

ON GARDE



LE CONTACT

SOLIDARITÉ

SPÉCIAL COVID-19



FICHE ON GARDE LE CONTACT SECTEURS FAMILLE DES CENTRES SOCIOCULTURELS DES MARNAUDES ET DU PRE GENTIL

THEMATIQUE RECETTES DE CUISINE

Recette de cuisine proposée par l'atelier Les fourneaux de Brigitte : Madeleines au cœur de nutella

• Ingrédients (pour 30 pièces) :

- 125 g de beurre demi-sel fondu,
- 3 œufs,
- 130 g de sucre roux,
- 1 cuillère à soupe de miel,
- 150 g farine,
- 1/2 sachet de levure,
- 1 citron (le zeste),
- 2 cuillères à soupe de Nutella ou autre pâte à tartiner.



- **Préparation :**

- Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6 - 7).
- Fouetter à la main les œufs, le sucre et le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse,
- Ajouter la farine, la levure, le beurre fondu et les zestes de citron. Bien mélanger,
- Bien beurrer les moules et remplir les moules à moitié,
- Avec une poche à douille (ou à défaut un sac de congélation dont on coupera un coin) remplie de nutella, injecter un peu de nutella sur chaque préparation,
- Enfourner pendant 8 minutes (surtout ne pas ouvrir la porte du four pendant la cuisson, au risque de voir la fameuse petite bosse retomber).

Recette de cuisine proposée par l'atelier Les fourneaux de Brigitte : Velouté de courges butternut

- **Ingrédients :**

- Fanes de carottes,
- Fanes de poireaux,
- Queues d'oignons,
- Fanes de navets,
- Épluchures de navets,
- Côtes de brocolis,
- Courges butternut,
- Pommes de terre,
- Thym, persil et autres herbes que vous avez.



- **Préparation :**

- Détailler en tronçons et en dés les fanes et les légumes,
- Faire revenir tous les légumes dans un peu d'huile d'olive, saler et poivrer,
- Mouiller seulement à hauteur des légumes pour faire cuire, il vaut mieux rajouter de l'eau au moment de mixer pour rectifier la texture du velouté.

Les churros : recette de cuisine adressée par Najah sur la boîte à idées On garde le contact du site de l'AGG :

• Ingrédients :

- 250 g de farine,
- 50 g de sucre,
- 300 ml d'eau,
- 50 g de beurre,
- 2 œufs,
- 1 pincée de sel,
- De l'huile,
- Du sucre cristallisé.



• Préparation :

- Mettre tous les ingrédients dans une casserole sauf la farine et les œufs,
- Quand tous les ingrédients ont fondu et que la préparation est portée à ébullition, retirer du feu, on ajoute, d'un seul coup, la farine et on mélange énergiquement pour avoir une pâte lisse,
- Ajouter les œufs un par un et mélanger,
- Verser la pâte dans une poche à douille et couper la pâte avec des ciseaux,
- Dans une poêle, mettre de l'huile et porter à ébullition,
- Mettre les churros à frire et laisser dorer 2 à 3 minutes, puis déposer les churros dans un plat nappé de papier absorbant et enfin saupoudrer de sucre cristallisé.
- A déguster tiède (pour les plus gourmands, on peut tremper les churros dans un peu de nutella avant de déguster).

Tiramisu au Nutella simplissime

Ingrédients

- 300 g de mascarpone
- 2,5 c. à soupe de Nutella (100 g)
- 80 g de sucre en poudre
- 8 biscuits à la cuillère
- 30 cl de café froid
- 3 œufs
- cacao en poudre



Préparation

ÉTAPE 1 Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mascarpone.

ÉTAPE 2 Travaillez le Nutella au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit bien ramolli.

ÉTAPE 3 Dans un autre saladier, battez les blancs en neige puis ajoutez-les au Nutella.

ÉTAPE 4 Imbibez les biscuits à la cuillère de café froid.

ÉTAPE 5 Tapissez le fond des 4 verrines de biscuits.

ÉTAPE 6 Superposez successivement une couche de crème au mascarpone avec une couche de mousse au Nutella.

ÉTAPE 7 Remplissez les verres à ras-bord pour plus d'esthétisme.

ÉTAPE 8 Saupoudrez de cacao en poudre et réservez au frais pendant 4 heures.

ÉTAPE 9 Servez bien frais.

Guide de préparation : Smoothie pommes – kiwis



Ingrédients

- 4 pommes de votre choix (granny smith pour plus d'acidité, golden pour plus de douceur)
- 4 ou 5 kiwis
- 1 yaourt nature Malo
- 1 peu de lait

Préparation

ÉTAPE 1 Épluchez les fruits et coupez-les grossièrement.

ÉTAPE 2 Mettez-les dans votre mixeur, ajoutez le yaourt nature et mixez.

ÉTAPE 3 Selon la consistance souhaitée, ajoutez du lait et mixez à nouveau.

ÉTAPE 4 Servez le smoothie pomme kiwi bien frais !