

Carnets
de voyage

les 6
et 7
nov.
Fontaine
MJC Nelson Mandela

LIVRET DE
L'ATELIER
CUISINE

PIJ : 04 76 56 21 91



LIVRET DE L'ATELIER CUISINE

Présenté par l'association:

Jeunes sur les routes d'Europe

SOMMAIRE

BANANEHAFERLOCKEN 6

QUICH 8

PATE A STUDEL 10

PATE A PIZZA 12

BANANENHAFERFLOCKEN

(PALETS A LA BANANE)

Biscuits Allemand

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Difficulté : ★

Ingrédients (environ 20 petits biscuits) :

- 125 g de beurre
- 150 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 oeuf
- 80 g d'amandes en poudre
- 100 g de flocons d'avoine
- 80 g de farine
- 2 bananes
- 1/2 sachet de levure
- une poignée de raisins secs

Préparation :

Mélanger le beurre, le sucre, le sel et l'œuf dans un saladier, en battant énergiquement.

Ajouter la farine, la levure, les bananes écrasées, les amandes en poudre et les flocons d'avoine.

Former de petites boules de pâte et les aplatir légèrement sur une grille du four recouverte de papier cuisson, en laissant un peu d'espace car les biscuits gonflent un peu. Décorer avec quelques raisins secs.

Enfourner pendant environ 20 minutes, à 180°C. Les biscuits sont cuits quand ils commencent à dorer sur le dessus. Laisser refroidir avant de déguster

QUICHE

Cuisine Française :

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Difficulté : ★

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de pâte brisée
- 200 g de lardons
- 30 g de beurre
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- sel et poivre
- muscade

Préparation :

Etaler la pâte dans un moule, piquer à la fourchette.

Faire rissoler les lardons à la poêle puis les répartir sur le fond de pâte.

Parsemer de copeaux de beurre.

Battre les œufs, la crème fraîche et le lait, assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Verser sur la pâte.

Faire cuire 45 à 50 min au four à 180°C (thermostat 6).

PATE A STRUDEL

Cuisine Autrichien (Europe de l'est)

Préparation : 30 min et 30 min de repos

Cuisson : 30 min

Difficulté : ★★★

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 250 g farine
- 2 jaunes d'œuf
- sel
- 1/8 l d'eau chaude
- 3 cuillères à soupe d'huile

Préparation :

Mettre la farine dans un saladier, creuser un puits. Y mettre un jaune d'œuf, le sel, l'huile et l'eau. Travailler la pâte pour former une boule, puis terminer de la travailler sur le plan de travail enfariné.

Lorsqu'on obtient une boule lisse qui ne colle plus, la laisser reposer avec le saladier posé à l'envers par-dessus 30 mn (elle doit rester au chaud).

Placer un torchon humide sur le plan de travail, un sec par-dessus. Enfariner. Abaisser la pâte sur le torchon, l'étirer avec les mains sans la déchirer. On obtient un rectangle d'environ 50x60. Enduire de blanc d'œuf ou de beurre fondu pour que la pâte reste souple.

Etaler la farce sur la pâte en laissant une bordure de 2 cm tout autour.

PATE A PIZZA

Cuisine Italienne :

Préparation : 10 min et 30 min.

Difficulté : ★

Ingrédients (pour 4 / 6 personnes) :

- 300 g de farine
- 3 cuillères d'huile d'olive
- levure de boulanger (10 g)

Préparation :

Mélanger 300g de farine de froment, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, de la levure de boulangerie (qui aura été délayée dans un verre d'eau chaude avec une petite cuiller de sucre) et une pincée de sel.

Rajouter de l'eau jusqu'à que la pâte ne colle plus et fasse une boule compacte. Laisser reposer 1/2 heure, étaler dans un plat. Laisser reposer pendant que vous préparez la garniture.