

ON GARDE



LE CONTACT

SOLIDARITÉ



SPÉCIAL COVID-19



ON GARDE LE CONTACT SECTEURS FAMILLES DES CENTRES SOCIOCULURELS DES  
MARNAUDES ET DU PRE GENTIL

### RECETTES DE CUISINE

- [Gâteau marbré présenté par Najah](#)
- [Recette des cookies maison](#)
- [Recette du flan à la banane au bain marie proposé par l'atelier Les fourneaux de Brigitte](#)
- [Recette de Velouté de lentilles corail proposé par l'atelier Les fourneaux de Brigitte](#)

# Recette du Gâteau marbré

Présentée par Najah lors de l'atelier cuisine des Marnaudes :

## Ingrédients :

- 4 œufs,
- 150 g de sucre,
- 1 sachet de sucre vanillé,
- 120 g de beurre fondu,
- 50 ml de lait,
- 150 g de farine,
- 10 g de levure chimique,
- 200 g de chocolat de votre choix + 4 cuillères à soupe d'huile pour faire fondre le chocolat.



## Préparation :

- Dans un premier temps, séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige avec une pincée de sel, puis réserver,
- Ensuite, faire fondre le chocolat au bain marie avec les 4 cuillères à soupe d'huile, puis réserver également,
- Puis dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre, le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter le beurre, mélanger, ajouter le lait, puis finir par la farine et la levure chimique qui auront, préalablement, été mélangées et tamisées,
- Ajouter les blancs en neige, dans cette préparation, sans les casser. Prélever une partie et y incorporer délicatement le chocolat.
- Beurrer le moule, mettre une première couche de pâte nature puis verser la totalité de la pâte chocolatée et enfin, recouvrir avec la pâte nature.
- Pour la cuisson, Déposer dans le four préchauffé à 170 ° C, cuire 15 min, puis baisser à 165 ° C et cuire 25 min tout en surveillant.

# Recette des cookies maison :

## Ingrédients :

- 85 g de beurre mou,
- 1 œuf,
- 85 g de sucre,
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de farine,
- 100 g de chocolat noir,
- 1 cuillère à café de sel,
- 1 cuillère à café de levure chimique.



## Préparation :

**Temps total : 25 minutes – Préparation : 15 minutes – Cuisson : 10 minutes**

- 1°) Casser le chocolat en pépites,
- 2°) Préchauffer le four à 180 ° C (thermostat 6). Dans un saladier, mettre 75 g de beurre, le sucre, l'œuf entier, la vanille et mélanger le tout,
- 3°) Ajouter petit à petit la farine mélangée à la levure, le sel et le chocolat,
- 4°) Beurrer une plaque allant au four et former les cookies sur la plaque,
- 5°) Pour former les cookies, utiliser 2 cuillères à café et faire des petits tas espacés les uns des autres ; ils grandiront à la cuisson,
- 6°) Enfourner pour 10 min de cuisson.

# **Recette du flan à la banane au bain marie**

## **Proposée par l'atelier Les fourneaux de Brigitte :**

Recette pour 8 personnes :

- Bananes : 4 pièces,
- 30 cl de lait de coco,
- 8 cuillères de farine de riz précuite,
- 6 cuillères à soupe de sucre roux,
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre,

### **Préparation :**

- Couper les bananes en rondelles et réserver 16 pièces,
- Ecraser le reste des bananes avec l'huile et le sucre,
- Incorporer la farine de riz et délayer avec le lait de coco pour obtenir une préparation homogène,
- Verser la pâte dans les contenants et poser les rondelles de bananes dessus.
- Faire cuire au bain marie au four à 180° pendant 20 minutes.

On peut les servir avec un coulis de caramel, de chocolat ou de fruits.

# Recette de Velouté de lentilles corail

## Proposée par l'atelier Les fourneaux de Brigitte

Pour 10 verrines :

- 125 gr de lentilles corail,
- 2 carottes,
- 1 oignon,
- Bouillon de légumes,
- 10 cl de lait de coco,
- Lardons de saumon fumé,
- Huile d'olives,
- Sel poivre,
- Noix de muscade.



### Préparation :

- Éplucher les carottes et l'oignon,
- Les détailler en petite brunoise,
- Dans une casserole mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olives et faire dorer les légumes,
- Ajouter les lentilles et faire rissoler 2 à 3 minutes,
- Mouiller au bouillon de légumes et laisser cuire environ 20 minutes,
- En fin de cuisson, faire réduire si la quantité de liquide est encore très importante,
- Passer au blender ou au pied à soupe le mélange en ajoutant simultanément 10 cl de lait de coco pour velouter le mélange,
- Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre, ajouter la noix de muscade,
- Servir très chaud dans les verrines et disposer dessus les lardons de saumon, au dernier moment, pour éviter qu'ils ne cuisent.