUMBLE

*Cuisson : 30 mn*

Mélanger la farine, le beurre, le sucre et le sel.

*Ingrédients :*

*3 pommes*

Couper les pommes en petits morceaux

*225 g de farine*

Mettre les pommes dans un plat.

*115 g de beurre*

*90 g de sucre*

Étendre la pâte sur les pommes.

*Sel*

Faire cuire pendant 30 minutes à 200°C



Arnaud GAILLARD

## BROCHETTES DE FRUITS

Éplucher et couper les fruits en morceaux.

*6 personnes*

Les arroser de jus de citron, pour éviter qu'ils noircissent.

*Ingrédients :*

*10 pics en bois*

*2 bananes*

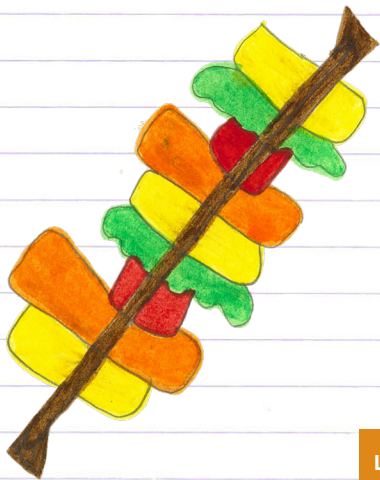
*1 melon*

*4 pommes*

*1 jus de citron*

Les enfiler sur les pics et garder au réfrigérateur.

Servir avec de la Chantilly, du miel ou les saupoudrer de cassonade et les caraméliser sous le grill.



Lauralie LUCAS

# CRÊPES À LA CONFITURE OU AU CHOCOLAT

24 crêpes

Dans un saladier, mélanger les œufs et la farine jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Repos de la pâte : 2  
à 3 heures

Délayer avec le lait puis ajouter le beurre fondu tiédi, laisser reposer une heure.

Cuisson : 20 à 25 mn  
(avec 2 poêles)

Chauffer une poêle, huiler la légèrement, verser une louche de pâte et répartissez la bien.

Matériel : 2 poêles  
de 22 cm de fond

Ingédients :

250 g de farine

type 55

15 g de beurre

2 œufs extra frais

de 55 g

50 cl de lait bouilli

et tiédi

Arôme choisi

(facultatif) : 2

cuillères à soupe

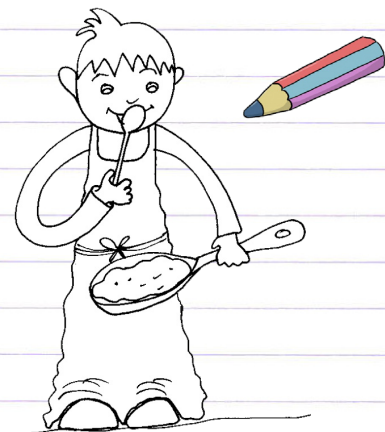
Huile pour la cuisson

1 pincée de sel fin

Dès que les bords se décollent, retourner la crêpe et la faire cuire sur l'autre face jusqu'à légère coloration.

Penser à graisser la poêle avec de l'huile entre chaque crêpe.

Servir nappées confitures ou de pâte à tartiner au chocolat



Claire  
CHANAL-HUGON

## CRÊPES MAROCAINES

Faire gonfler la levure dans un peu de lait tiède.

8 personnes

Préparation : 10 mn

Mélanger l'ensemble des ingrédients, en commençant par la semoule et les œufs, puis la levure.

Cuisson : 10 mn

Délayer avec l'eau gazeuse et ajouter le sel.

Ingrédients :

2 œufs battus

500 g de semoule fine

20 g de levure de boulanger

1 bouteille d'eau minérale gazeuse

1 cuillère à café de sel

Cuire à la poêle.



Safae  
KEMMOUN

# CRUMBLE À LA NOIX DE COCO ET AUX FIGES FRAÎCHES

4 à 6 personnes

Sortir le beurre du réfrigérateur au moins 1 heure à l'avance.

