

LIVRET RECETTES DE GUERRE



EREA DE QUIMPER

Année scolaire 2016-2017

SOMMAIRE

ALIMENT POUR ENFANT	page 2
BEIGNETS DE GUERRE	page 3
BOUILLON D'OS	page 4
COUQUES SUISSES AUX POMMES DE TERRE	page 5
GÂTEAU AU PANAI	page 6
GÂTEAU DE RIZ	page 7
GRATIN DE RUTABAGA	page 8
MUFFINS AUX LÉGUMES OUBLIES	page 9
PAIN D'ÉPICES	page 10
POIS A LA WALLONE	page 11
POMMES AU RIZ	page 12
POTAGE AUX LÉGUMES OUBLIES	page 13
QUENELLES DE FARINE	page 14
ROUSSETTES OU BEIGNETS DE CAMPAGNE	page 15
SOUPE A LA FARINE	page 16
SOUPE DE RIZ, PAIN, SEL	page 17
SOUPE DE POMMES DE TERRE	page 18
TARTE AU RIZ	page 19
TARTIFLETTE AUX LÉGUMES ANCIENS	page 20
VELOUTE ROSE AUX VIEUX LÉGUMES	page 21
VERRINES DE TOPINAMBOURS	page 22
LEXIQUE	page 23

ALIMENT POUR ENFANT

Ingrédients

- 2 càS d'eau (30ml)
- 1/4L lait
- 2 càS de maïzena (30g)
- sucre à volonté

Préparation

- ① Faire bouillir pendant 8 minutes deux cuillerées d' eau, un quart de litre de lait.
- ② Ajouter deux cuillerées de maïzena délayées et un peu de sucre.
- ③ Ce mélange doit avoir la consistance de la crème de lait.



BEIGNETS DE GUERRE

Ingrédients

- 0,5kg de pommes de terre
- Sucre vanillé
- 1/2 tasse de lait (125 ml)
- 1/2 tasse de farine (125g)
- 2 œufs
- Graisse de friture

Préparation

- ① Cuire les pommes de terre avec la peau
- ② Séparer les blancs des jaunes d'œufs
- ③ Battre les blancs en neige
- ④ Passer les pommes de terre au tamis à sec / faire une purée
- ⑤ Ajouter le sucre, le lait, la farine et les deux jaunes d'œufs
- ⑥ Incorporer les blancs d'œufs battus en neige
- ⑦ Prendre la pâte par cuillerées, lui donner la forme en boules et la cuire dans la friture.



BOUILLON D'OS

Ingrédients

- Les os retirés des viandes
- 60g de saindoux
- 150g d'oignons émincés
- 150g carottes en quartiers
- 250g de chou émincé
- 250g de pommes de terre en tranches
- 25g de sel
- 3l d'eau
- 200g de pain

Préparation

- ① Casser les os retirés des viandes en petits morceaux
- ② Couper les oignons, les carottes, le chou et les pommes de terre en menus morceaux
- ③ Faire fondre le saindoux dans la marmite
- ④ Y faire revenir les légumes
- ⑤ Rajouter l'eau, le sel et les os
- ⑥ Faire cuire pendant 30 minutes
- ⑦ Répartir le pain dans les récipients de service
- ⑧ Ajouter la soupe avec les légumes



COUQUES SUISSES AUX POMMES DE TERRE

Ingrédients:

- 1kg de pommes de terre
- 2 œufs
- 1/2 pinte de lait (225ml)
- Levure
- Eau
- Beurre
- Cassonade

Préparation:

- ① Faire cuire les pommes de terre
- ② Séparer les blancs d'œuf des jaune d'œufs
- ③ Battre les blancs d'œufs en neige pendant la cuisson des pommes de terre
- ④ Une fois les pommes de terre cuites, les passer au presse purée avec le lait et la levure
- ⑤ Faire bouillir de l'eau
- ⑥ Préparer de la pâte et la faire bouillir quelques minutes dans l'eau chaude
- ⑦ Égoutter les couques sur un papier absorbant



