

Cuisine et culture

**Le livre de cuisine pour les locataires,
par les locataires**

Préface

La cuisine, c'est le partage.

Dans chaque cuisine du monde, des personnes passent un moment à mitonner des plats simples à très élaborés et ont en tête l'objectif du partage autour de leurs réalisations : donner du plaisir ou encore faire découvrir des saveurs venues d'ailleurs.



Je vous invite à retrouver dans cet ouvrage des recettes originales des 4 coins du globe, découvertes au cœur des cuisines Vosgiennes, transmises secrètement sur plusieurs générations. De nouveaux goûts et des mariages d'épices qui ont parfumé l'enfance des habitants de Vosgélis et embaumé les cuisines de leurs mamans.

Merci pour vos partages qui nous apportent de nouvelles saveurs et de délicieux mets à partager sans modération !

Gastronomiquement vôtre,

Garnet Rémi

Sommaire

Blanquette de veau.....	6
Blanquette de veau.....	8
Boeuf bourguignon.....	9
Boulghour à la pomme de terre.....	10
Burger Vosgien.....	11
Carry de crevettes.....	12
Ciguar.....	14
Courgettes farcies au four.....	16
Dent de loup.....	17
Feuilles de vigne à la viande.....	18
Flanau caramel.....	19
Gâteau au chocolat.....	20
Gâteaux secs au sésame.....	21
Gougères au fromage.....	22
Jambonneau sauce roquefort.....	23
Macaronade.....	24
Makis au saumon.....	25
Number cake.....	27
Patiflette.....	29
Petits sablés.....	30
Quiche lorraine.....	32
Rhum arrangé façon Malgache.....	33
Samoussas.....	34
Tarte aux boudins.....	35
Tartelettes de tomates.....	36
Truffes.....	37
Balais de sorcière.....	40
Sauce pour crudités à l'apéro.....	41
Quiche au potiron.....	42
Soupe au potiron.....	43

Recette rapide au micro-ondes

Blanquette de veau

Par Irène Thomas-Osvald

Quartier Kellermann



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * Veau à blanquette 700g
 - * Farine 50ml (± 25g)
 - * Carottes 200g
 - * Oignons nouveaux 6 bulbes
 - * Champignons de Paris 250g
 - * Bouillon de boeuf dégraissé 1 cube
 - * Vin blanc 200ml
 - * Eau 100ml
 - * Crème épaisse entière 100g
 - * Sel et poivre à volonté
-

Astuce :

Vous pouvez remplacer le veau par 700g de joues de porc coupées en 2.

Préparation :

- 1) Dégraissez le veau et coupez-le en morceaux réguliers. Lavez et épluchez les légumes.
- 2) Dans un Micro Minutes, mélangez le veau avec la farine à l'aide d'une spatule pour que les morceaux soient bien enrobés.
- 3) Ajoutez les carottes coupées en dés ou en rondelles, les oignons nouveaux entiers ou coupées en 2, les champignons coupés en quartiers et le cube de bouillon émietté. Arrosez avec le vin blanc et l'eau sans mélanger.
- 4) Faites cuire 27 min. à 900 watts, laissez reposer 15 min. pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5) Ouvrez, ajoutez la crème, salez, poivrez et mélangez. Fermez et faites cuire 3 min. à 900 watts et laissez reposer 5 min.
- 6) Servez avec du riz.

Derrière l'assiette



Pour ceux qui ne la connaissent pas, Irène est une locataire très active sur le quartier de Kellermann. Elle est la présidente de la Confédération Nationale du Logement, rien que cela !

Auparavant, Irène en était la secrétaire de 2001 à 2004, date à laquelle elle a accédé à la présidence. Irène vient donc en aide aux locataires qui en ont besoin. Elle assure leur défense et leur prodigue de judicieux conseils.

Multi-casquette, Irène fait également partie du conseil d'administration de Vosgelis et est membre du conseil citoyen de la ville. Elle est à l'origine du site de compostage créé en 2017 sur le secteur de Perichamps et participe aux jardins partagés, aux ateliers couture et cuisine du centre social. Elle ne manquerait pour rien au monde le tournoi de pétanque annuel organisé par Vosgelis.

Avec toutes ces obligations et un emploi du temps chargé, Irène a choisi de proposer une recette rapide à faire au micro-ondes.

Blanquette de veau

Par Michelle Seelig

Quartier Kellermann

Derrière l'assiette

Locataire Vosgelis depuis 50 ans, Michelle Seelig à toujours vécu dans la Tour Champagne. Le flan au caramel ou la blanquette de veau sont des recettes qu'elle aime faire lorsqu'elle reçoit ses enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants.

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 1 Kg de blanquette de veau
- * Laurier
- * Thym
- * 1 oignon
- * 2 gousses d'ail
- * 1 verre de vin blanc sec
- * 1 belle carotte
- * 1 bouillon de poule
- * 2 jaunes d'œuf
- * 4 cuillères à soupe de crème entière
- * Farine

Préparation :

- 1) Dans une casserole, mettre les morceaux de veau dans l'eau froide à feux doux ; au premier bouillon, retirer l'écume.
- 2) Toujours à feux doux, épicer (laurier, thym, 1 oignon émincés, 2 gousses d'ail, 1 bouillon de poule).
- 3) Pour la sauce, récupérer de l'eau de cuisson dans un saladier (environ 5-6 louches), tout en remuant ajouter de la farine, 2 jaunes d'œufs et 4 cuillères à soupe de crème entière, de façon à ce qu'elle soit fluide.
- 4) Remettre la sauce dans la casserole avec la viande, continuer la cuisson, au premier bouillon arrêter le feu.

Astuce :

Accompagner de riz ou de pâte. La blanquette est meilleure le lendemain réchauffée, mais si vous optez pour cette solution, ne mettez pas les jaunes d'œufs lors de la préparation de la sauce.

Boeuf bourguignon

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 3 heures 30 minutes

Ingédients (pour 6 personnes) :

- * 1,5 Kg de bœuf bourguignon
 - * 7 pommes de terre
 - * 7 carottes
 - * 2 boîtes de champignons émincés
 - * 1 oignon
 - * Beurre, huile de pépin de raisin
 - * Sel, poivre, thym
 - * 1 bouteille de vin (13 degrés minimum)
 - * 2 cuillères de farine
 - * 2 boîtes de lardons
-

Astuce :

Ne pas hésiter à faire cuire encore 3 heures le lendemain.

