RECETTES CITOYENNES

du college Jacques Twinger de Strasbourg

&

de l'orphelinat "Maison des enfants" au Cameroun

LÉGENDE & SOMMAIRE

Partons à la découverte..... 4
Conseils écocitoyens 5-6
Les Muffins au chocolat au lait
et noisettes de Noé Asdik..... 7-8
Le Gâteau-gâté aux fraises de Asma..... 9-10
Le Tajine marocain de Adem Bounouadar.... 11-12
Les pastéis de natas de Dorian Camelo..... 13-14
La pizza de Simon Camelo..... 17-18
Le Red smoothie de Lina Chekatt..... 19-20
L'Iskender de Ridvan Cinar..... 21-22
Les pancakes d'Andreas Da Silva - Panier..... 25-26
Le couscous tunisien revisité
de Dina Dahmane..... 27-28
Le couscous berbère de Mazelya Fallah..... 29-30
Le couscous algérien de Achref Graini..... 31-32
Les crêpes de Melih Kurnaz..... 33-34
Les tomates farcies de Nabila Lahraoui..... 37-38
La chorba de Camellia Major..... 39-40
Pain perdu de Besnik Makolli..... 41-42
Le pain elfique de Léo Maurel..... 45-46
Le Tiramisu de Kaliana..... 47-48
Le manti de Samiullah Safari..... 49-50
Les spaghettis du bonheur de Deniz 51-52
La raclette au fromage fondu de Marine..... 55-56
La recette aux myrtilles de Yidirim Hakan..... 57-58
Le fondant au chocolat de Ilyès Hareg..... 59-60
Le Sakura mochi d'Aamara Inès..... 61-62
Le Riz "inratable" de Moussa Toure..... 65-66
Le ERU de "la maison des enfants"..... 67-68
Le SANGA de "la maison des enfants"..... 68-70
L'OKOK de "la maison des enfants"..... 71-72
Le gâteau ou mets de pistache (courge)
de la "maison des enfants"..... 75-76
Emincés de bœuf aux pâtes alimentaires
de la "maison des enfants"..... 77-78
Recette du chef Bruno 79-80
Séance avec le chef..... 81
Le mot des professeurs..... 82
Lettre de remerciements..... 83

Le festival Alimenterre a pour objectif de sensibiliser les jeunes sur les enjeux de l'alimentation dans le monde. Afin de préserver la planète, il est important de consommer de manière éthique. Comment bien manger pour lutter contre l'obésité, la malnutrition, la sous nutrition et la famine sans pour autant abîmer l'écologie? En respectant les conditions d'élevage, en surveillant la traçabilité de la viande, en polluant moins, en faisant le tri régulièrement, en achetant bio si possible, local et de saison...
Pour cela, l'association LifeTime Projects propose au festival Alimenterre un livre de recettes citoyennes et engagées réalisées par des collégiens français et des enfants orphelins camerounais âgés de 3 à 11 ans. Cette collaboration et ce mélange de cultures ont permis la mise en place d'échanges constructifs et ludiques autour d'une réflexion pertinente sur la nourriture responsable, la jeunesse et leurs principaux défis

Ici, vous trouverez quelques conseils éco-citoyens en préservant au mieux la planète et notre santé. Ces icônes sont présentes tout au long du livre pour vous accompagner à devenir le meilleur cuisto éco-citoyen possible.

Réduire sa consommation de viande

Réduire la consommation de viande de notre alimentation permet de protéger la planète car les élevages d'animaux produisent beaucoup de gaz à effet de serre et demandent beaucoup d'eau.
Manger moins de viande est aussi plus respectueux envers les animaux.

Manger moins de gluten

Le gluten est une protéine qui se digère mal, pour préserver notre santé, on peut donc trouver des alternatives ou réduire sa consommation de pain blanc par exemple.

Des fruits et légumes à chaque saison

Quand on mange des produits locaux et de saison, on réduit le nombre de trajets entre les différents pays pour ramener les aliments qui ne poussent pas dans le nôtre, cela réduit donc la pollution !

Lutter contre le gaspillage

On peut éviter de jeter des aliments grâce à des astuces simples au quotidien comme éviter d'acheter des aliments emballés dans du plastique au supermarché, acheter des fruits et légumes en vrac, ne pas jeter tous les restes alimentaires ou encore utiliser un compost.

Muffins au chocolat au lait et noissette de Noé Asdik

A déguster
en toutes saisons

Ingrédients pour
5 personnes:

100mL de lait
75g de beurre
60g de noisettes
entières décortiquées
2 œufs
60g de sucre en poudre
100g de farine

Achetez des produits locaux :
du lait, du beurre, de la farine,
des noisettes.
Utilisez des noisettes issues
de l'agriculture biologique.

Muffins au chocolat au lait et noissette de Noé Asdik

Préparation

Préchauffez le four à 220°c.
Faîtes fondre le chocolat avec le beurre au four micro-ondes à 500w pendant 1 minute.
Hachez grossièrement les noisettes.
Dans un saladier, mélangez les œufs, le chocolat et les noisettes.
Beurrez et farinez légèrement les moules.
Remplissez les moules aux deux tiers avec la pâte.
Enfournez pour 10 min de cuisson.

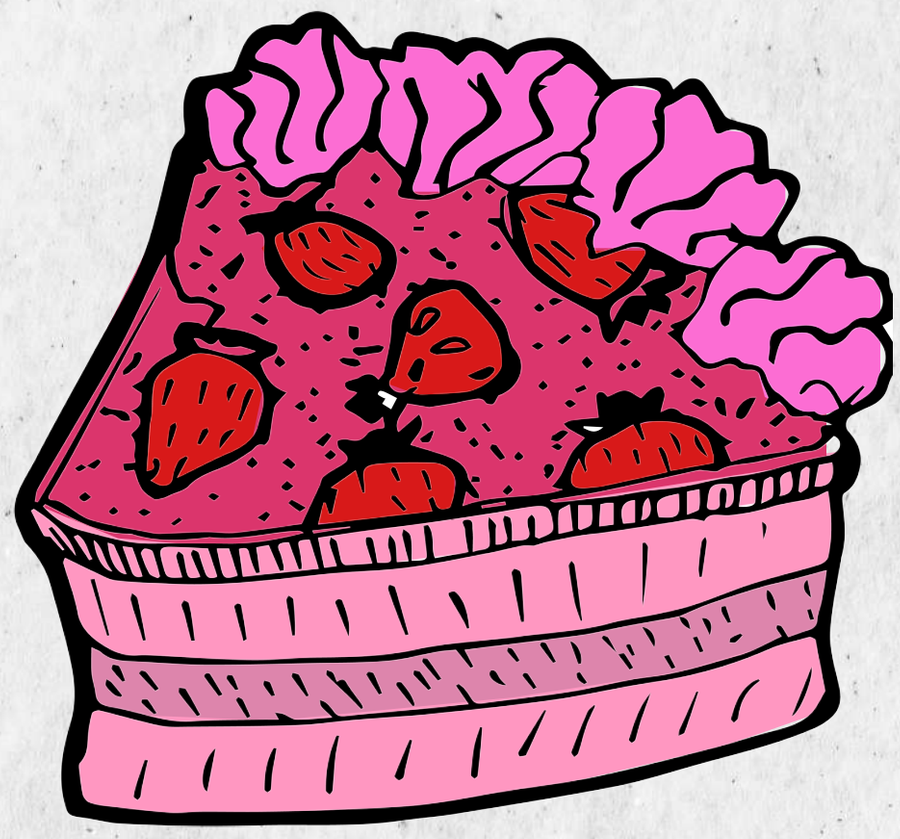
Astuce

Evitez de trop remplir les moules. L'erreur de débutant qu'on fait très souvent quand on prépare des muffins, c'est de trop verser de pâte.
Pas de repos pour la pâte : on prépare et on enfourne directement.

Petite histoire de la recette

Les muffins sont des petits gâteaux très populaires dans la culture anglo-saxonne. Ils sont apparus au Pays de Galles au XIème siècle, et ressemblent beaucoup aux madeleines.

Gâteau-gâté aux fraises d'Asma



Petite histoire de la recette

Quand j'étais petite je regardais un dessin animé de cuisine et cette recette était le dessert du dernier épisode, la «recette ultime». C'est ce dessin animé qui m'a incitée à faire de la cuisine, c'est pour cela que je veux vous la partager.
Ce gâteau ressemble beaucoup à celui de dans le dessin animé de cuisine de mon enfance.

Recette qui vient de la ville de Mulhouse où je vivais autrefois

Gâteau-gâté aux fraises d'Asma

A déguster
en été
ou au printemps

Ingrédients pour 4 personnes:

1 yaourt aux fraises
1/2 sachet de levure
1/2 pot d'huile
2 pots de sucre
3 pots de farine
2 œufs
350g de fraises
1 morceau de beurre pour le moule

Note: les quantités sont ici données en terme de pots de yaourt

Préparation:

Mélangez dans un saladier les ingrédients les uns après les autres (le yaourt, la levure, l'huile, le sucre, la farine et les œufs).