GÂTEAU AU PANAIS

Ingrédients

- 200g de chair de panais
- 2 œufs
- 100 g de sucre de canne blond
- 100g de poudre de noisettes
- 1c à café de mélange de 4 épices
- 3 c à soupe d'huile de pépins de raisins
- 3 c à soupe de purée de noisettes
- un demi sachet de levure chimique
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- le zeste d'un demi citron

Préparation

- ① Éplucher et râper le panais
- ② Zester le citron
- ③ Battre le œufs avec l'huile et la purée de noisettes
- ④ Ajouter sans mélanger les ingrédients secs : la farine, la levure, la poudre de noisettes, les 4 épices et le bicarbonate
- ⑤ Mélanger grossièrement puis ajouter le sucre la panais râpé et le zeste de citron
- ⑥ Mélanger efficacement
- ⑦ Verser la préparation dans un moule à cake plat tel un pyrex carré
- ⑧ Enfourner dans le milieu du four préchauffé à 180°C faire cuire environ 45 minutes



GÂTEAU DE RIZ

Ingrédients

- 250g de riz
- 50g de raisins secs bien lavés
- 50g de cassonade
- 1 petit verre de rhum
- 1 œuf
- Farine de riz
- Chapelure

Préparation

- ① Plonger le riz dans l'eau froide et porter à ébullition quelques minutes jusqu'à éclatement des grains (= faire crever le riz)
- ② Faire dessécher comme si vous vouliez séparer chaque grain
- ③ Mettre 50 grammes de raisins secs bien lavés, autant de cassonade, un petit verre de rhum, un œuf bien battu si vous en avez
- ④ Lier votre pâte avec de la farine de riz, graisser un moule
- ⑤ Ajouter de la chapelure
- ⑥ Laisser cuire avec feu dessus et dessous ou au four



GRATIN DE RUTABAGA

Ingrédients

- 1kg rutabaga
- 4 petites Pommes de Terre
- 4 œufs
- 100g emmental râpé
- 50cl crème liquide
- 2 gousse d'ail

Préparation

- ① Préchauffer le four à 220°C
- ② Éplucher les rutabagas et les pommes de terre. Laver. Découper en fine tranches
- ③ Faire cuire 15min à l'eau bouillante dans une casserole
- ④ Égoutter dans une passoire
- ⑤ Frotter le moule avec une gousse d'ail
- ⑥ Garnir en couches successives
- ⑦ Dans un saladier, fouetter les œufs et la crème. Poivrer
- ⑧ Verser l'appareil sur les légumes
- ⑨ Ajouter à la pâte l'emmental râpé.
- ⑩ Enfourner pendant 5min à 220°C puis à 180°C jusqu'à coloration du gratin (15min environ)



MUFFINS AUX LÉGUMES OUBLIES

Ingrédients

- 3 œufs
- 200 g de farine
- 100 g beurre
- 75 g de fromage à tartiner
- 40 g de parmesan râpé
- 1 sachet de levure
- 1 càc de curry
- sel, poivre
- 1 panais
- 1 rutabaga
- 50 g de potimarron
- 1 topinambour
- 1 navet boule d' or
- 50 g courge butternut

Préparation

- ① Faire chauffer 4L d'eau salée dans une marmite
- ② Éplucher, laver et tailler les légumes en petits dés.
- ③ Les cuire 20 min à l' eau (ou 10 min dans un cuit-vapeur).
- ④ Faire fondre le beurre.
- ⑤ Dans un saladier, mélanger le fromage à tartiner avec les légumes cuits ; ajouter le beurre fondu.
- ⑥ Dans un autre saladier, mélanger le parmesan, la farine, le sel, le poivre, la levure, le curry.
- ⑦ Mélanger les 2 préparations
- ⑧ Beurrer et garnir les moules à muffins.
- ⑨ Cuire au four à 180°C pendant 20 min.
- ⑩ Laisser refroidir.