Plus c'est cuit mijoté, meilleur c'est !

Préparation :

- 1) Faire revenir le bœuf dans l'huile de pépin de raisin jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés.
- 2) En parallèle, couper les carottes et pommes de terre après épluchage et tailler en gros morceaux ainsi que l'oignon.
- 3) Une fois que la viande est bien dorée, ajouter les champignons, l'oignon et saupoudrer de farine.
- 4) Saler, poivrer, et mettre le thym.
- 5) Ajouter le vin et déglacer.
- 6) Ajouter les légumes et couvrir d'eau si nécessaire.
- 7) Laisser cuire 3h30 à petit feu.

Plat typique turc

Boulghour à la pomme de terre



Derrière l'assiette

Le boulghour ou bulgur, qui est en fait du blé cassé, est un accompagnement qui peut se faire de plusieurs façons. Il est servi ici avec des pommes de terre et de la volaille mais se marie aussi très bien avec d'autres viandes.

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingédients :

- * 2 gros oignons
- * 1 gros poivron vert
- * 1 gros poivron rouge
- * 1 grosse tomate
- * 500 gr de pommes de terre
- * 500 gr de boulghour
- * Sel
- * Poivre
- * Beurre
- * Huile
- * Sauce tomate

Préparation :

- 1) Ebouillanter la tomate afin de la peler puis coupez-la en petits dés.
- 2) Huiler une casserole et laisser chauffer. Y mettre vos 2 oignons et vos 2 poivrons que vous aurez préalablement coupés en petits dés, laisser mijoter le tout à feu doux 5 mn.
- 3) Rajouter une bonne cuillère à soupe de sauce tomate ainsi que vos dés de tomate pelée avec une pincée de sel et une de poivre. Laisser mijoter 5 mn.
- 4) Rajouter les pommes de terre coupées en dés. Mettre 1,5 l d'eau bouillante et laisser cuire 10 mn.
- 5) Verser le boulghour et laissez cuire 10 mn à feu très doux en remuant de temps en temps.
- 6) Ajouter 50 gr de beurre, couvrir et laisser reposer 10 mn hors feu.

Recette maison

Burger Vosgien

Par Madame et Monsieur Braconnier

Quartier Kellermann

Derrière l'assiette

Les locataires tenaient un restaurant et le burger vosgien était la recette phare de l'établissement.

Préparation :

1) Eplucher et râper les pommes de terre.
Incorporer tous les ingrédients (cités ci-dessus pour les galettes), bien émincer les oignons, l'ail et le persil.
Dans une poêle, mettre de l'huile et faire revenir les 8 galettes d'1 cm de hauteur, pendant 3 à 4 min de chaque côté.
Puis réserver.

2) Faire chauffer la crème fraîche avec sel et poivre dans une casserole puis ajouter le munster coupé en petits morceaux pour le faire fondre. Réserver également.

3) Faire cuire les steaks hachés.

4) Dans une assiette, poser une galette, puis déposer de la sauce munster et une tranche de jambon.

Mettre le steak, puis de nouveau de la sauce munster, une tranche de jambon et remettre une galette de pommes de terre.

Accompagner d'un peu de salade verte et de tomates pour plus de goût et de couleurs.

Astuce :

Retourner régulièrement les galettes.

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Galettes de pommes de terre :

- * 1kg de pommes de terre
- * 3 oeufs
- * 1 poignée de farine
- * Persil
- * 2 oignons
- * 3 gousses d'ail

Sauce Munster :

- * 10 cl de crème fraîche
- * 175g à 250g de munster
- * sel / poivre
- *

Garniture :

- * 4 steaks hachés
- * 8 tranches de jambon sec ou fumé

Recette maison

Carry de crevettes

Par Françoise Hoarau

Haut d'Anould



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 600 gr de crevettes décortiquées
- * 1 kg de légumes julienne (carottes, courgettes, choux)
- * Huile de tournesol
- * Thym en poudre
- * Un oignon blanc
- * Ail
- * 3 tomates
- * Curcuma
- * Paprika
- * Sel et poivre
- * 400 gr de riz basmati

Sauce rougail : 3 tomates, une échalote moyenne, beurre de cacahuètes/pâte d'arachide, sel et poivre.

Préparation :

- 1) Couper l'oignon en lamelles et mixer 3 tomates fraîches, faire revenir à feu doux avec un peu d'ail.
- 2) Ajouter les crevettes préalablement décortiquées avec $\frac{1}{2}$ cuillère à café de curcuma et $\frac{1}{2}$ cuillère à café de paprika, le sel et le poivre et laisser mijoter 10 mn.
- 3) Eteindre le feu et couvrir.
- 4) Dans une autre casserole (une sauteuse de préférence), mettre de l'huile de tournesol et faire revenir l'échalote que vous avez coupée en petits morceaux. Rajouter les carottes, courgettes et choux avec 12 cl d'eau et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient légèrement fondants et que l'eau soit absorbée.
- 5) Sauce Rougail :
Prendre 3 tomates fraîches, ôter les pépins et les mixer ou les couper en très petits dés. Couper finement une échalote moyenne en très petits dés.

Derrière l'assiette



Mme Hoarau est locataire chez Vosgelis depuis 14 ans. Elle a épousé un Réunionnais et a vécu sur l'île pendant plusieurs années avant de revenir à Saint-Dié. En 2003, elle a emménagé au bâtiment Anjou avant de quitter Kellermann pour la résidence du Haut d'Anould en 2006.

Le plat que nous propose Mme Hoarau nous vient de l'île de la Réunion. Ce met est en général partagé en famille lors de fêtes chrétiennes. Vous avez ici la recette du carry de crevettes mais ces dernières peuvent être remplacées par du bœuf ou du poulet. A Noël, si vous souhaitez vous faire plaisir, vous pouvez le préparer avec des gambas.

Mélanger le tout dans un récipient en y incorporant 1 cuillère de pâte d'arachide, du sel et du poivre.

Il s'agit d'une sauce crue, vous pouvez la réserver au frigo pour une meilleure fraîcheur qui contrastera à merveille avec les crevettes chaudes. Pour ceux qui aiment les plats épicés, vous pouvez ajouter un petit piment finement haché.