Puis lavez les fraises et coupez-les en morceaux.

Incorporez les fraises à la pâte.

Beurrez et farinez le moule.

Enfin versez la pâte dans le moule.

Préchauffez le four à 190°C et faites cuire 30 minutes.

Astuce: Rajoutez un peu de sucre par-dessus pour plus de plaisir.

À déguster de temps en temps pour le plaisir. Parce que ça fait beaucoup trop de sucre et ça peut être mauvais pour la santé. A manger soit en été ou soit au printemps, quand les fraises sont disponibles en France pour ainsi éviter le transport. Vous pouvez aussi cueillir vos propres fraises bien fraîches, bien-sûr.

Tajine Marocain de Adem Bounouadar

Recette Marocaine

Petite histoire de la recette

Le tajine est une recette traditionnelle maghrébine dont les origines exactes sont encore discutées : on en trouve dans la culture berbère, marocaine et irakienne.

Tajine Marocain

A déguster en été

Ingrédients pour 4 personnes:

Huile
Viande (mouton)
Pommes de terres
Carottes
Courgettes
Oignons
Tomates
Cumin
14 épices
Sel
Poivre
Safran jaune
Olives vertes

BIO

Elever son propre mouton
Cultiver ses propres légumes

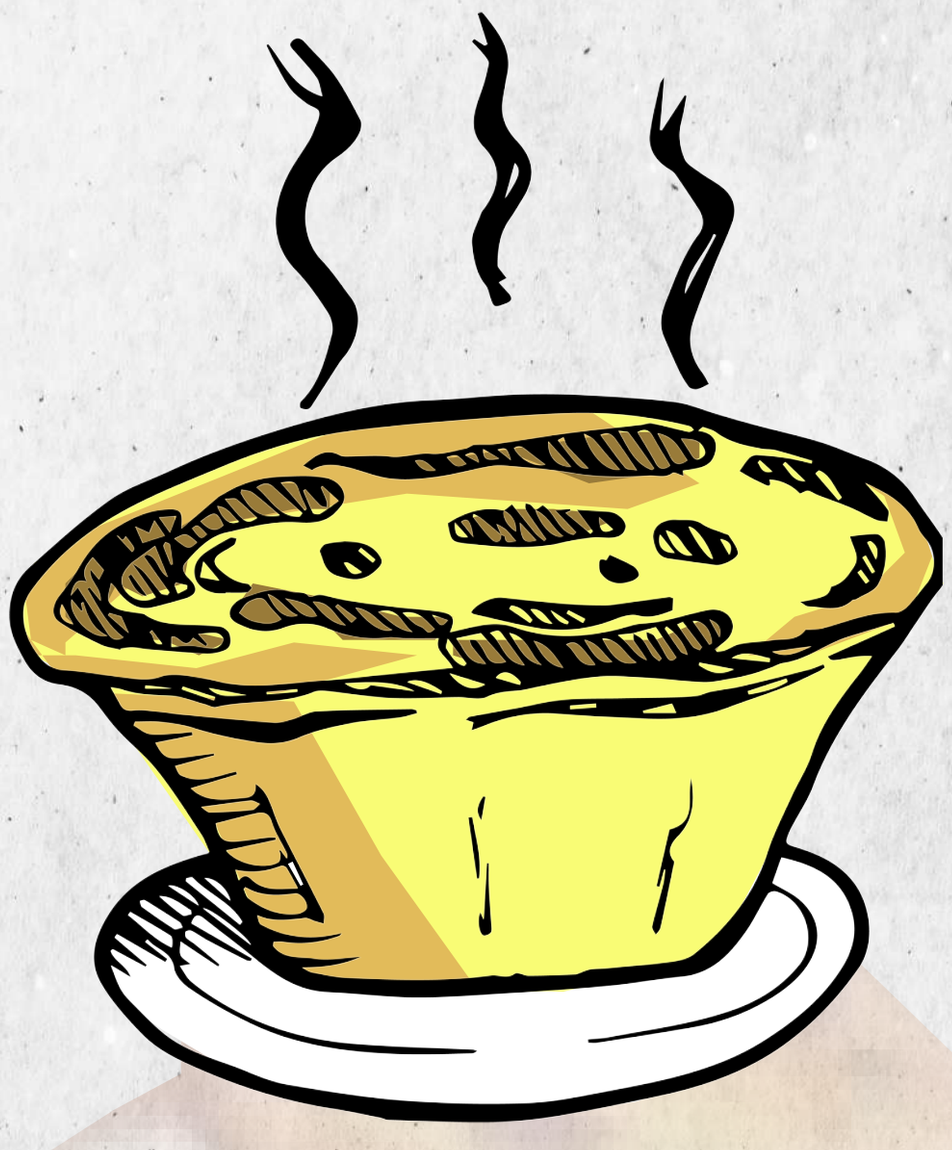
Préparation

- Versez 3/4 de cuillère à soupe d'huile dans le plat à tajine directement posé sur le feu ou la plaque.
2. Lorsque l'huile est bien chaude, faites revenir la viande de chaque côté (environ 10 min).
- Baissez un peu le feu et placez les légumes, lavés et découpés grossièrement, en pyramide sur la viande, des plus fermes aux plus tendres (pommes de terres, puis carottes, puis courgettes, puis oignons), en les intercalant de cumin, 14 épices, sel et poivre.
- Arrosez d'un peu d'eau, saupoudrez de safran jaune, pour donner de la couleur et déposez les olives vertes.
- Couvrez et laissez cuire à feu doux, pendant 30 mn.
- Au bout de ce temps, placez sur les légumes cuits, les tomates coupées en morceaux, couvrez et laissez cuire encore 15mn.
- Servez chaud, directement sur la table, accompagné de thé et de pain sans levain.

Astuce :

Pour réussir un bon tajine : d'abord déposez la viande (ou la volaille) avec les épices, un peu d'huile et éventuellement des tomates, dans le tajine et seulement après mettre le plat sur le feu.
Après ébullition, ajoutez un peu d'eau et laissez cuire à feu doux, en remuant de temps en temps.

Les pastéis de natas de Dorian Camelo



A déguster
en toutes saisons

Ingrédients pour environ 12 pastéis :

1 pâte feuilletée faite maison
1 gousse de vanille
4 jaunes d'œufs bio + un œuf entier
2 cuillères à soupe de jus de citron
300 g de sucre roux
0,5 l de lait
35 g de farine
Une pincée de sel

Pour éviter le gaspillage, vous pouvez faire des meringues avec les restes de blanc d'oeuf.

Les pastéis de natas de Dorian Camelo

Préparation

Faites chauffer le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en 2.

Mélangez dans un saladier la farine et le sucre.

Lorsque le lait arrive à ébullition, retirez la casserole du feu, enlevez la gousse de vanille (retirez les graines de la vanille avec une pointe de couteau pour les mettre dans le lait).

Mélangez à la préparation. Rajoutez les jaunes d'œufs puis mélangez.

Étalez la pâte dans des petits moules, puis versez la préparation.