*Ingrédients :*

Préchauffer le four Th7 (210°).

*Pour la pâte :*

100 g de farine

150 g de noix de coco râpée

50 g de sucre en poudre

120 g de beurre

Sel

*Préparation de la pâte :*

Verser dans un saladier la farine, la noix de coco, une pincée de sel et le sucre.

Mélanger bien et incorporer le beurre avec les doigts, pour obtenir une pâte sableuse et granuleuse.

*Pour la garniture :*

12 figes mûres

30 g de cassonade

20 g de beurre

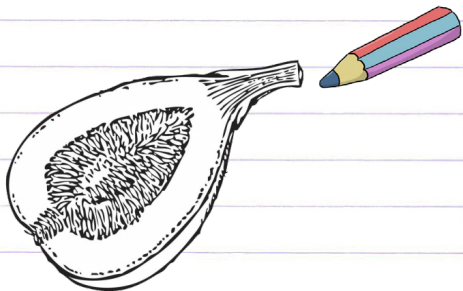
*Préparation de la garniture :*

Beurrer un plat à gratin.

Laver les figes, les essuyer, les couper en quatre et les disposer au fond du plat. Saupoudrer de cassonade.

Recouvrir les figes avec la pâte et faire cuire pendant environ 30 mn en surveillant la couleur de la pâte qui ne doit pas brunir.

Rudina QUELA



## CRUMBLE DE POIRES AUX AMANDES

Faire chauffer le four à 180°C (thermostat 6).

4 personnes

Peler les poires. Les couper en quatre.

Préparation : 15 mn

Retirer les trognons. Les couper en cubes. Les mettre dans un plat allant au four. Presser le demi-citron. Arroser les poires avec le jus.

Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

Couper le beurre en petits morceaux.

4 poires

Le mettre dans un bol avec le sucre, la farine et la poudre d'amandes. Mélanger le tout avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte un peu sableuse.

½ citron

75 g de beurre

75 g de sucre

75 g de farine

75 g de poudre

d'amandes

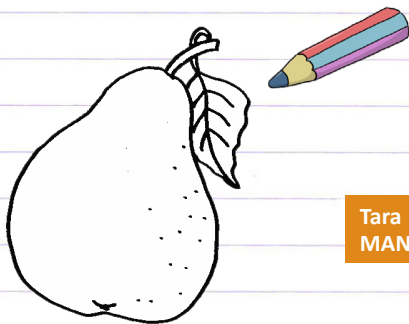
Parsemer les pépites de chocolat sur les poires. Répartir la pâte au-dessus.

75 g de pépites de

chocolat

Mettre le plat au four 30 minutes.

Les poires peuvent être remplacées par des pommes.



Tara  
MANDUCHER

## CRUMBLE PRALINOISE et PRALIN

4 personnes

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Préparation : 22 mn

Cuire la pâte à blanc, au four pendant 15 minutes et la sortir.

Cuisson : 20 mn

Dans une casserole, faire fondre la pralinoise et la crème.

Ingédients :

1 pâte sablée

2 tablettes de

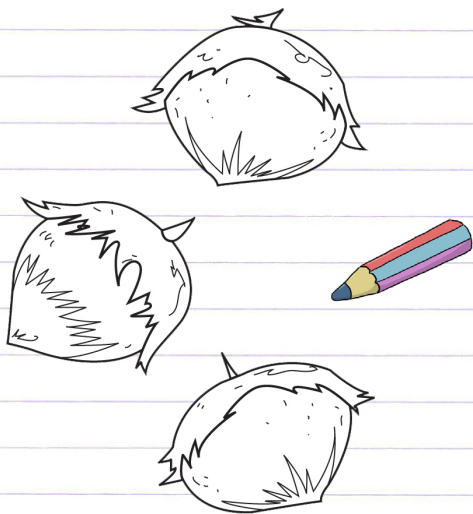
pralinoise

15 cl de crème

liquide

1 sachet de pralin

Étaler la préparation sur la pâte et ajouter le pralin dessus.