6) Prendre 400 gr de riz basmati et le laver avant de le cuire.

7) Mettre le riz dans une casserole avec la quantité d'eau recommandée sur votre sachet de riz. Débuter la cuisson à feu fort puis après 5 mn descendre à feu doux.

8) Le riz est cuit une fois que l'eau est absorbée.

Plat typique algérien

Ciguar

Par Nabila Zeriat

Quartier de l'Orme



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 1 ciguar) :

- * Feuille de brick
- * Cacahuètes non salées et épluchées
- * Sucre en poudre
- * Eau de fleur d'oranger
- * Miel
- * Cannelle
- * Huile

Astuce :

Les Ciguar se mangent avec du thé. Ils sont préparés lors de fêtes, de soirées où l'on reçoit des invités.

Préparation :

- 1) Faire dorer les cacahuètes au four, une fois dorées, les concasser.
- 2) Dans un récipient, verser l'équivalent d'une petite tasse à café de cacahuètes concassées. Ajouter une cuillère à soupe de sucre en poudre, 1 pincée de cannelle. Verser de l'eau de fleur d'oranger, de façon à obtenir un mélange avec lequel on peut former un petit boudin (il ne faut pas que ce soit trop liquide).
- 3) Prendre une feuille de brick, la couper en deux. Réserver une moitié de la brick pour le suivant. Dans la demi-feuille de brick, placer un petit boudin de préparation du côté du bord arrondi. Plier les côtés, puis rouler comme un cigare. Recommencer les premières étapes, tant que vous avez de la préparation.

4) Dans un verre mettre du miel, le faire chauffer quelques secondes au micro-ondes et le verser dans une petite tasse de l'eau de fleur d'oranger. Mélanger le miel et l'eau de fleur pour obtenir un mélange un peu plus liquide.

5) Cuisson : dans une poêle, mettre de l'huile et la faire chauffer. Poser les rouleaux sur la partie jonction, baisser légèrement le feu. Une fois le cigar doré d'un côté, le faire tourner pour terminer de le dorer sur l'autre face.

6) Une fois que les rouleaux sont dorés, les plonger entièrement dans le miel.

7) Placer les rouleaux sur un plateau et les saupoudrer de cacahuètes concassées.



Recette maison

Courgettes farcies au four

Par Kamla Chinoune



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- * 500g de courgettes
 - * 1 oignon
 - * 200g de viande hachée
 - * 150g de fromage blanc
 - * 3 tomates coupées en dés
 - * 1 oeuf
 - * Huile
 - * Sel et poivre
 - * Cannelle
 - * 2 gousses d'ail
-

Préparation :

- 1) Dans une poêle, mettre l'huile, l'oignon et les tomates coupées en dés. Saler et poivrer et laisser cuire à feu moyen.
- 2) Nettoyer et éplucher les courgettes. Les couper en deux et à l'aide d'une cuillère enlever la pulpe.
- 3) Bien vider les courgettes coupées dans la longueur. Saler et réserver.
- 4) Dans un bol, mettre la viande hachée, l'oignon et l'ail haché. Saler et poivrer. Ajouter l'oeuf en dernier. Bien mélanger.
- 5) Etaler le fromage blanc sur les courgettes et couvrir avec la farce de viande hachée.
- 6) Envelopper les courgettes farcies dans du papier aluminium et enfourner à 180° pendant 20 minutes. Servir avec la sauce tomate préparée en début de recette.

Gâteau typique alsacien

Dent de loup

Par Christian Guidot

Centre social



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingédients (pour 6 personnes) :

- * 350g de farine
 - * 3 oeufs
 - * 250 g de sucre
 - * 250g de beurre
 - * 1/2 de paquet de levure
-

Astuce :

Vous pouvez vous aider de petits cailloux pour maintenir votre moule «fait maison».

Préparation :

1) Travailler le beurre en pommade avec le sucre à l'aide d'un fouet. Lorsque le mélange est crémeux, incorporer les oeufs un à un en attendant que le mélange soit homogène avant d'ajouter l'oeuf suivant. Ajouter progressivement la levure et la farine tamisées.

2) Beurrer un moule pour dent de loup puis mettre au froid 15min. Vous pouvez vous confectionner un moule avec du papier aluminium superposé d'un papier sulfurisé en le pliant en accordéon sur une hauteur de 2cm. Disposer au creux de chaque sillon et à distance égale une cuillère à café de pâte.

3) Faire cuire 15min. dans un four à 180°C. Après cuisson attendre 5min. et les décoller de la plaque.

Derrière l'assiette

La dent de loup est un gâteau d'origine alsacienne que l'on fait souvent à Noël mais qui peut être mangé tout au long de l'année avec un café. Il est généralement offert dans de petites boîtes métalliques. Christian Guidot tient cette recette de ma belle-mère.

Plat arménien traditionnel

Feuilles de vigne à la viande

Par Madame Mirakian

Quartier Kleber

Derrière l'assiette

Madame Mirakian a vécu jusqu'à ses 24 ans en Arménie puis elle a habité Prague 5 ans avant de s'installer en France. C'est un plat typique de l'Arménie servi au moment des fêtes.

Temps de préparation : 1 heure 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingédients (pour 12 personnes) :

- * 500g de feuilles de vignes
- * 100g de riz rond
- * 500g de viande de boeuf haché
- * 300g d'oignons blancs hachés
- * 100g de pulpe de tomate
- * Quelques branches de coriandre et de persil hachés
- * 500g d'eau bouillante
- * 50g de beurre
- * 3 c. à s. d'huile d'olive
- * sel et poivre

Astuce :

Si les feuilles sont un peu dures, les laisser 15min. dans de l'eau bouillante.

Juin/juillet est la meilleure période pour se procurer des feuilles fraîches.