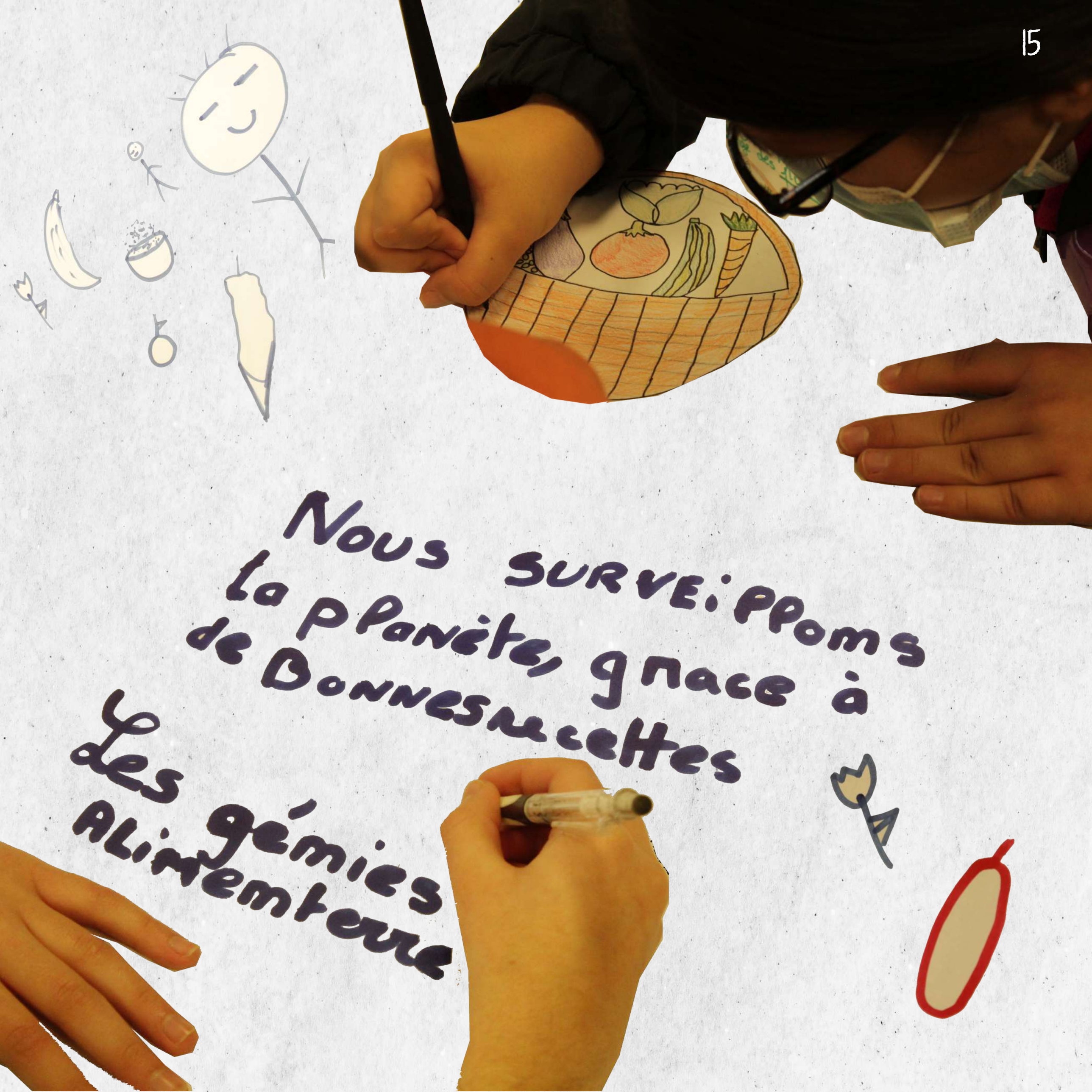
Faites cuire à environ 200/210°C (Th.7) pendant 10 minutes.

Astuce

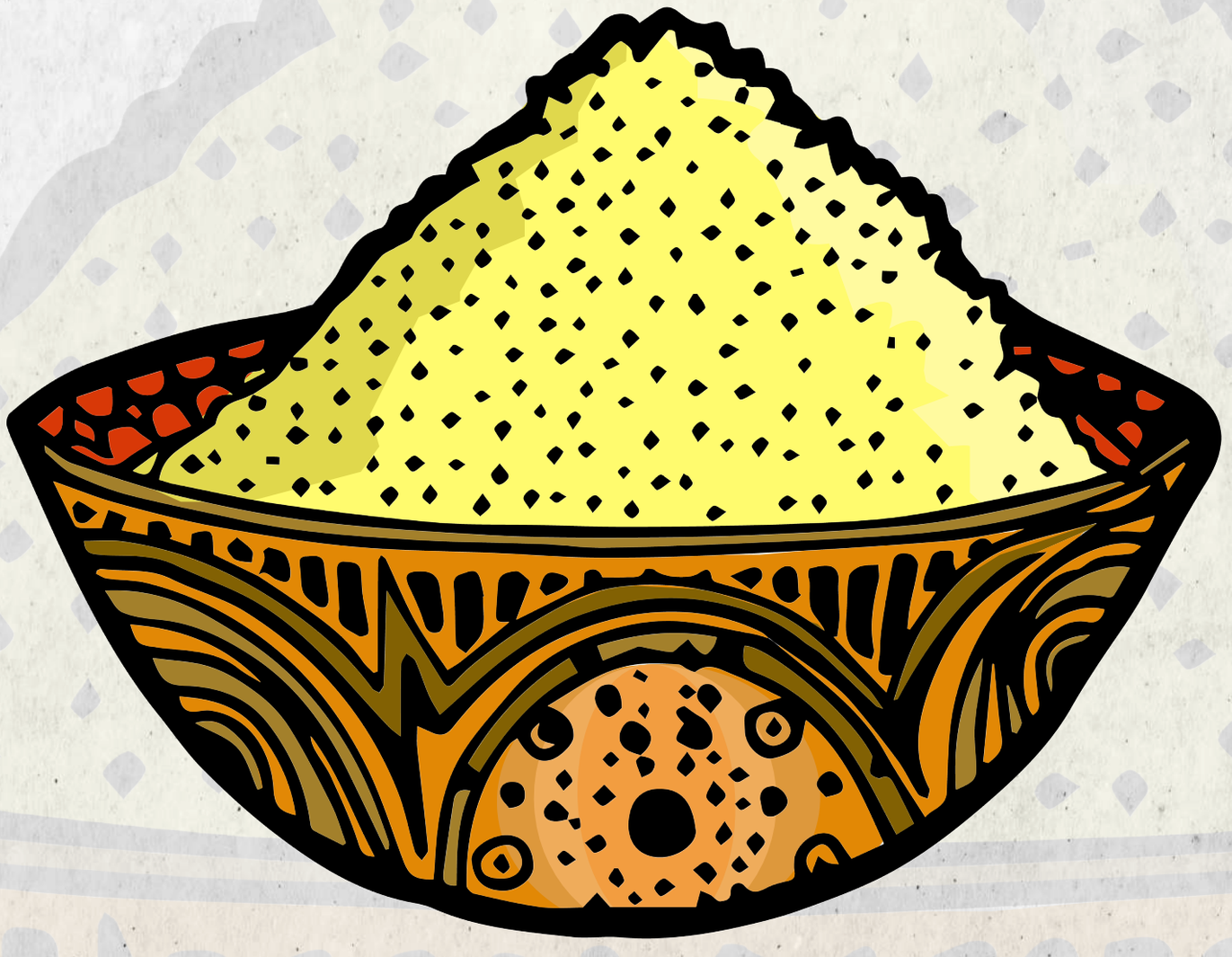
Vous pouvez aussi n'utiliser qu'un grand moule. Adaptez alors votre temps de cuisson de 15 à 20 minutes au lieu des 10 proposées. En fonction de votre four, il est probable que 10 minutes de cuisson même pour les moules individuels ce soit un peu juste. Surveillez votre cuisson et rallongez de 10 minutes si nécessaire. Le dosage en sucre est assez fort, vous pouvez limiter la quantité entre 150 et 200g selon votre goût.

Petite histoire de la recette

Les pastéis sont apparus au 19ème siècle dans une boutique tenue par des religieuses dans un monastère à Belém, au Portugal.