Iman DEME

## CUPCAKE GOURMAND

Bien mélanger tous les ingrédients.

3 personnes

Verser la pâte dans des caissettes en papier.

Préparation : 10 mn

Mettre le chocolat dessus.

Cuisson : 10 mn

Cuire au four à 180° ou Th. 6.

Ingrédients :

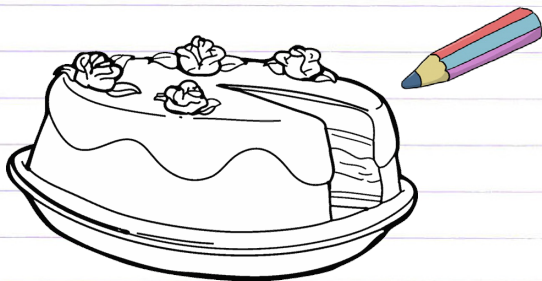
125 g de yaourt

125 g de sucre en  
poudre

150 g de farine à  
gâteau

2 œufs

50 g de chocolat



Léa DI PASQUO

## FLAN TURC

*Ingrédients :*

11 cuillères à soupe  
de semoule

12 cuillères à soupe

de sucre en poudre

1 sachet de sucre

vanillé

1 cuillère à soupe

de beurre

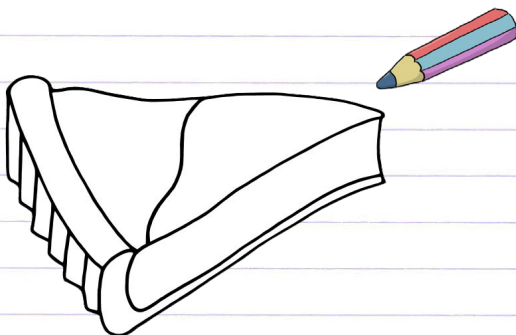
1 œuf

1 litre de lait

Dans une casserole, faire cuire tous les ingrédients en mélangeant jusqu'à ébullition.

Verser le tout dans un récipient puis ajouter de la noix de coco dessus.

Mettre au réfrigérateur.



Elise NEVEU  
Sarah DOUKALI L'AZIZI

## GÂTEAU AU YAOURT

Utiliser le pot de yaourt pour mesurer les ingrédients.

Mélanger le tout et verser dans un moule beurré.

Cuire à 180°C.

Couper le gâteau en 2 dans la l'épaisseur, tartiner de confiture.

Reposer l'autre moitié dessus.

*Cuisson : 30 mn*

*Ingrédients :*

*1 yaourt nature*

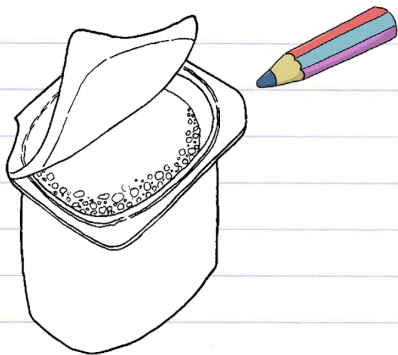
*3 œufs*

*2 pots de sucre*

*3 pots de farine*

*½ pot d'huile*

*1 sachet de levure chimique*



Adlin SAHIN

## GÂTEAU MARBRÉ VANILLE - CHOCOLAT

6 à 8 personnes

Préparation : 25 mn

Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

180 g de sucre

200 g de beurre

bien mou

6 œufs

1 pincée de sel

200 g de farine

1 sachet de levure

1 cuillère à café de

vanille en poudre

2 cuillères à soupe

de cacao en poudre

non sucré

30 g de beurre pour

le moule

Dans un saladier, mettre le sucre et le beurre mou. Battre avec le fouet pour obtenir un mélange crémeux. Ajouter les six œufs entiers un par un. Battre avec le fouet pour bien mélanger les jaunes et les blancs. Ajouter une pincée de sel, la farine et le sachet de levure. Mélanger à nouveau.

Verser la moitié de cette pâte dans un second saladier.

Dans l'un des deux, mettre la cuillère à café de vanille en poudre, mélanger à la spatule.