Préparation :

- 1) Laver les feuilles de vigne à l'eau froide, les ébouillanter.
- 2) Préparer la farce, avec le riz, la viande, les oignons, les tomates, l'huile d'olive, le beurre, la coriandre et le persil, sel et poivre. Bien mélanger avec la paume de la main.
- 3) Mettre une petite quantité de cette farce sur chaque feuille de vigne, plier chaque bord et rouler comme une cigarette.
- 4) Les disposer dans une marmite (dont le fond n'adhère pas) serrées les unes contre les autres. Recouvrir d'eau bouillante salée. Couvrir d'une serviette, pour éviter que les feuilles de vigne ne se déroulent.
- 5) Laisser mijoter à feu très doux environ 45min.
- 6) Servir chaud avec du yaourt à l'ail (yaourt nature mélangé à de l'ail râpé).

Flan au caramel

Par Michelle Seelig

Quartier Kellermann

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 1 L de lait
- * 6 oeufs
- * 250g de sucre
- * 2 sachets de sucre vanillé

Pour le caramel :

- * 10 morceaux de sucre blanc
-

Préparation :

1) Pour le caramel :

Faire fondre les dix morceaux de sucre dans une casserole, jusqu'à ce que le sucre soit coloré (marron) mais attention à ne pas le faire brûler.

2) Pour le flan :

Dans un bol, mettre les 6 œufs, 250g de sucre, le sucre vanillé et battre en omelette.

Faire chauffer le lait à moitié, sans le faire bouillir, le verser une fois chaud sur la préparation dans le bol.

Remplir un moule à gâteau le placer dans la cocotte minute avec un fond d'eau. Fermer la cocotte minute et compter 1/4 d'heure dès que la soupape tourne.

Astuce :

Une fois le flan refroidi, servir avec le caramel.

Gâteau au chocolat



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

- * 125g de chocolat noir
 - * 125 ml de lait
 - * 125g de beurre
 - * 125g de poudre d'amandes
 - * 125g de sucre en poudre
 - * 4 œufs entier
 - * 125g de farine
 - * 1 sachet de levure chimique
-

Astuce :

En fonction de la taille du moule à gâteau, piquer un couteau au bout de 40 min pour vérifier la cuisson.

Préparation :

- 1) Dans une casserole, faire fondre à feu doux le beurre et le chocolat avec le lait.
- 2) Faire préchauffer le four à 180°C, chaleur tournante. Dans un bol, mélanger, le sucre, la farine, la poudre d'amandes et la levure.
- 3) Une fois que le contenu de la casserole est fondu, le verser dans le bol.
- 4) Ajouter les œufs entiers, bien mélanger.
- 5) Verser la préparation dans un moule à gâteau et laisser cuire environ 45 min.

Recette maison

Gâteaux secs au sésame

Par Kamla Chinoune



Ingrédients :

- * 250g de margarine molle
 - * 1/2 verre d'huile
 - * 1 verre de sucre glace
 - * 1 paquet de levure chimique
 - * Vanille
 - * 2 oeufs
 - * Farine
 - * Graines de sésame
 - * Confiture d'abricots
-

Préparation :

- 1) Dans un bol, travailler la margarine avec l'huile, le sucre glace, la levure, la vanille et l'oeuf. Ajouter la farine progressivement jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.
- 2) Façonner des boulettes avec la pâte et les enrober de graines de sésame puis mettre dans un moule couvert de papier cuisson. Enfourner jusqu'à cuisson.
- 3) Une fois les gâteaux cuits et refroidis, les garnir avec la confiture d'abricots et servir.

Recette maison

Gougères au fromage

Par Alexandra Moulin

Collaboratrice Vosgelis



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 70 pièces) :

- * 4 oeufs
 - * 150g de gruyère râpé
 - * 150g de farine
 - * 80g de beurre
 - * Sel et poivre
-

Préparation :

- 1) Dans une casserole, portez 25cl d'eau à ébullition avec le beurre coupé en morceaux + 1 cuillère à café de sel.
- 2) Hors du feu, ajoutez la farine d'un coup. Mélangez vivement et faites dessécher 1 minute à feu doux.
- 3) Laissez tiédir quelques instants et incorporez les oeufs un par un en mélangeant bien.
- 4) Ajoutez le gruyère râpé, le sel et le poivre.
- 5) Déposez cette pâte à l'aide d'une cuillère à café, en petits tas séparés sur une plaque beurrée.
- 6) Enfournez 15min en surveillant.

Recette maison

Jambonneau sauce Roquefort

Par Fabienne et Marc Bazin

Quartier Saint-Roch

Derrière l'assiette

Fabienne et Marc Bazin ont tenu un restaurant pendant plusieurs années. C'est un plat qui était préparé de temps en temps en fonction des clients ou des envies.

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 2 talons de jambonneau frais non fumé (équivalent de la souris d'agneau)
- * 20cl de crème fraîche
- * 2 ou 3 portions de Roquefort
- * Sel, poivre
- * Oignon
- * Clou de girofle
- * Thym
- * Laurier
- * Pommes de terre
- * Echalote
- * Vinaigrette

Astuce :

Possible de faire cuire les jambonneaux dans l'eau avec simplement un cube de bœuf. Les laisser dans l'eau le temps de faire la sauce.

Variante : à la place du roquefort, mettre du Munster

Préparation :

1) Faire cuire les petits jambonneaux au court bouillon. Dans l'eau mettre un oignon piqué d'un clou de girofle, du thym, du laurier, du sel et du poivre.

Laisser cuire 45 min à 1 heure à feux moyen.

2) Faire cuire les pommes de terre non épluchées à l'eau.

3) Préparer une vinaigrette : un peu de moutarde, 1 cuillère à soupe de vinaigre pour 3 cuillère à soupe d'huile. Bien mélanger.

Emincer une échalote.

4) Sauce Roquefort : dans une casserole faire revenir 20 cl de crème fraîche, 2 à 3 portions de roquefort, avec du sel et du poivre.

5) Eplucher les pommes de terre et les découper en rondelles. Les placer dans l'assiette tiède, avec un filet de vinaigrette, saupoudrer d'échalotes.

Placer la moitié du jambonneau à côté avec la sauce dessus ou à côté.

Recette espagnole

Macaronade

Par Jocelyne Riera

Quartier Kellermann

Derrière l'assiette

Le plat est une recette familiale d'origine espagnole, transmise par la belle famille de Jocelyne Riera.

Astuces :

Première astuce : recouvrir la viande d'eau chaude et non d'eau froide.

Deuxième astuce : si vous trouvez la sauce trop liquide après la cuisson, mettre 2 cuillères à soupe d'eau froide dans un récipient, 1 cuillère à soupe de farine, bien mélanger. Ajouter le mélange à la sauce pour l'épaissir.