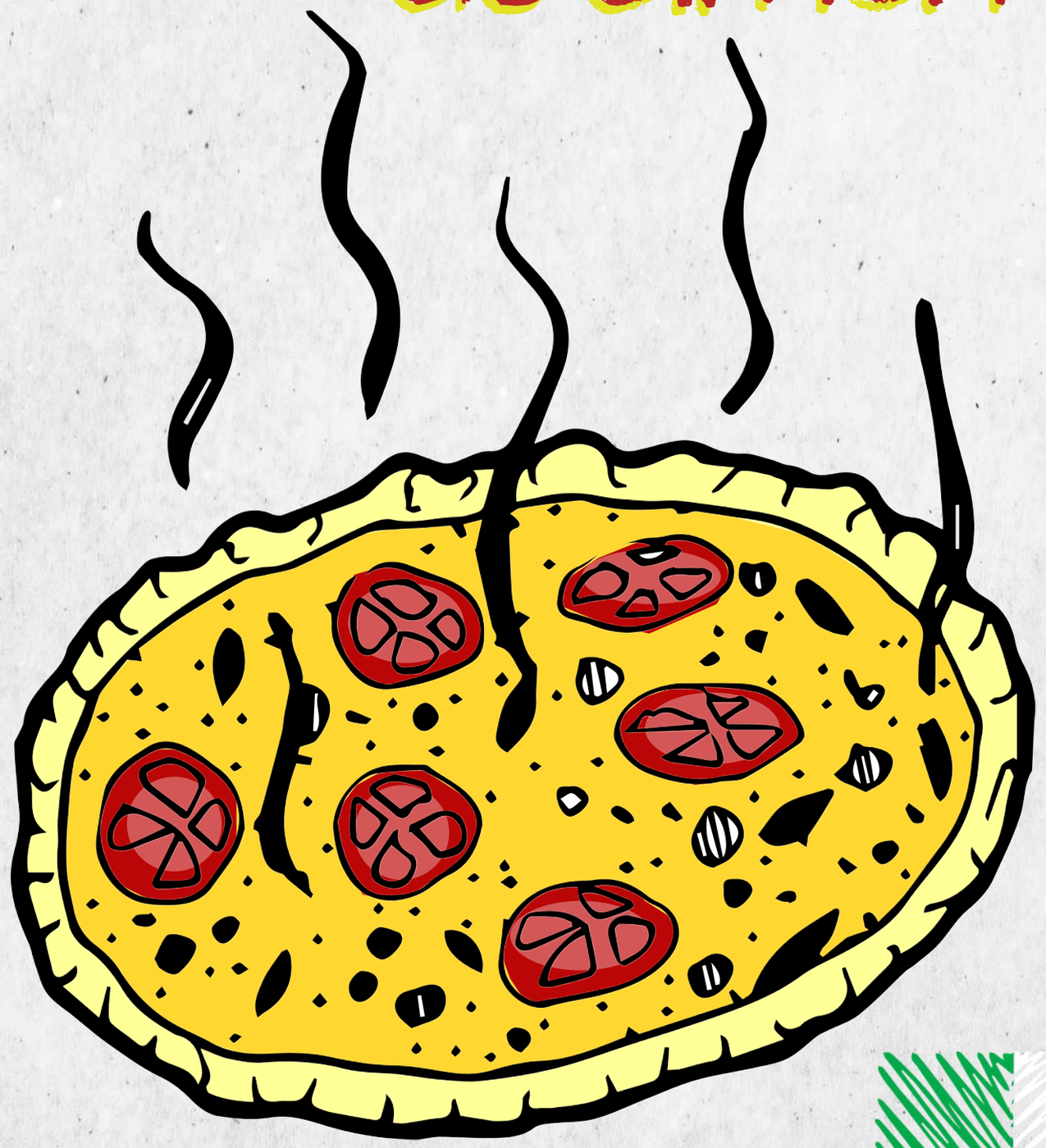

Nous surveillons
la planète, grace à
de Donnesrecettes
Les génies
Alimentaire

La semoule



La semoule est une source de fer et de vitamine B, indispensables au bon fonctionnement du corps, c'est un aliment très nourrissant.

La pizza Margherita de Simon Camelo



A déguster
en toutes saisons

Ingrédients pour
environ 2 pizzas :

Farine type 55 - 500 g
Levure de boulanger
fraîche ou déshydratée 3 g
Eau 0.25 l
Sel 15 g
Sauce de tomates pelées
ou tomates cerises 200 g
Mozzarella de Bufflonne
de Campanie 200 g
Huile d'olive extra vierge
Basilic frais

Mangez sain et végétarien en remplaçant la mozzarella par des légumes confits dans l'huile (tomates séchées, artichauts, aubergines...).

La pizza de Simon Camelo

Préparation

Mélangez la farine, l'eau, le sel et la levure dans un pétrisseur. Ajoutez le reste de farine au fur et à mesure jusqu'à la consistance désirée de la pâte. Cette opération doit durer une dizaine de minutes.

Ensuite, travaillez la pâte pendant 20 minutes à petite vitesse jusqu'à obtenir une masse compacte. La pâte ne doit pas être collante, mais souple et élastique.

Faîtes lever la pâte pendant 2 heures dans un saladier recouvert d'un linge humide pour éviter que la surface ne durcisse et forme une croûte.

Après 2 heures, formez des petits pains à la main (de 200 à 250 g). Laissez reposer 4 à 6 heures.

Sur une table de travail recouverte de farine, étalez la pâte avec les mains.

Pour la garniture, étalez 60 à 80 g de sauce tomate au centre du disque. Recouvrez de mozzarella coupée en lanières. Déposez quelques feuilles de basilic frais, versez un peu d'huile d'olive.

Enfin, cuisez la pizza à haute température (maximum) en contrôlant la cuisson.

Petite histoire de la recette

La version la plus connue raconte que le roi Humbert Ier d'Italie et son épouse Margueritte de Savoie, voulant reconquérir le cœur des Napolitains, se rendirent à Naples en 1889. Pour honorer leur visite, un chef cuisinier crée la pizza « Margherita » aux couleurs du drapeau italien (rouge avec la tomate, verte avec le basilic, blanche avec la mozzarella).

Le Red smoothie de Lina Chekatt

Faîtes des smoothies avant que vos fruits ne pourrissent ! Il n'y a pas de mix parfait donc amusons-nous...

A déguster en été

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de mélange de fruits rouges surgelés
- 300 ml de lait
- 2 c à café de sucre vanillé

Le Red smoothie de Lina Chekatt

Préparation

- Mettez tous les ingrédients dans un blender ou dans le bol de votre mixeur, et mixez jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

- Servez immédiatement.

Astuce

Prolongez le goût de l'été avec ce smoothie aux fruits rouges en utilisant des fruits surgelés lorsque ceux-ci ne seront plus de saison.

Petite histoire de la recette

Je buvais mon smoothie et je me suis fait attaquer par une abeille.

L'Iskender de Ridvan Cinar

A déguster en été

Ingrédients pour environ 4 personnes :

400g de viande de bœuf
1 piment vert
2 oignons
4 gousses d'ail
1 c à soupe de cumin
2 poivrons rouges
2 tomates
Concentré de tomates
500g de fromage blanc
2 c à soupe d'huile d'olive

Pour être bon citoyen, prenez des produits bio et locaux, prenez des tomates fraîches de saison ou du coulis de tomates préparé par vos soins. Pâtes fraîches ou du coulis de tomates.

L'Iskender de Ridvan Cinar

Préparation

Pour la sauce au yaourt : écrasez les gousses d'ail dans un bol (après les avoir épluchées), ajoutez le fromage blanc, salez, poivrez, mélangez, et réservez au frais.

Découpez la viande de bœuf en lamelles.

Faire chauffez de l'huile dans une grande poêle. Faire revenir la viande avec le concentré de tomates pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, coupez les poivrons en deux, les épépiner, le couper en dés. Epluchez les oignons et les émincer finement. Ajoutez les oignons et les poivrons dans la poêle et les faire revenir 15 minutes.

Pendant la cuisson, coupez les tomates en lamelles. Faire grillez la moitié des tomates au four pendant 15 minute à 200°.

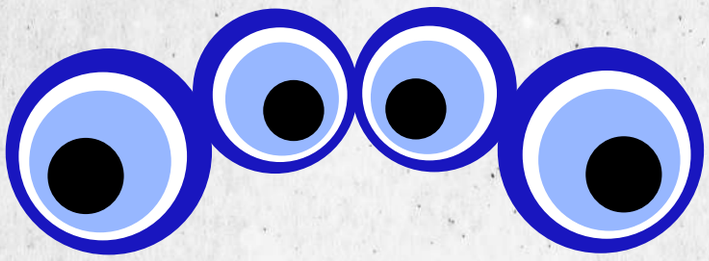
Disposez la viande dans les assiettes. Alternez les rondelles de tomates fraîches et les rondelles grillées. Servez avec la sauce au yaourt, quelques feuilles de menthe fraîche en décoration, et les piments. DÉGUSTEZ SANS ATTENDRE !

Petite histoire de la recette

L'Iskender est un plat d'origine turque. Le « kebap » à base de viande grillée est apparu sur les marchés à la fin du XIXe siècle. La tradition veut que la viande de mouton soit nourrie au thym. Ce plat me rappelle mes vacances en Turquie !

Astuce

Faire griller un peu de pain pita et dégustez avec le plat.



Le persil

Le persil est une véritable mine de qualités nutritionnelles. Il brille notamment pour sa grande richesse en antioxydants et est idéal pour la digestion. Pour profiter de ses bienfaits, faîtes infuser le persil et buvez-en 1 à 2 fois par jour durant 3 semaines.

L'olive verte

Fruit méditerranéen cueilli en septembre-octobre, l'olive verte est riche en nutriments antioxydants et anti-inflammatoires qui nous maintiennent en bonne santé et en forme.

Les pancakes d'Andreas Da Silva - Panier

A déguster
en toutes saisons

Ingrédients pour 8 personnes (16 pancakes) :

500 g de farine
250 g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
1 sachet de levure
4 œufs

En supplément:
Nutella, sucre, miel, confiture ou sirop d'érable

Evitez de manger trop gras en remplaçant le beurre par une cuillère d'huile végétale.

Les pancakes d'Andreas Da Silva - Panier

Préparation

La pâte:

Dans un grand bol ajoutez chaque ingrédients dans l'ordre et versez du lait petit à petit tout en mélangeant.

Les pancakes:

Beurrez une petite poêle et une fois celle-ci chaude commencez à faire vos pancakes. Retournez le pancake lorsque de petites bulles apparaissent à sa surface.

Astuce

Mon astuce est de mettre plus de lait pour que la pâte soit liquide afin qu'elle se décolle plus facilement.