Dans l'autre saladier, verser le cacao à travers la passoire pour qu'il n'y ait pas de grumeaux. Mélanger.

Beurrer généreusement le moule en étalant le beurre avec les doigts.

Remplir le fond du moule avec la moitié de la pâte au chocolat. Verser par-dessus toute la pâte à la vanille puis le reste de la pâte au chocolat.

Mettre au four à thermostat 6 pendant 40 minutes.

Le gâteau est cuit lorsque la lame d'un couteau piquée à l'intérieur ressort sèche.

Démouler le gâteau encore chaud en le retournant sur le plat. Servir froid.

Elisa  
CHARPENTIER

## GUIMAUVES TÊTE DE NÈGRE

Faire fondre le chocolat à feu très doux avec 3 cuillères à soupe de lait.

Pendant ce temps, verser la noix de coco râpée dans une coupelle.  
Retirer le chocolat du feu.

Piquer les chamallow à l'extrémité des cure-dents.

Les tremper dans le chocolat fondu en effectuant une lente rotation pour recouvrir toutes les facettes du bonbon.

Enlever l'excédent de chocolat  
Saupoudrer le dessus du chamallow de noix de coco râpée.

Piquer l'ensemble sur un bloc de polystyrène ou une pomme.

Renouveler l'opération pour tous les bonbons.

Laisser durcir à l'air ou au réfrigérateur.

6 personnes

*Ingrédients :*

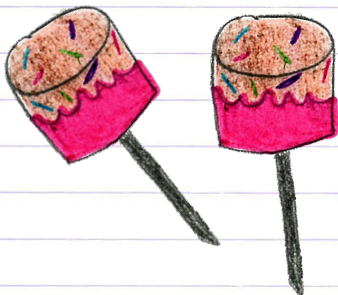
1 paquet de chamallow

200 g de chocolat noir à dessert

50 g de noix de coco râpée

20 cure-dents

1 bloc de polystyrène ou 1 pomme



Lauralie LUCAS

## MOELLEUX AUX POIRES

6 personnes

Battre les œufs et le sucre ensemble jusqu'à ce que le mélange blanchisse et que le sucre soit bien fondu.

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Ajouter le beurre fondu, la farine, le sel et la levure pour former une pâte fluide.

Ingrédients :

3 œufs

Verser la pâte dans un moule beurré.

8 cuillères à soupe

Disposer les poires en lamelles sur la pâte.

de sucre

100 g de beurre

Mettre au four thermostat 5/6 pendant

5 cuillères à soupe

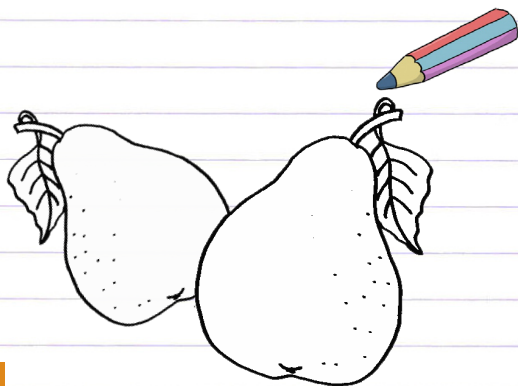
30 minutes environ.

de farine

1 pincée de sel

1 boîte de poires

½ paquet de levure



Cassandra  
D'AMICO

## MOUSSE AU CHOCOLAT

Casser 200 g de chocolat et faites le fondre au bain marie. Ajouter ensuite le beurre et mélanger pour obtenir une pâte lisse.

4 à 6 personnes

Préparation : 15 mn

Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Temps d'attente :

12 h

Ajouter le chocolat fondu tiédi et enfin la crème fraîche : mélanger. Concasser les 20 g de chocolat restant et incorporer les à la crème. Verser la préparation dans une jatte.