Troisième astuce : cuire la polenta dans moitié d'eau et moitié de lait avec une feuille de laurier. Bien surveiller.

Quatrième astuce : s'il reste de la polenta, la couper en tranches et la faire rôtir dans un peu d'huile ou saupoudrer de sucre en poudre et la servir en dessert.

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 2 heures

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 1kg de bœuf (type bourguignon)
 - * 600g de carottes
 - * 190g de sauce tomate fraîche ou en conserve
 - * 1 oignon
 - * 250g de polenta (grain moyen)
 - * 2 feuilles de laurier
 - * Sel, poivre
 - * Huile
 - * Beurre
-

Préparation :

- 1) Dans une cocotte, faire rôtir la viande avec les oignons émincés et une cuillère à soupe d'huile à feu moyen.
- 2) Ajouter la sauce tomate, saler, poivrer et ajouter 2 feuilles de laurier. Recouvrir entièrement la viande d'eau chaude.
- 3) Eplucher les carottes et les découper en bâtonnets. Les mettre avec la viande.
- 4) Laisser cuire à feu doux pendant 2 bonnes heures.
- 5) ¼ d'heure avant la fin de la cuisson, cuire la polenta dans une casserole en fonction des instructions sur le paquet.
- 6) Une fois cuite, y ajouter du beurre, la mettre dans un moule et la servir démoulée sur une assiette.

Recette maison

Makis au saumon

Par Joson Gamain

Collaborateur Vosgelis



Temps de préparation : 1 heure

Temps de cuisson : Aucun

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- * 2 verres de riz à sushis
 - * Une petite tasse de vinaigre de riz
 - * 1 cuillère à soupe de sucre
 - * ½ cuillère à soupe de sel
 - * 1 concombre
 - * 1 avocat mûr
 - * 1 pavé de saumon frais
 - * 4 feuilles de Nori
 - * Graines de sésame
 - * Gingembre frais
 - * Wasabi
 - * Sauce soja sucrée et/ou salée
-

Préparation :

- 1) Faire cuire votre riz à sushi ou votre riz rond.
 - 2) Mélanger dans un récipient le vinaigre de riz, le sel et le sucre.
 - 3) Une fois le riz cuit, le rincer sous l'eau tiède, puis le mettre dans le récipient contenant le vinaigre de riz et mélanger bien le tout. Recouvrir le saladier d'un torchon humide et réserver le riz à température ambiante.
 - 4) Pendant que le riz refroidit, préparer vos aliments :
Eplucher le concombre, le couper en lamelles de 0.5 à 1 cm de largeur tout en enlevant les pépins du milieu, puis couper ces lamelles à la même longueur que les feuilles de Nori.
- Enlever la peau et le noyau de l'avocat et le couper aussi en lamelles de manière à avoir la même dimension que vos concombres.

Enlever la peau du saumon en prenant bien le soin d'enlever tout le gras et les éventuelles arrêtes. Le couper aussi en lamelles.

5) Prendre la natte de bambou et la mettre à plat sur le plan de travail avec la feuille de Nori par dessus. Si vous n'en avez pas, vous pouvez la remplacer par un morceau de cellophane. Prévoir un bol d'eau pour y tremper et rincer vos doigts ainsi que la lame de votre couteau.



6) Etaler de manière uniforme et à la main le riz sur les $\frac{3}{4}$ de la feuille de Nori. Vous pouvez à ce moment et si vous le souhaitez, répandre des graines de sésame sur le riz.

7) Placer au milieu du riz les 3 lamelles de concombre, avocat et saumon. Après avoir trempé vos doigts dans l'eau, humidifiez la partie de feuille de Nori qui n'a pas de riz. Rouler consciencieusement la feuille en commençant par le bas tout en exerçant une pression constante et mesurée. La partie humidifiée doit servir à coller la feuille.

Le résultat doit être un cylindre ferme et homogène sans débordements.

8) Couper ensuite des tranches d'environ 1.5 cm. Il suffit de plonger la lame de votre couteau dans l'eau avant chaque découpe, cela vous facilitera la tâche.

Vous pouvez déguster vos makis en les accompagnant de wasabi (attention moutarde japonaise plutôt relevée), de gingembre frais et de sauce soja, le tout bien sûr avec des baguettes.

Astuce :

Très important : assurez-vous bien de la fraîcheur de votre saumon.

Le tranchant des lames des japonais est connu de tous, veillez donc à travailler avec un couteau bien aiguisé.

Si le résultat n'est pas au rendez-vous lors de vos premières réalisations, dites-vous qu'il faut plusieurs années aux cuisiniers japonais pour devenir maîtres en la matière. Ne baissez pas les bras et vous ferez vite des makis aussi beaux que bons.



Recette maison

Number cake

Guenael Miatta

Collaborateur Vosgelis



Temps de préparation : 1 heure 20 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients pour le sablé à l'amande :

- * 125g de beurre pommade
- * 80g de sucre en poudre
- * 1 oeuf
- * 1 pincée de sel
- * 70g de poudre d'amandes
- * 250g de farine

Ingrédients pour la chantilly mascarpone :

- * 375g de crème liquide entière
 - * 250g de mascarpone
 - * 7 cuillères à soupe de sucre glace
 - * Vanille en poudre ou 1 gousse de vanille
-

Préparation :

- 1) Préchauffer votre four à 180°C.
- 2) A l'aide de votre robot muni d'une feuille (ustensile), fouetter le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux et homogène. Si vous n'avez pas de robot, vous pouvez le faire au fouet.
- 3) Incorporer l'oeuf et fouetter de nouveau.
- 4) Ajouter le reste des ingrédients : poudre d'amandes, farine, sel. Mélanger.
- 5) Filmer la pâte et la placer au frigo au moins une heure.
- 6) Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte d'une épaisseur d'environ 0,5cm.
- 7) Découper la pâte à l'aide d'un patron. Utiliser une roulette à pizza et un couteau pour les angles.

8) Enfourner pendant 10 à 12 minutes. Surveiller la pâte qui doit être légèrement dorée.