Petite histoire de la recette

Les pancakes sont d'origine allemande. Ils étaient appelés "Pfannkuchen" par les immigrés allemands qui se sont installés aux Etats-Unis à la fin du 18ème siècle. Les américains utilisent différentes nominations : hot-cakes, griddle cakes ou flapjacks.

Le couscous tunisien revisité de Dina Dahmane

A déguster
en toutes saisons

Ingrédients pour 8 personnes :

6 cuillères d'huile d'olive
1 kg d'agneau ou de veaux
2 c à soupe
de tomate concentré
Sel
Poivre
paprika
Harissa traditionnelle ou en en boîte (la quantité d'harissa varie selon les goûts)
800 cL d'eau environ
5 pommes de terres
6 piments
Carottes
Potiron
1 Kg de semoule

N'utilisez que des légumes de saison, mangez local ! Evitez les emballages plastique, recycler vos emballages. Achetez de la viande issue d'élevages responsables : bio, respectueux du bien-être animal ...

Le couscous tunisien revisité de Dina Dahmane

Préparation

- Dans le bas du couscoussier (ou de la sauteuse), faîtes revenir l'oignon coupé en morceaux dans l'huile d'olive.
- Ajoutez la viande, les légumes, la tomate concentrée, le sel, le poivre, le paprika, la sauce harissa, l'eau.
- Laissez cuire.
- Puis faîtes cuire la semoule à la vapeur dans le haut du couscoussier.
- Une fois que la semoule et la sauce sont cuits mélangez les et savourez.

Astuce

Ajoutez la sauce petit à petit. Les quantités et les légumes sont à ajouter selon vos choix, vos envies. Pour préparer le couscous utilisez une couscoussière.

Petite histoire de la recette

Le couscous est d'origine bérbère, un groupe ethnique autochtone d'Afrique du Nord. J'aime bien le couscous car c'est un plat traditionnel très bon, et très complet. J'en mange depuis que je suis toute petite.

Le couscous berbère de Mazelya Fallah

A déguster en hiver

Ingrédients pour environ 16 personnes :

1kg de couscous
4 courgettes
8 carottes
400g de pois chiches
1kg de navets
1,5 kg d'agneau
4 tomates
2 oignons
1/2 botte de persil
Sel
Cumin
Paprika
Poivre
1 cube de knor d'agneau

Prendre soin de sa santé et aussi faire des actes citoyens. Le couscous est bon pour la santé et il y a tout ce qu'il faut pour le corps (féculents, légumes, vitamines...).

Le couscous berbère de Mazelya Fallah

Préparation

Faîtes cuire le couscous à la vapeur et le tourner trois fois.

Versez de l'huile dans le couscoussier.

Ajoutez la viande puis les épices bien uniformément sur la viande.

Ajoutez ensuite les légumes et faites cuire à feu doux.

Faites cuire les pois chiches à part (ne surtout pas les mélanger avec la viande et les légumes).

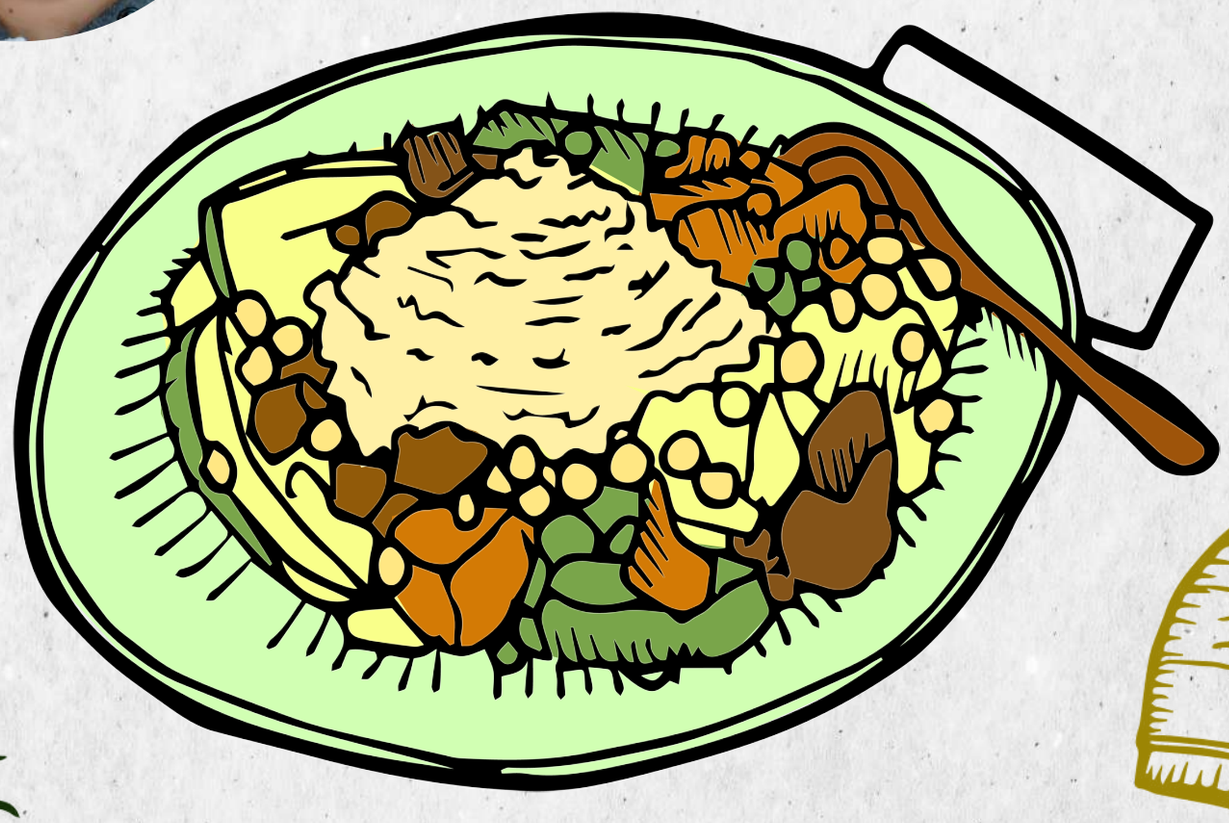
Astuce

Pour bien mettre tous les ingrédients en valeur dans votre assiette, pensez à mettre le couscous en premier, ensuite la viande, autour les plus gros légumes puis ajoutez les pois chiches par-dessus les légumes. Enfin prenez une louche et versez la sauce (celle de la viande qu'il y a dans le couscoussier) pour qu'elle imprègne le couscous.

Petite histoire de la recette

C'est mon plat préféré, il est berbère (mon origine) donc je le mange assez souvent et c'est bon pour la santé.

Le couscous algérien de Achref Graini



A déguster en été

Ingrédients pour 4 personnes:

1 kg de graine de couscous
Huile d'olive
eau
2 grosses tomates
Concentré de tomates
2 oignons
Sel
Epices ras el hanout, paprika
Légumes : carottes, courge, chou, navets, pois chiches...
4 pilons poulet.

Cultivez vos propres légumes et achetez votre mouton en vente directe à la ferme.

BIO

Le couscous algérien de Achref Graini

Préparation

- Préparez la graine de couscous : mouillez et salez le couscous, et le laisser bien sécher, enduisez vos main avec l'huile et faites rouler le couscous, pour qu'il ne colle pas.
- Préparez la sauce du couscous : mettez l'oignon coupé dans une marmite (couscoussier), l'huile, le paprika, les tranches de poulet, et mettre sur le feu,
- Ajoutez ensuite le navet coupé en 4, ainsi que les carottes, tous les légumes, et puis ajoutez l'eau pour tout couvrir, et laissez bouillir.
- Quand la sauce commence à donner de la vapeur, mettre le couscous dans le haut du couscoussier et laisser évaporer.
- Ajoutez les courgettes coupées en 4, dans la sauce, et laissez cuire,
- Versez le couscous (une fois cuit) dans une terrine et ajouter au milieu un bon morceau de beurre, bien mélanger, et en même temps

Astuce

- Pour éplucher des légumes facilement les mettre dans de l'eau bien chaude pendant quelques minutes et la peau s'enlèvera facilement.
- Pour servir, remplissez votre assiette de couscous, bien la garnir avec les légumes que vous avez et les pois chiches, puis arroser avec la sauce, selon votre goût. Disposez le poulet au milieu, et servez chaud.

BON APPÉTIT!

Petite histoire de la recette

L'origine du couscous est liée au peuple berbère. Le couscous a été découvert en Kabylie où l'on cultivait déjà le blé.

Le céleri

Le céleri est un aliment qui pousse localement et que l'on peut donc acheter notamment au marché pour soutenir nos agriculteurs et pour éviter des déplacements polluants inutiles.