PAIN D'ÉPICES

Ingrédients

- 250g de miel
- 500g de farine
- 1 tasse de lait 250ml
- 250g de sucre
- 10g de bicarbonate de soude
- 10g de poudre d'anis optionnel

Préparation

- ① Tiédir le miel
- ② Y mélanger la farine
- ③ Ajouter une tasse de lait tiède, puis le sucre, le bicarbonate de soude et la poudre d'anis
- ④ Former une pâte molle que l'on met au four à feu modéré (1/4 d'heure après avoir mis le pain ordinaire).
- ⑤ Laisser cuire environ 3/4 d'heure après avoir mis le pain ordinaire « est un conseil pour indiquer le four doit être bien chaud »



POIS A LA WALLONNE

Ingrédients

- Pois secs
- Saindoux
- Oignon
- Persil
- Sel
- Poivre

Préparation

- ① Cuire des pois secs bien trempés
- ② Faire fondre dans une casserole le saindoux avec l'oignon haché
- ③ Ajouter les pois et un peu de persil
- ④ Faire mijoter dix minutes
- ⑤ Saler et poivrer.



POMMES AU RIZ

Ingrédients

- 3 Pommes
- Beurre
- Eau
- Sucre
- Lait
- 300g riz

Préparation

- ① Peler des pommes,
- ② Beurrer un plat allant au four,
- ③ Y mettre les pommes avec un peu d'eau,
- ④ Faire bouillir le riz,
- ⑤ Ajouter ensuite aux pommes du sucre et un peu d'eau ou de lait,
- ⑥ Faire cuire au four en ayant soin d'arroser de temps en temps.



POTAGE DE LÉGUMES OUBLIES

Ingrédients

- 300g de panais
- 3 carottes
- 1 navet
- 1L de lait entier
- 1L de fond de volaille froid (préparé) ou 1L d'eau
- 3g de poudre de gingembre
- 50g d'arachides (cacahuètes)
- 60g de pancetta
- 20cl de crème liquide
- sel et poivre du moulin



Préparation

- ① Éplucher vos légumes et les mettre au fur et à mesure dans un récipient rempli d'eau froide (pour éviter le noircissement)
- ② Tailler tous vos légumes comme de grosses frites
- ③ Mettre le fond de volaille (ou l'eau) et le lait dans une casserole à fond épais et ajouter vos légumes puis mettre à cuire à couvert
- ④ À l'ébullition, saler poivrer et ajouter le gingembre
- ⑤ Faire cuire à feu moyen pendant 25 minutes en surveillant bien à l'aide d'une spatule en bois pour que le fond n'attache pas.
- ⑥ Pendant le temps de cuisson, préparer vos garnitures
- ⑦ Mettez vos tranches fines de «Pancetta» sur une plaque et mettez les au four chauffé à 200°C (th 6-7) en position grill
- ⑧ Les retirer lorsque les tranches sont sèches et les installer sur un papier absorbant, puis lorsqu'elles seront froides hacher-les rapidement au couteau
- ⑨ Écraser et hacher vos arachides grossièrement puis verser les dans une poêle chauffée sans matière grasse et les faire sauter jusqu'à qu'elles soient légèrement grillées puis débarrassez-les sur un papier absorbant
- ⑩ Passer votre potage au moulin à légumes, puis rectifier l'assaisonnement et rajouter de la crème.

QUENELLES DE FARINE

Ingrédients

- 120g de farine
- 6g de sel
- 1L d'eau
- 20g de sel
- 2L d'eau

Préparation

- ① Mettre la farine dans une « gamelle » individuelle, saler
- ② Verser l'eau peu à peu dans la gamelle et remuer avec une cuillère pour obtenir une pâte lisse et un peu consistante.
- ③ Mettre l'eau de cuisson dans une grande gamelle avec 20 grammes de sel.
- ④ Placer le récipient sur le feu et faire bouillir.
- ⑤ Lorsque l'eau est en pleine ébullition, jeter des morceaux de la pâte indiquée ci-dessus de la grosseur d'une noix (prendre la pâte avec une cuillère).
- ⑥ Laisser cuire les quenelles à ébullition soutenue pendant dix minutes. On reconnaît que les quenelles sont cuites lorsqu'elles surnagent à la surface de l'eau et lorsqu'elles sont fermes au toucher
- ⑦ Égoutter les quenelles sur du papier absorbant et les servir aussitôt.