Ingrédients :

220 g de chocolat

noir à croquer

30 g de beurre

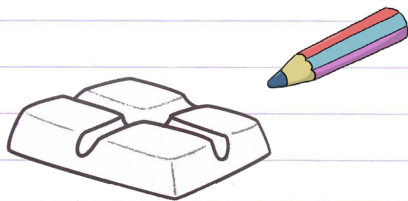
4 œufs

30 g de sucre

2 cuillères à soupe  
de crème fraîche

Ajouter une pincée de sel aux blancs d'œufs et monter les en neige ferme. Incorporer les délicatement à la crème au chocolat frais.

Placer au réfrigérateur pendant 12 heures.



Imane  
EL AAROUANI

## PIZZA DESSERT AU NUTELLA

*Préparation : 10 mn*

Tartiner généreusement une pâte à pizza

*Cuisson : 15 mn*

« toute faite » de Nutella en laissant une marge de 2 ou 2,5 cm sur les bords.

*Ingrédients :*

La garnir de lamelles de bananes,

1 pâte à pizza

d'amandes effilées, pommes...

Pommes, bananes et

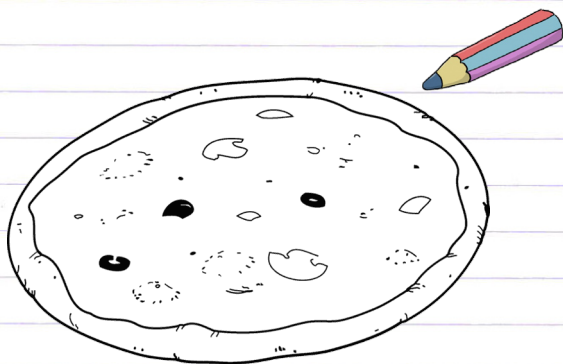
Replier la pâte sur une moitié et souder les bords en faisant des motifs.

amandes effilées

Placer au four pendant 15 minutes à 180°C ou thermostat 6 pour obtenir une pâte bien dorée.

Nutella

Déguster tiède.



Victor  
GRANDCLEMENT

## POÊLÉE DE CERISES CARAMÉLISÉES AU PAIN D'ÉPICES

Préchauffer le four à thermostat 7 ou 210°C.

4 personnes

Cuisson : 5 mn

Enlever la croûte du pain d'épices, écraser le grossièrement et enfourner 3 minutes afin qu'il sèche.

*Ingrédients :*

500 g de cerises

5 tranches de pain

d'épices

30 g de beurre

3 cuillères à soupe

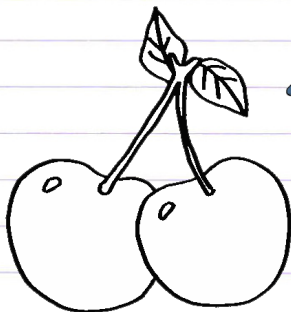
de miel liquide

2 cuillères à soupe

de sirop de cerise

Faire revenir les cerises une minute au beurre dans une poêle. Arroser de miel et de sirop de cerise et laisser légèrement caraméliser. Ajouter alors 10 cl d'eau, les  $\frac{3}{4}$  du pain d'épices et poursuivez la cuisson 2 minutes à feu moyen.

Server aussitôt en émiettant le reste de pain d'épices grillé sur la poêlée de cerises.



Maxence FERRY

## TARTE ALGÉRIENNE

*Ingrédients :*

1kg de farine

500 g de margarine  
fondue

4 œufs

1 sachet de levure

1 sachet de sucre  
vanillé

300 g de sucre

4 citrons

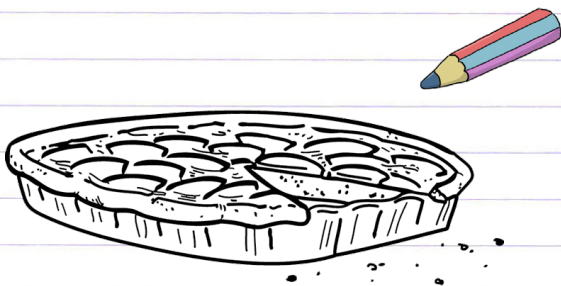
1 jaune d'œuf

Mélanger la farine, le beurre fondu, le sucre, les oeufs et le sucre vanillé ainsi que les zestes de citron.