La coriandre

La coriandre a des bienfaits digestives ainsi qu'anti-infectieux et anti-bactériens kumquat. C'est une herbe qui pousse toute l'année, c'est donc toujours la saison de la coriandre!

Les crêpes de Melih Kurnaz

A déguster
en toutes saisons

Ingrédients pour 4 personnes:

250g de farine
4 oeufs
1/2 L de lait
1 pincée de sel
2 cuillères à soupe de sucre
50g de beurre fondu

BIO

Achetez vos œufs en vente directe à la ferme ou élevez des poules..

Les crêpes de Melih Kurnaz

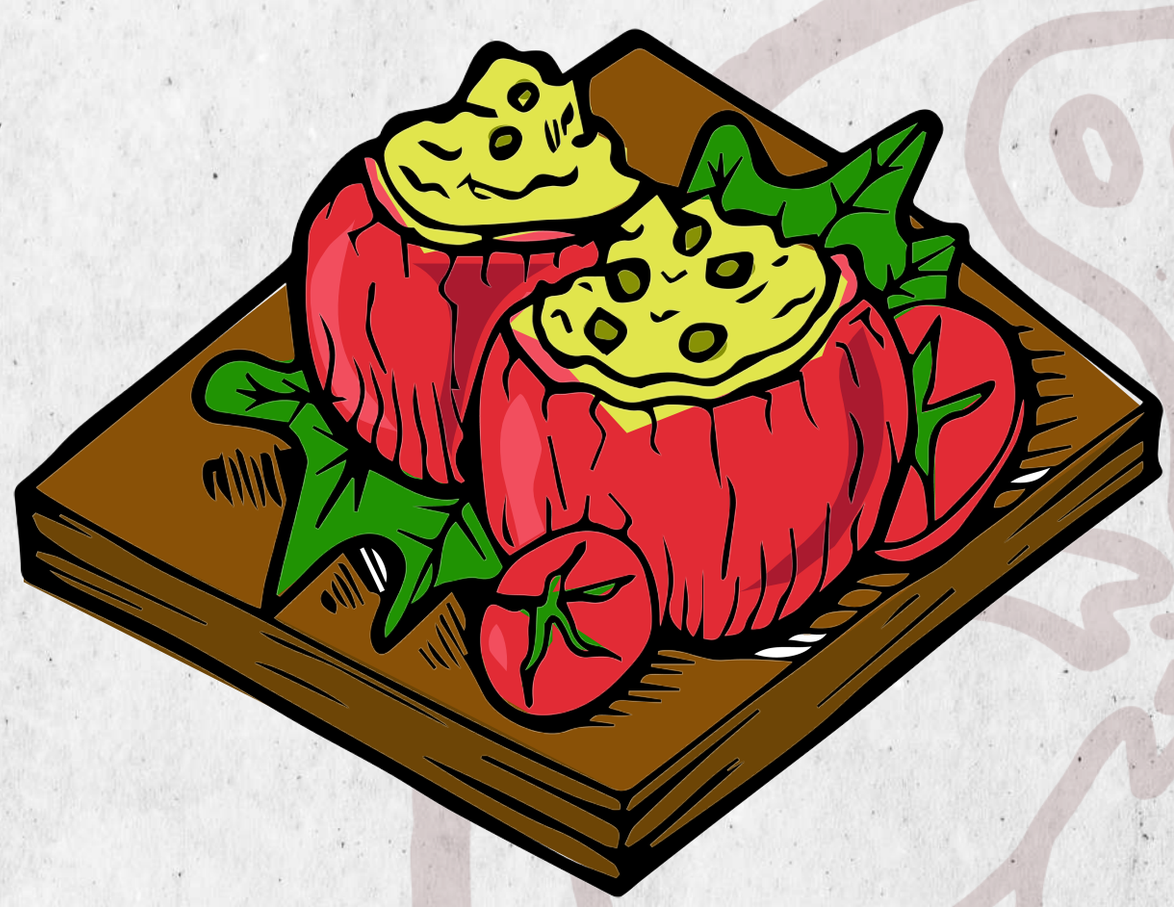
Préparation

Mettez la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.
Faîtes un puits au milieu et versez-y les œufs.
Commencez à mélanger doucement.
Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit.
Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide. Si elle vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu de lait.
Ajoutez ensuite le beurre fondu refroidi, mélangez bien.
Faîtes cuire les crêpes dans une poêle chaude (par précaution, légèrement huiler si votre poêle à crêpes n'est pas anti-adhésive).
Versez une petite louche de pâte dans la poêle, faites un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface.
Posez sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner.
Laissez cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête. Pour finir, répétez jusqu'à épuisement de la pâte.

Petite histoire de la recette

La crêpe existe depuis 7000 ans av.JC ! A cette époque, les crêpes étaient de simples galettes épaisses constituées d'eau et de céréales broyées. On les cuisait sur des pierres chaudes !

Les tomates farcies de Nabila Lahraoui



A déguster en été

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 grosses tomates
- 250g de bœuf haché
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil
- 3 cuillères à soupe de coulis de tomate
- Sel et poivre

Achetez des tomates qui ont été cultivées près de chez vous car le mieux est de manger local. Pensez à acheter votre charcuterie dans une boucherie qui respecte la qualité de la viande et son traçage.

Les tomates farcies de Nabila Lahraoui

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les tomates, coupez le haut et évidez-les.
- Mélangez la viande hachée, l'oignon et l'ail haché.
- Ajoutez le persil, le coulis, salez et poivrez.
- Mélangez soigneusement.
- Remplissez les tomates généreusement et placez-les dans un plat allant au four.
- Mettez-les à cuire 30 minutes.

Astuces

Vous pouvez remplacer la viande de bœuf hachée par de l'agneau haché. Personnellement, j'aime beaucoup mélanger un œuf à ma farce car lors de la cuisson, il permet de garder la viande moelleuse. Elle ne dessèche pas à la cuisson.

Petite histoire de la recette

Pour la petite histoire, je mange toujours des tomates farcies en été, le soir car c'est un plat estival, frais mais surtout léger et équilibré.

Le saviez-vous ?
Le persil est une véritable mine de qualités nutritionnelles. Il brille notamment pour sa grande richesse en antioxydants et est idéal pour la digestion.
Pour profiter de ses bienfaits, faîtes infuser le persil et le boire 1 à 2 fois par jour durant 3 semaines.

La chorba de Camellia Major

A déguster
en été

Ingrédients pour 4 personnes :

250g de viande d'agneau
5 carottes
4 navets
2 pommes de terre
3 branches de céleri
1 poireau
3 tomates
1 c à soupe de concentré de tomates
1 bouquet de persil et decoriandre
1 oignon
1 poignée de vermicelles
2 c à soupe d'huile d'olive
1 c à café de sel
½ c à café de poivre
1 c à café de curcuma

La chorba de Camellia Major

Préparation

- Coupez l'agneau en dés grossiers pour préparer votre chorba à la marocaine.
- Epluchez les légumes : carottes, navets, pommes de terre et coupez-les en brunoise avec le céleri, le poireau.
- Dans une grande cocotte, faites chauffer un filet d'huile d'olive.
- Pelez, émincez l'oignon et faites-le suer dans la cocotte avec l'huile d'olive.
- Ajoutez les légumes et mélangez.
- Coupez les tomates en petits dés puis ajoutez-les au reste du mélange avec le curcuma, le concentré de tomates, le poivre et le sel.
- Faites revenir à feu moyen durant 5 minutes en remuant sans cesse votre chorba à la marocaine.
- Ciselez le persil et la coriandre.
- Ajoutez les herbes au mélange de légumes.
- Ajoutez la viande et couvrez le tout d'eau.
- Laissez cuire 15 minutes votre chorba à la marocaine.
- Ajoutez les vermicelles et poursuivez la cuisson à couvert durant 5 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement, servez aussitôt.

Astuce

Vous pouvez ajouter des pois chiches à cette chorba à la marocaine pour un plat encore plus savoureux et complet ! Il suffit de les laisser tremper dans un grand volume d'eau la veille de la recette. Ensuite, égoutez-les et ajoutez-les à la préparation au même moment que les vermicelles !