ROUSSETTES OU BEIGNETS DE CAMPAGNE

Ingrédients

- 250g farine
- 125g de saindoux
- 125g d'eau
- 7g de sel

Préparation

- ① Faire fondre le sel dans l'eau
- ② Délayer la farine en incorporant peu à peu l'eau salée pour obtenir une pâte ferme
- ③ Aplatir cette pâte avec un rouleau
- ④ Découper cette pâte en morceaux de 5 à 10 cm de côté en lui donnant toutes les formes que l'on veut
- ⑤ Faire fondre le saindoux dans une gamelle et lorsqu'il est chaud y jeter les beignets jusqu'à friture complète



SOUPE A LA FARINE

Ingrédients

- 60g de saindoux
- 100g de farine
- 25g de sel
- 3L d'eau
- 200g de sel

Préparation

- ① Couper le pain en tranches minces
- ② Mettre le saindoux dans la marmite et faire chauffer
- ③ Ajouter la farine, remuer le mélange pendant 2-3 minutes (le mélange doit rester blanc)
- ④ Mouiller avec l'eau, saler avec les 2/3 du sel
- ⑤ Laisser bouillir en remuant de temps en temps pendant 10 à 12 minutes
- ⑥ Ajuster si besoin l'assaisonnement
- ⑦ Verser bouillant sur le pain dans les gamelles



SOUPE DE RIZ PAIN SEL

Ingrédients

- saindoux
- oignon
- riz
- sel
- pain de guerre
- eau



Préparation

- ① éplucher les oignons et les couper en tranche minces
- ② Trier le riz et le laver
- ③ Broyer le pain de guerre avec la hachette de campement et aussi finement que possible
- ④ Mettre le saindoux dans la marmite, faire chauffer
- ⑤ Ajouter l'oignon et le faire blondir et la poudre de pain de guerre
- ⑥ Mouiller avec l'eau et ajouter les 2 tiers du sel. Faire bouillir
- ⑦ Ajouter le riz et laisser cuire 20 minutes

SOUPE DE POMME DE TERRE

Ingrédients

- 60g saindoux
- 4-5 oignons
- 500g pommes de terre
- 1cà s de sel
- 3l d'eau
- 200g de pain



Préparation

- ① Éplucher, laver et couper les pommes de terre en tranches régulières
- ② Éplucher les oignons et les couper en tranches minces
- ③ Couper le pain en tranches minces
- ④ Faire chauffer le saindoux dans la marmite
- ⑤ Ajouter les oignons et les faire revenir 5 minutes en remuant avec la cuillère
- ⑥ Mouiller avec de l'eau
- ⑦ Ajouter les 2/3 du sel et laisser cuire à petite ébullition pendant 20 minutes
- ⑧ Goûter et ajouter le restant du sel si nécessaire
- ⑨ Repartir le pain dans les récipients de services et verser la soupe

TARTE AU RIZ

Ingrédients

- 100g de riz
- 1l de lait
- 4 œufs
- cannelle en poudre
- 100g de beurre
- 150g de sucre
- 200g de farine

Préparation pâte sèche

- ① Pétrir le beurre (100g) le sucre (100g)
- ② Ajouter peu à peu la farine (200g) et l'œuf entier
- ③ Laisser reposer 30 min au réfrigérateur
- ④ Abaisser la pâte dans un moule et la cuire à blanc

Riz au lait

- ① Mettre à cuire 100g de riz dans un litre de lait jusqu'à ce que qu'il soit complètement réduit
- ② Y ajouter deux jaunes d'œufs battus et du sucre à volonté ainsi qu'une pincée de cannelle en poudre
- ③ Incorporer les blancs d'œufs battus en neige