Pour la chantilly :

1) Très important : utiliser de la crème liquide et du mascarpone très froids, et mettre le bol du robot au frigo pour qu'il soit bien frais. Verser dans le bol la crème liquide et le mascarpone et fouetter. Augmenter la vitesse progressivement. La consistance est celle d'une chantilly lorsqu'elle est bien ferme.

2) Ajouter la vanille et le sucre glace et mélanger à la spatule.

3) Verser dans une poche à douille, à l'aide d'un support pour plus de facilité. Pocher votre chantilly sur le premier étage de votre chiffre, puis recouvrir délicatement du deuxième étage de sablé et pocher de nouveau avec de la chantilly.

4) Décorer à votre guise : fruits, pâte à sucre, meringues, macarons...

Astuce :

Imprimez des chiffres sur une feuille A4 que vous pouvez ensuite découper. Ils vous serviront de patron.



Patiflette

Par Gwendoline Dupont

Saint-dié-des-Vosges

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 300g de pâtes (type Penne)
 - * 200g de lardons
 - * 200g de Reblochon
 - * 20g de beurre
 - * sel et poivre
-

Astuce :

Une fois le flan refroidi, servir avec le caramel.

Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 210°C. Faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée, selon les indications de l'emballage.
- 2) Ajouter un filet d'huile d'olive et égoutter. Dans une poêle chaude sans matière grasse, faire revenir les lardons pendant 3 minutes. Arrêter la cuisson et placer les sur du papier absorbant.
- 3) Découper le reblochon en tranches.
- 4) Beurrer un plat à gratin et y étaler les pâtes. Parsemer de lardons et recouvrir de tranches de reblochon. Assaisonner de sel et poivre ou autre selon vos goûts.
- 5) Enfourner, laisser gratiner 20min et servir dès la sortie du four.

Petits sablés

Par le conseil citoyen Kellermann

Quartier Kellermann

Temps de préparation : 1 heure 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

- * 1kg de farine
 - * 6 oeufs
 - * 400g de sucre fin
 - * 250g de beurre
 - * 1 paquet de levure chimique
 - * 1 paquet de sucre vanillé
-

Préparation :

- 1) Mélanger les œufs, le sucre, le beurre fondu, la farine et le sucre vanillé, jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
- 2) Laisser reposer la pâte au frigo minimum 1h.
- 3) Etaler la pâte à 3/4 millimètres d'épaisseur, découper à l'emporte-pièce selon la forme souhaitée.
- 4) Cuire au four à 180°C, environ 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Astuce :

Facultatif : 50g de poudre d'amandes et un zeste d'orange ou de citron

Derrière l'assiette

Le Conseil Citoyen de Kellermann a souhaité rompre l'isolement et rencontrer les personnes âgées de plus de 65 ans habitant le quartier.



Des petits sablés ont été confectionnés et mis en sachets dans la cuisine du centre social par des bénévoles.

Puis ils ont été distribués par les membres du Conseil Citoyen, les gardiens de Vosgelis, le médiateur du centre social et l'Adjointe à la Solidarité de la Ville.



La distribution à domicile a permis d'échanger avec les habitants, notamment sur leur vision du quartier. Ils ont été informés des activités proposées au centre social auxquelles ils ont la possibilité participer afin de partager des moments de compagnie et ainsi éviter l'isolement.

Recette maison

Quiche lorraine

Par KAFE

Quartier Kellermann



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- * 4 œufs
 - * 3 grosses cuillères à soupe de crème fraîche
 - * Gruyère râpé
 - * Une pâte feuilletée
 - * 150 gr de lardons
 - * Sel et poivre
-

Astuce :

Pour ceux qui aiment les oignons, vous pouvez en rajouter au même moment que les lardons après les avoir découpés.

Préparation :

- 1) Dans un récipient, mélanger les 4 œufs, la crème fraîche, une pincée de sel et une de poivre et enfin une généreuse poignée de gruyère râpé.
- 2) Etaler la pâte dans un plat rond. Faire quelques trous dans le fond pour éviter que la pâte ne gonfle.
- 3) Verser et répartir la préparation sur la pâte. Ajouter les 150 gr de lardons de manière homogène. Les plus gourmands garniront le dessus d'une légère couche de gruyère rapé.
- 4) Enfourner à 180° pendant environ 30 mn en vérifiant la cuisson de temps en temps et laisser gratiner le dessus.
- 5) Accompagner d'une salade verte.

Recette maison

Rhum arrangé façon Malgache

Par Madame Ramiandrisoa

Quartier Kellermann



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients :

- * Rhum blanc Dzama
 - * Sucre canne vanillé (laisser macérer environ 5 gousses de vanille dans la bouteille)
 - * Gingembre frais écrasé : 1 pincée
 - * Poivre moulu : 1 pincée
 - * Noix de muscade : 1 pincée
 - * Piment oiseau pillé : 1 pincée
 - * Citron vert 1/8
-

Astuce :

Pour les saisons chaudes.

Rhum de Madagascar : Dzama

Préparation :

Bien mélanger avant de boire pour que les ingrédients du cocktail soient bien répartis de façon homogène et servir avec un glaçon.

Sensation de picotement sur les lèvres et la langue.

Plat typique Malgache

Samoussas

Par Madame Ramiandrisoa

Quartier Kellermann



Préparation :

- 1) Dans une poêle, mettre le beurre et cuire à feu très doux la viande hachée. Ajouter le sel, le poivre, le massala, le poireau, l'oignon vert haché ainsi que les feuilles de coriandre.
- 2) Préparer le pliage de la feuille de brique.
- 3) Séparer le blanc du jaune d'œuf dans un récipient.
- 4) Sur la feuille de brick, déposer une portion de viande et procéder au pliage en collant la dernière partie avec le jaune d'œuf.
- 5) Faire frire dans une poêle ou une friteuse juste le temps de dorer les feuilles.

Astuce :

A Madagascar, on remplace le bœuf par du zébu. Vous pouvez remplacer les épices massala par du raz el Hanout, un mélange d'épices ou laisser nature tout simplement.

Ce plat est servi à l'apéritif avec du Rhum.

Pour manger à la façon malgache, enrouler les samoussas d'une feuille de salade verte et y ajouter une touche de piment.