Ajouter la levure.

Passer le dessus au jaune d'œuf.

Et cuire à 180°.



Sabri TALHI

# TARTE AU CHOCOLAT 1

Faire la pâte brisée, l'étaler dans un moule à tarte.

6 personnes

Déposer le chocolat coupé en petits morceaux sur la pâte.

Cuisson : 20 mn

Mélanger les jaunes d'œufs, le sucre et la crème et verser le mélange dessus.

Mettre au four pendant 20 minutes à thermostat 7.

*Ingrédients :*

Pâte brisée

250 g de farine

125 g de beurre

1 jaune d'œuf

5 cl d'eau

1 pincée de sel

*Pour la garniture*

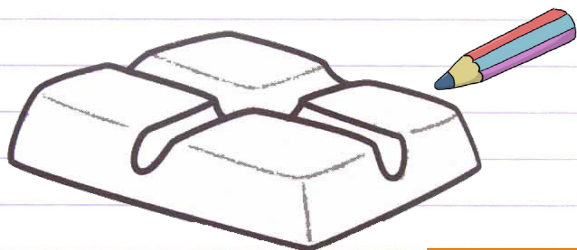
1 tablette de  
chocolat noir ou  
au lait

3 jaunes d'œufs

125 g de sucre

75 cl de crème  
fraîche

Déguster tiède ou froid.



Jolan LEBIGOT

## TARTE AU CHOCOLAT 2

Cuisson : 45 mn

Faire cuire la pâte brisée seule 15 minutes à 200°C.

Ingrédients :

1 pâte brisée

Faire bouillir 200 ml de crème liquide

200 ml de crème liquide

avec 200 g de chocolat noir et 100 g de sucre.

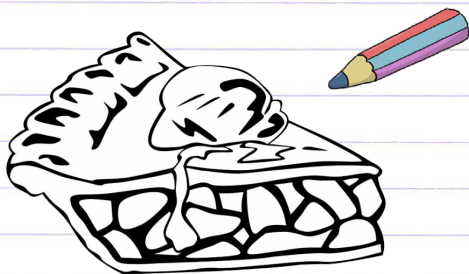
100 g de sucre

2 œufs

Ajouter les 2 œufs battus et verser sur la pâte.

200 g de chocolat noir dessert

Mettre au four et cuire 30 minutes. Laisser la tarte refroidir avant de la manger.



Inès ALLIOU

## TIRAMISU AUX FRUITS ROUGES EN VERRINE

Mélanger le mascarpone, 50 g de sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à l'obtention d'une crème.

Ajouter les zestes de citron vert et mélanger à nouveau.

Monter les blancs en neige.

Les incorporer délicatement à la préparation au mascarpone en soulevant la masse pour ne pas casser les blancs.

Préparer un coulis de fruits rouges en mixant environ 150 g de fruits rouges avec 50 g de sucre.

Montage des verrines :

Déposer dans chaque verre 2 biscuits cassés.

Ajouter du coulis de fruits puis disposer un peu de crème au mascarpone.

Mettre encore un peu de coulis de fruits, quelques fruits frais puis une autre couche de crème.

Mettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

4 personnes

*Ingrédients :*

200 g de

mascarpone

3 œufs

100 g de sucre

Le zeste haché d'1/4 de citron vert non traité

200 g de fruits

rouges (fraise,

framboise,

myrtilles...)

10 biscuits à la

cuiller



Saci RYMAS

## *Le Conseil Municipal d'Enfants*

*«Ce livre a été réalisé par la Commission culture et patrimoine du premier Conseil Municipal d'Enfants d'Oyonnax (2009-2010).*

*Tous les enfants élus ont pu participer à la constitution de ce livre en présentant des recettes familiales de leur choix.*

*Nous espérons vous donner envie de cuisiner et vous souhaitons un bon appétit ! »*



  
Oyonnax  
[www.oyonnax.fr](http://www.oyonnax.fr)