TARTIFLETTE AUX LÉGUMES ANCIENS

Ingrédients

- 250g de pommes de terre
- 300g carottes
- 150g navet boule d'or
- 200g topinambours
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 600g jambon cru dégraissé
- 160g de reblochon fermier
- 1c. à soupe de d'huile tournesol
- 1 brin de thym
- sel poivre



Préparation

- ① Préchauffer le four à 240°C (th 7).
- ② Peler les carottes, le navet, les topinambours et les pommes de terre. Les laver, puis les couper en tranches de 2 à 3mm d'épaisseur. Les cuire 10 minutes à la vapeur ou à l'eau.
- ③ Réserver les légumes au chaud.
- ④ Peler les échalotes et les émincer. Les faire revenir avec l'huile dans une sauteuse. Saupoudrer de thym.
- ⑤ Couper le jambon en lamelles et le fromage en fines tranches, sans enlever la croûte.
- ⑥ Frotter un plat avec la gousse d'ail pelée. Ajouter les légumes pré-cuits, les échalotes et le jambon. Saler légèrement et poivrer. Mélanger sans écraser et tasser légèrement avec une spatule.
- ⑦ Couvrir les légumes de lamelles de fromage.
- ⑧ Passer 15 min au four très chaud.
- ⑨ Servir accompagné d'une salade verte de pissenlit.

VELOUTE ROSE AUX VIEUX LÉGUMES

Ingrédients

- 2 kg de carottes
- 0,6 kg de rutabaga
- 1 kg de betteraves crues
- 1,5 kg de pomme de terre
- 0,6 kg de patates douces
- 0,6 kg de panais
- sel-poivre
- 0,25 L crème fraîche

Préparation

- ① Faire chauffer 4 L d'eau dans une marmite. Saler
- ② Laver tous les légumes et les éplucher
- ③ Découper les carottes en rondelles, et les autres légumes en cubes.
- ④ Plonger les légumes dans l'eau bouillante. Faire cuire 30 min.
- ⑤ En fin de cuisson, passer les légumes au mixer.
- ⑥ Remettre les légumes mixés à mijoter dans l'eau de cuisson 5min (la soupe devient rouge avec la betterave). Remuer, saler et poivrer.
- ⑦ Ajouter la crème fraîche avant de servir. Remuer
- ⑧ Présenter en assiette à potage.



VERRINES DE TOPINAMBOUR

Ingrédients

- 450g de topinambour cuits et épluchés
- 1 poignée de persil
- 2 càS d'huile d'olive
- 6 càc de tapenade noire
- 7 olives noires + 6 pour la déco
- 2 tomates fermes
- tabasco
- 1 càS de citron

Préparation

- ① Faire cuire pendant 20 minutes les topinambours dans l'eau bouillante salée. Égoutter et laisser refroidir.
- ② Hacher le persil, couper en petit morceaux les olives noires ; épiner les tomates et couper-les en petit dés.
- ③ Éplucher les topinambours, les écraser grossièrement à la fourchette, ajouter le persil, l'huile d'olive, l'ail semoule, quelques gouttes de tabasco, le jus de citron, la coriandre moulue, sel et poivre.
- ④ Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- ⑤ Disposer dans les verrines, puis la tapenade et les tomates coupées en petits dés, saupoudrer d'ail semoule, ajouter une olive noire pour la décoration.



LEXIQUE

càs cuillère à soupe

càc cuillère à café

min minutes

th thermostat

°C degré Celsius

L litre

g gramme

Kg kilogramme

mL millilitre

**Toutes les recettes présentées dans ce livret
ont été réalisées et dégustées
par les élèves de 3ème de l'EREA de Quimper
dans les cadre des ateliers
de découverte pré-professionnelle
et
de leur implication dans leur parcours citoyen au
travers de plusieurs activités : séjour sur le devoir de
mémoire, participation à un concours et à des
commémorations**