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * Feuille de brick
- * Bœuf haché
- * Epices massala
- * 1 poireau
- * 1 oignon vert
- * Des feuilles de coriandre
- * 1 œuf
- * sel et poivre
- * Du beurre

Derrière l'assiette

Madame Ramiandrisoa est locataire Vosgelis depuis 2001. Elle a rejoint Saint-Dié-des-Vosges en 2002 dans l'immeuble Bretagne puis Périgord. Archéologue de profession à Madagascar, elle a fait ses études en France puis est repartie dans son pays et a rejoint sa sœur en France en 2000.

Recette maison

Tarte aux boudins

Par Rémi Liot

Collaborateur Vosgelis



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- * Pâte à tarte feuilletée
 - * 250g de boudin noir
 - * 1 sachet de purée de 125g
-

Astuce :

Vous pouvez faire un lit de compote de pomme avant de mettre le boudin.

Ce plat est meilleur réchauffé, ne pas hésiter à le préparer la veille pour le lendemain.

Il s'agit d'un plat simple à préparer, les perfectionnistes pourront faire leur propre pâte à tarte ainsi que leur purée et l'agrémenter par exemple, de noix de muscade.

Accompagner ce plat avec une salade verte.

Préparation :

- 1) Mettre la pâte à tarte dans un moule.
- 2) Couper le boudin en rondelle puis le disposer sur la pâte de manière à la recouvrir.
- 3) Recouvrir avec la purée.
- 4) Eventuellement garnir le dessus avec des pommes ou des oignons coupés en fine tranches.
- 5) Préchauffer le four et enfourner pendant 40 minutes.

Recette maison

Tartelettes de tomates

Par Kamla Chinoune



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- * 500g de pâte feuilletée
 - * 2 à 3 tomates
 - * 100g de fromage blanc
 - * Sel et poivre
 - * Herbes de Provence
 - * Olives noires
-

Préparation :

- 1) Abaisser la pâte feuilletée, la découper en carrés puis étaler le fromage blanc sur ces derniers.
- 2) Mettre les ronds de tomate dessus et replier les carrés sur les morceaux de tomate.
- 3) Badigeonner les carrés d'oeuf puis saler et poivrer.
- 4) Parsemer d'origan et mettre quelques olives noires au milieu des tartelettes. Enfourner à 180° jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées.

Recette maison

Truffes

Par Anne-Marie Huck

Quartier Kellermann



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 4/5 heures

Ingrédients :

- * 100g de beurre
 - * 200g de chocolat noir dessert
 - * Chocolat amer en poudre
-

Astuce :

Conserver les chocolats au frigo.

Les sortir un peu avant de les déguster.

Variante : remplacer le chocolat noir par du chocolat au lait et ne pas les rouler dans le cacao amer.

Préparation :

1) Dans un récipient, couper en morceaux le beurre et le chocolat. Le faire fondre au micro-ondes 1 min, remuer la préparation. Si, ce n'est pas bien fondu, remettre au micro-ondes 10-15 secondes pour terminer de faire fondre le chocolat et rendre le mélange lisse et homogène.

2) Mettre le chocolat dans des petits moules (voir photo).

3) Mettre au frigo les moules pendant 4 à 5 heures.

4) Une fois les chocolats figés, démouler.

5) Rouler les chocolats dans le cacao amer.

Derrière l'assiette

Anne-Marie Huck est la toute première habitante de son logement qu'elle occupe depuis décembre 1971.



Spécial Halloween

Ateliers réalisés par
La Rue Ensemble

Tous les ans au mois d'octobre, un après-midi sur le thème d'Halloween autour du jardin partagé a lieu dans les locaux de « La Rue Ensemble ».



Enfants et parents se retrouvent ensuite pour partager un repas convivial.



En 2018, 13 jeunes ont participé à cet après-midi décomposé en plusieurs ateliers :

- 1 atelier cuisine soupe et quiche au potiron
- 1 atelier cuisine balais de sorcière et sauce pour crudités
- 1 atelier décoration de table :
sorcière articulée, carte de menu, araignée...
- 1 atelier préparation du jardin pour l'hiver.

Recette spéciale Halloween

Balais de sorcière

*Par l'Association Selia
La Rue Ensemble*

Quartier Kellermann



Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucun

Ingrédients :

- * Fromage en tranches
 - * Bretzels
 - * Ciboulette fraîche
-

Astuce :

Le fromage en tranches peut être du Gouda, du Gruyère ou de la Mimolette.

Préparation :

- 1) Prendre une tranche de fromage, la couper en 3 dans la longueur pour faire des bandes.
- 2) Tailler des franges jusqu'à mi-hauteur.
- 3) Prendre un bretzel et enrouler une bande de fromage à l'extrémité de celui-ci.
- 4) Attacher le fromage avec un brin de ciboulette.



Recette spéciale Halloween

Sauce pour crudités à l'apéro

Par Oumou, Asdine, Aïcha
La Rue Ensemble

Quartier Kellermann

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : Aucun

Ingrédients :

- * Concombre
 - * Potiron
 - * Crème fraîche
 - * Saint-Moret
 - * Gros sel aux herbes
 - * Carottes
 - * Persil frais
 - * Curry
-

Astuce :

Réserver au frigo, servir frais.

Ajuster les quantités en fonction du nombre d'invités.

Préparation :

Première sauce :

- 1) Faire cuire au four le potiron épluché en bâtonnets afin de le transformer en purée.
- 2) Une fois refroidi, écraser le potiron à l'aide d'une fourchette puis ajouter du Curry
- 3) Avant de servir, mélanger le potiron avec de la crème fraîche.

Deuxième sauce :

Dans un bol mélanger du Saint-Moret, de la crème fraîche et du gros sel aux herbes.

Troisième sauce :

Dans un bol, mettre de la crème fraîche, ajouter du persil frais émincé puis mélanger.

Préparer les crudités :

Eplucher les carottes et les concombres puis les découper en bâtonnets.

Recette spéciale Halloween

Quiche au potiron

Par les enfants
La Rue Ensemble

Quartier Kellermann



Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes):

- * 3 oeufs
 - * Gruyère râpé
 - * Crème
 - * Lardons de poulet
 - * 1 oignon
 - * Potiron
 - * Pâte feuilletée
-

Astuce :

Servir chaud avec une salade verte.