Petite histoire de la recette

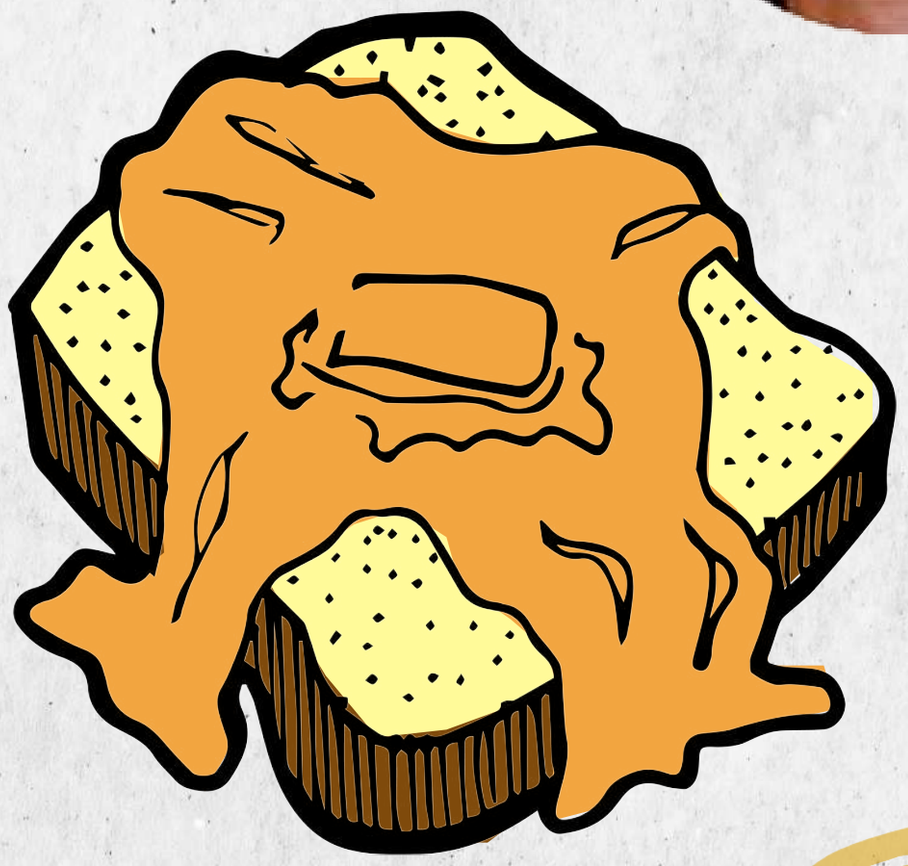
La chorba est une soupe d'origine maghrébine. Elle est souvent consommée pendant le Ramadan. Elle est constituée de viande de mouton, de légumes, de frik, et aromatisée avec de la coriandre et de la menthe.

Pain perdu de Besnik Makolli

A déguster
en été

Ingrédients pour
4 personnes :

Pain de mie ou
brioche
10 cl de lait
2 œufs
Beurre
Sucre vanillé



Le pain perdu, c'est la
recette « antigaspi ».

Pain perdu de Besnik Makolli

Préparation

Mélangez les œufs entiers, le sucre et le lait.
Plongez le pain de mie dans le mélange pendant quelques secondes.
Ensuite dans une poêle, mettez du beurre et faites cuire jusqu'à la dorure.

Astuce

Une fois que le mélange œufs-lait-sucre a été effectué, il peut être intéressant d'ajouter une pointe d'épices pour bien parfumer la préparation. Comme par exemple : de la vanille, de la fleur d'oranger ou du miel pour donner un petit goût sucré, des zestes de citron ou d'orange pour apporter une pointe d'amertume, voire de la cardamome, de la badiane ou de la cannelle pour des saveurs un peu plus épicées !

Petite histoire de la recette

En Charente, le pain perdu peut être appelé «soupe-rousse», à cause de sa couleur une fois cuit. Le pain perdu peut aussi être appelé «dorée » ou « dodines » dans le Périgord, ou encore « pain crotté » ou « pain ferré » dans le nord où il est préparé avec de la brioche.

La noisette

La noisette est riche en protéines, en fibres et en lipides. Elle a des vertus bienfaisantes sur la santé car elle réduit le cholestérol et a un impact sur la santé cardiovasculaire.

c'est clair.
NON SVP !
nous ne voulions pas mourir pour finir dans vos poubelle !
POLLUTION
STOP

Le pain elfique de Léo Maurel

A déguster
en automne

Ingrédients pour 4 personnes:

- 3 œufs
- 25 cl de miel
- 3 kumquats
- 2 cuillères à café d'eau de fleurs d'oranger ou d'eau de rose
- 85 g d'amandes hachées ou de noix de macadamia
- 6 cl de beurre fondu
- 50 cl de farine de blé ou mieux, d'orge
- 1/2 cuillère à café de sel

Prendre des produits locaux

Le pain elfique de Léo Maurel

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.
Mélangez les œufs, le miel, les kumquats, l'eau de fleur d'oranger ou de rose, le beurre fondu et les noix dans un robot culinaire ou un mixeur.
Mélangez à puissance maximale pendant 2 à 4 minutes.
Ajoutez 25 cl de farine puis mélangez.
Ajoutez le mélange dans un bol et complétez le reste par de la farine et du sel.
Séparez la pâte en plusieurs morceaux et versez-les dans des moules triangulaires.
(Si vous n'en possédez pas, le faire après la cuisson du pain).
Faites dorer au four pendant environ 10 minutes.

Astuce

A la place des kumquats, prendre des oranges ou du citron et à la place des noix de macadamia, prendre des noix.

Petite histoire de la recette

Mon père avait essayé d'en faire un, mais il lui manquait des ingrédients. Je n'ai jamais pu en manger. Mais je vais essayer de replonger dans l'univers du Seigneur des anneaux très bientôt et en cuisiner un pour Noël.

Le Tiramisu de Kaliana

A déguster en hiver et printemps

Ingrédients pour 4 personnes:

250 g de mascarpone
60 g de sucre en poudre
3 œufs
2 oranges
8 biscuits
1 sachet de sucre vanillé
1 cuillère à soupe de Cacao

Acheter des oranges d'Europe et de saison pour éviter le transport et la pollution

Le Tiramisu de Kaliana

Préparation

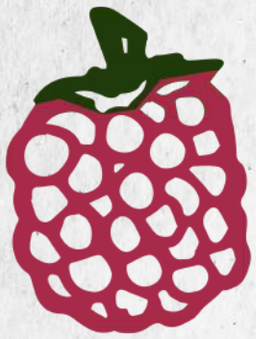
- Séparez les jaunes des blancs d'œufs.
- Dans un saladier, faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre.
- Ajoutez la mascarpone et mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- Réservez.
- Levez les quartiers d'oranges et brisez en mille morceaux les biscuits dans le fond des verrines, recouvrez d'une couche de mélange au mascarpone puis de quelques quartiers d'oranges.
- Renouvelez l'opération.
- Placez au réfrigérateur au minimum 3h voire une nuit entière.
- Saupoudrez du cacao à la surface du tiramisu jusqu'à votre satisfaction.

Astuce

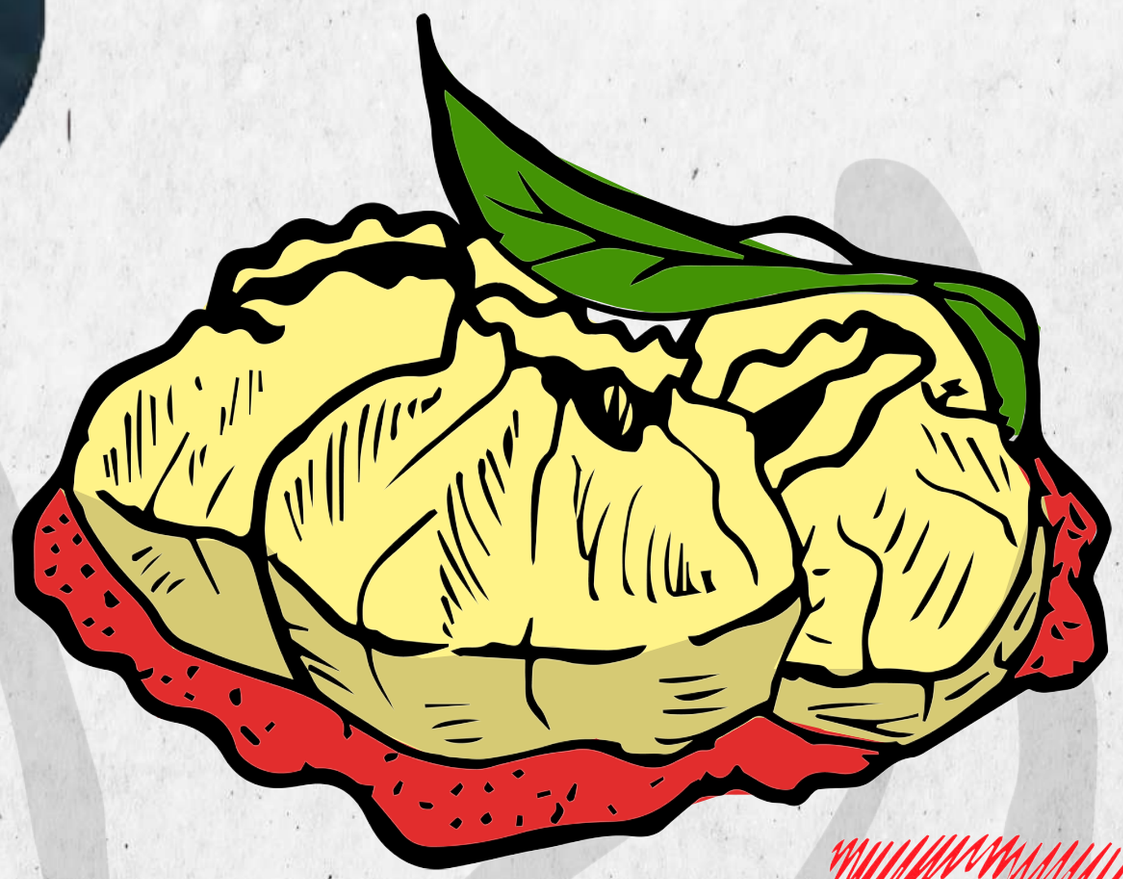
Toutes sortes de biscuits peuvent être utilisées, de préférence à l'orange pour accentuer la saveur du tiramisu.

