

# ON GARDE LE CONTACT



S O L I D A R I T É

SPÉCIAL COVID-19



## FICHE ON GARDE LE CONTACT SECTEURS FAMILLE DES CENTRES SOCIOCULTURELS DES MARNAUDES ET DU PRE GENTIL THEMATIQUE : RECETTES DE CUISINE SEMAINE N° 5

### RECETTE DU GÂTEAU AU CARAMBAR (proposée par huguette lors de l'atelier cuisine du jeudi, au centre socioculturel des marnaudes) :

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

Four : chaleur tournante à 180 °C

#### Ingrédients :

- 10 cl de lait,
- 150 g de beurre doux,
- 16 carambar,
- 3 œufs,
- -120 g de sucre,
- 150 g de farine.

#### Préparation :

- Faire fondre doucement le lait, le beurre et les Carambar, dans une casserole,
- Blanchissez les œufs avec le sucre. Ajouter la farine, mélanger. Ajouter le mélange lait, beurre et carambars,
- Une cuisson en mode chaleur tournante à 180 ° C, pendant environ 35 minutes, permet de garder un gâteau moelleux, c'est-à-dire pas trop sec, mais avec une belle coloration blonde.



## RECETTE DE CROQUETTES DE POMMES DE TERRE AU CŒUR COULANT (adressée par Najah sur la boîte à idées « on garde le contact » sur le site de l'AGG ):

### Ingrédients (pour une vingtaine de pièces) :

- 4 pommes de terre de taille moyenne,
- 1 petit oignon,
- 2 gousses d'ail,
- 2 cuillères à soupe de persil coupé,
- 1 œuf,
- Sel, poivre, curcumin,
- Harissa en poudre et coriandre en poudre,
- 7 morceaux de fromage type « Vache qui rit »,
- Farine et ciboulette séché (facultatif) pour la panure.



### Préparation :

- Pour réaliser vos croquettes de pommes de terre maison, commencer par éplucher les pommes de terre et couper les en morceaux. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur (possibilité d'ajouter une petite cuillère de curcuma dans l'eau salée),
- Emincer le petit oignon, le faire revenir dans un peu d'huile d'olive, ajouter l'ail écrasé et les épices et les faire revenir deux petites minutes et ajouter le persil,
- Réduire en purée les pommes de terre à l'aide d'une fourchette et rajouter le mélange oignon, épices et bien mélanger,
- Ajouter l'œuf et mélanger,
- Huiler la paume de votre main puis déposer y un peu de mélange,
- Faire une boulette uniforme à l'aide de vos deux mains,
- Faire un trou, au centre de la boule à l'aide de votre pouce et mettez-y un petit morceau de fromage (un fromage sert à réaliser 3 croquettes) et refermer la croquette,
- Rouler les boulettes dans le mélange farine et ciboulette,
- Laisser au frais 15 minutes, cela permet aux croquettes de tenir à la friture,
- Porter l'huile à ébullition dans une casserole, puis plonger les croquettes de pomme de terre dans l'huile frémissante.

## RECETTE DES FAJITAS :

Chaque jour, dans l'émission « L'Équipée sauvage », Olivier Poels, animateur sur Europe 1 vous propose une recette dernière minute pour votre plat, du soir. Nous vous transmettons une des recettes proposées, dans cette émission à travers une escapade culinaire au Mexique avec la préparation de fajitas.



<https://www.europe1.fr/emissions/delice-in-extremiste/la-recette-dolivier-poels-des-fajitas-3961732>

# RECETTE DE Knafeh (cheesecake libanais à la fleur d'oranger et pistaches)

## Ingrédients

- *Pour le gâteau :*
- 250 g de pâte de kadaïf
- 50 g de chapelure panko
- 375 g de mozzarella fraîche
- 50 g de semoule très fine
- 450 ml de lait
- 250 g de beurre fondu
- Pistaches concassées
- *Pour le sirop :*
- 250 ml d'eau
- 250 g de sucre en poudre
- 1 c.à soupe de jus de citron
- 1 c.à soupe d'eau de fleur d'oranger



## Préparation

- Préparez le sirop.
- Portez à ébullition l'eau avec le sucre, le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger dans une casserole, en mélangeant bien.
- Ôtez du feu dès l'obtention d'un sirop.
- Réservez.
- Préparez le gâteau :
- Mixez la pâte de kadaïf dans un mixeur jusqu'à obtenir une poudre fine.
- Versez-la dans un saladier, ajoutez le beurre fondu et 125 g du sirop tiède, en mélangeant bien.
- Pressez le mélange dans le fond d'un cercle à pâtisserie recouvert de papier sulfurisé.
- Réservez au frais.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Chauffez le lait dans une casserole.
- Ajoutez la semoule en pluie et mélangez au fouet jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- Battez le mascarpone dans un saladier.
- Ajoutez le mélange lait-semoule, en battant bien.
- Versez le tout sur la base croûtée dans le moule.
- Enfourez pendant 45 minutes.
- Sortez du four et laissez reposer 15 minutes.
- Démoulez sur un plat de service
- Imbibez avec 50 ml de sirop.
- Décorez avec les pistaches concassées.
- Servez chaud accompagner avec le reste de sirop.

# RECETTE DE TOMATES FARCIES AU RIZ

## Ingrédients

- Tomates
- 100 g de riz blanc à grain long
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 g d'appenzell
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 branches de thym
- 4 branches de persil
- 20 cl d'eau
- sel fin, poivre noir du moulin



## Préparation

- Portez l'eau à ébullition puis ajoutez-y le riz et 1 pincée de sel. Laissez cuire à couvert, sur feu doux, pendant 15 à 20 min.
- Lavez les tomates et découpez un chapeau dans la partie supérieure de chacune d'elles. Creusez la tomate avec une petite cuillère. Salez et poivrez la tomate évidée. Écrasez à la fourchette la chair prélevée, et réservez. Pelez l'oignon et la gousse d'ail, puis hachez-les menu. Effeuillez le thym. Effeuillez le persil et ciselez-le. Râpez le fromage.
- Préchauffez le four à 220 °C (th. 7).
- Faites revenir l'oignon, l'ail, le thym et le persil dans la moitié de l'huile, sur feu doux, pendant 5 min. Ajoutez-y le riz, le fromage et la pulpe de tomates. Mélangez bien le tout. Salez et poivrez.
- Remplissez les tomates évidées avec la farce (elle doit déborder un peu) puis posez le chapeau dessus. Déposez les tomates farcies dans un plat allant au four. Répartissez le reste de farce entre les tomates. Arrosez le tout avec le reste d'huile. Faites cuire au four, à mi-hauteur, pendant 20 min.
- Servez chaud, dans le plat de cuisson