Préparation :

- 1) Eplucher le potiron. Le découper en morceaux et les faire revenir dans une casserole quelques minutes afin de les précuire.
- 2) Dans une poêle, faire revenir les lardons et les oignons.
- 3) Dans un bol, mélanger la crème, les œufs et le gruyère.
- 4) Etaler la pâte dans un plat à tarte, placer au fond les lardons, le potiron sur la pâte, puis verser le mélange du bol sur la pâte à tarte.
- 5) Mettre au four à 180°C pendant 30 min environ. Surveiller la cuisson. La quiche est prête lorsqu'elle est bien dorée.

Recette spéciale Halloween

Soupe de potiron

Par Moussa, Bocar, Bryan, Bastien
La Rue Ensemble

Quartier Kellermann



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 5 personnes):

- * 1 potiron
 - * 3 grosses pommes de terre
 - * 2 oignons
 - * 1 bouillon de poule
 - * Sel
 - * Poivre
-



Préparation :

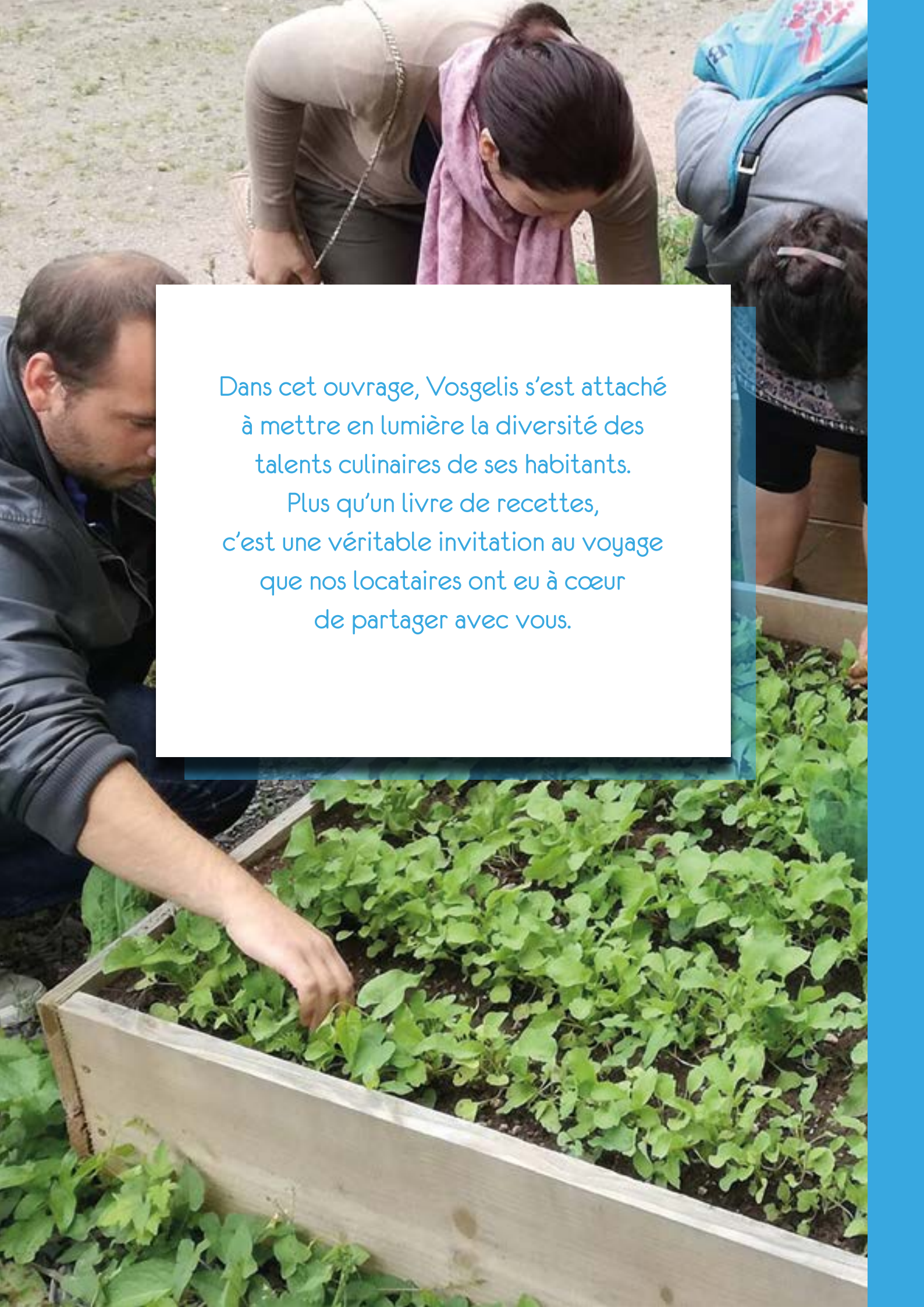
- 1) Dans une grande casserole mettre le potiron, les pommes de terre, les oignons en petits morceaux.
- 2) Ajouter un cube de bouillon de poule.
- 3) Recouvrir les morceaux de légumes avec de l'eau à hauteur.
- 4) Faire cuire à feu moyen pendant 45 min.
- 5) Une fois les légumes cuits, les mixer.
La soupe est prête.



Remerciements

Un grand merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cet ouvrage :

- _ La salle multiactivités de Saint-Dié-des-Vosges, KAFÉ
- _ Le Centre Social Lucie Aubrac (atelier cuisine)
- _ La CNL (Commission Nationale des Locataires)
- _ La Rue Ensemble (Jardin partagé et recette Halloween)
- _ Nos locataires cuisiniers (cités sur chaque recette)
- _ Le personnel de Vosgelis, en particulier : Joson Gamain, Rémi Liot, Alexandra Moulin et Guenaël Miatta

A photograph showing a man and a woman working in a raised garden bed. The man, on the left, is wearing a dark jacket and is reaching into the bed. The woman, on the right, is wearing a light-colored top and a pink headscarf, and is also reaching into the bed. The garden bed is filled with green leafy plants. The background is a gravel path.

Dans cet ouvrage, Vosgelis s'est attaché
à mettre en lumière la diversité des
talents culinaires de ses habitants.

Plus qu'un livre de recettes,
c'est une véritable invitation au voyage
que nos locataires ont eu à cœur
de partager avec vous.