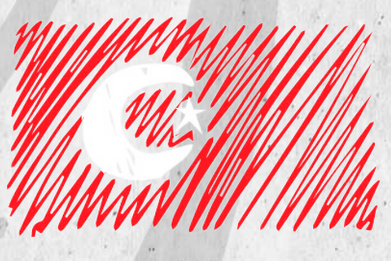
Petite histoire de la recette

Ma mère en avait fait à la fraise et j'avais bien aimé. En voulant le refaire, j'ai décidé d'essayer à l'orange.



Le manti de Samiullah Safari





A déguster en été

Ingrédients pour 4 personnes :

350 g de farine de blé (T55)
2 œufs
100 ml d'eau
huile d'olive
sel

La farce :

1 oignon
300 g de viande hachée (veau ou agneau) persil plat

La sauce :

200 g de yaourt crémeux
2 gousses d'ail
herbes de Provence

Petite histoire de la recette

Les manti sont des pâtes farcies originaires de Turquie, mais aussi très populaires en Afghanistan, Arménie, Bosnie ou encore chez les Ouïghours, un peuple musulman de Chine.

Le manti de Samiullah Safari

Préparation

Préparation de la pâte : battez les œufs. Dans un saladier, versez la farine. Creusez un puits. Ajoutez les œufs battus ainsi que l'eau. Mélangez vivement avec un fouet. Pétrissez ensuite avec un appareil ou avec les mains afin d'obtenir une pâte homogène. Elle ne doit pas être collante, sinon ajoutez de la farine. Couvrez le saladier d'un torchon propre et humide et laissez reposer 30 min.

Préparation de la sauce : épluchez l'ail. A l'aide d'un pilon, pilez-le dans un bol. Sinon, émincez-le. Ajoutez le yaourt, les herbes et mélangez le tout. Réservez. Préparation de la farce : épluchez l'oignon, émincez-le. Dans un saladier, mélangez la viande, l'oignon et le persil plat. Réservez.

Façonnage : Aplatissez la pâte au rouleau à pâtisserie, sur un plan fariné. A l'aide d'un emporte-pièce, découpez des carrés de 6 cm. Déposez la farce au bord de chaque carré, avec une cuillère à café, en laissant une marge. Appliquez de l'eau avec un pinceau pour une meilleure adhérence. Repliez la pâte sur la viande et collez-la. Dans une casserole, mettez de l'eau salée à chauffer jusqu'à ébullition. Plongez-y les mantis. Laissez-les cuire environ 5 min. Pour savoir s'ils sont prêts, ils doivent remonter à la surface. Retirez-les ensuite à l'aide d'une écumoire. Servez-les bien chauds et nappez-les de sauce. Servez-les accompagnés de salade.

Petite histoire de la recette

Les manti sont d'origine turque. On en trouve également en Afghanistan, en Arménie et en Bosnie.

Les spaghettis du bonheur de Deniz

A déguster en été

Ingrédients pour 4 personnes:

250 g de spaghettiis
1 kg de bette à carde (également appelé blette)
40 cl de crème liquide
200 g de lardons
2 oignons
Poivre
Sel

Achetez les produits locaux ou cultivez-les vous même.

Les spaghettis du bonheur de Deniz

Préparation

- Préparez les bettes, coupez-les en morceaux, gardez les plus belles parties des feuilles puis faîtes les cuire dans de l'eau salée pendant 10 minutes.
- Faites cuire les spaghettis pendant 10 minutes environ.
- Pendant la cuisson des bettes et des spaghettis, coupez les 2 oignons en petits morceaux, les blondir à la poêle en même temps que les lardons.
- Une fois que tout est prêt, dans une grosse casserole, mettez à feu doux les spaghettis, les bettes, les lardons avec les oignons, mélangez bien puis ajoutez la crème liquide, sel et poivre.
- Laissez 5 minutes en ajoutant un peu d'eau si ça accroche.

Astuce

Pour les végétariens, remplacez la viande par des champignons. Coupez les spaghettis pour les enfants.

Petite histoire de la recette

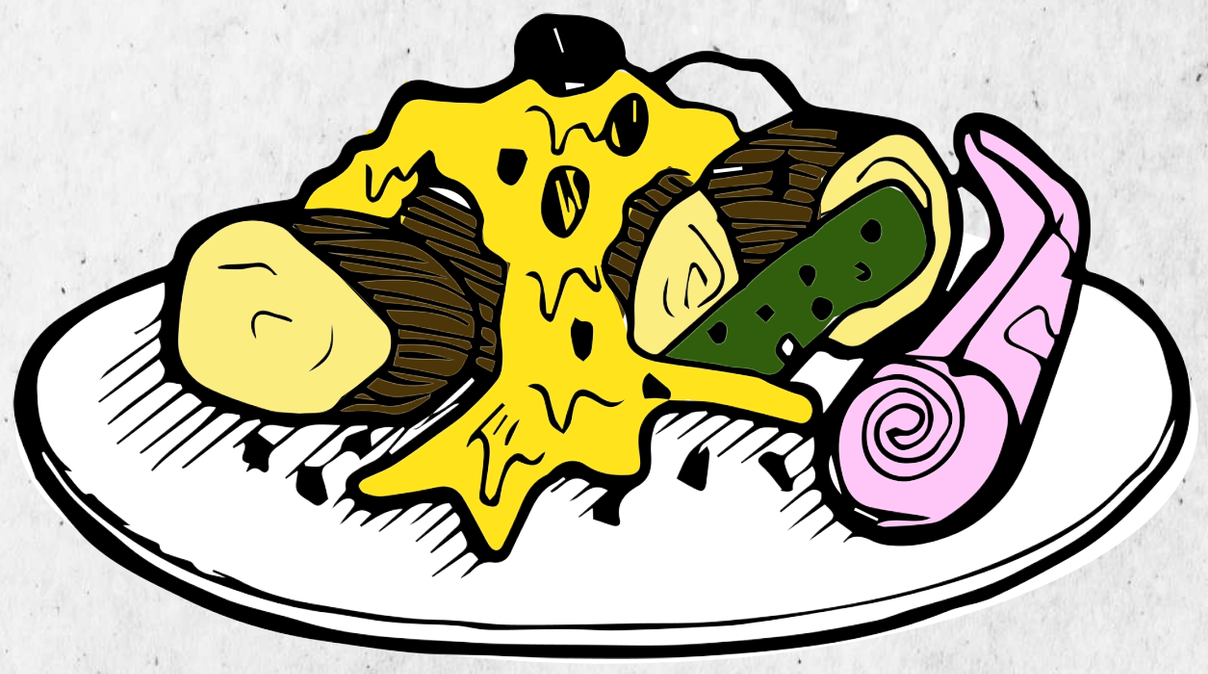
Les spaghettis sont originaires d'Italie et la côte de blette est originaire du bassin méditerranéen
Ma grand-mère me préparait beaucoup ce plat et depuis, on le mange pendant les fêtes.

La bette

La bette/blette est riche en minéraux et antioxydants. Elle est source de vitamines et protège les cellules du vieillissement prématuré.

Plus de sal
issue = moins de
n plastique !

La raclette au fromage fondu de Marine



A déguster
en hiver

Ingrédients :

Vin blanc du vignoble valaisan (vin de suisse)
Pommes de terre en robe des champs
Cornichons
Oignons
Charcuterie ou salade
Fromage de raclette ou local

Achetez du fromage local : par exemple, une raclette au munster en Alsace. Et s'il reste du fromage, ne le jetez surtout pas : vous pouvez utiliser le fromage à raclette dans les gratins, les cakes, les tares salées, en cromesquis.

La raclette au fromage fondu de Marine

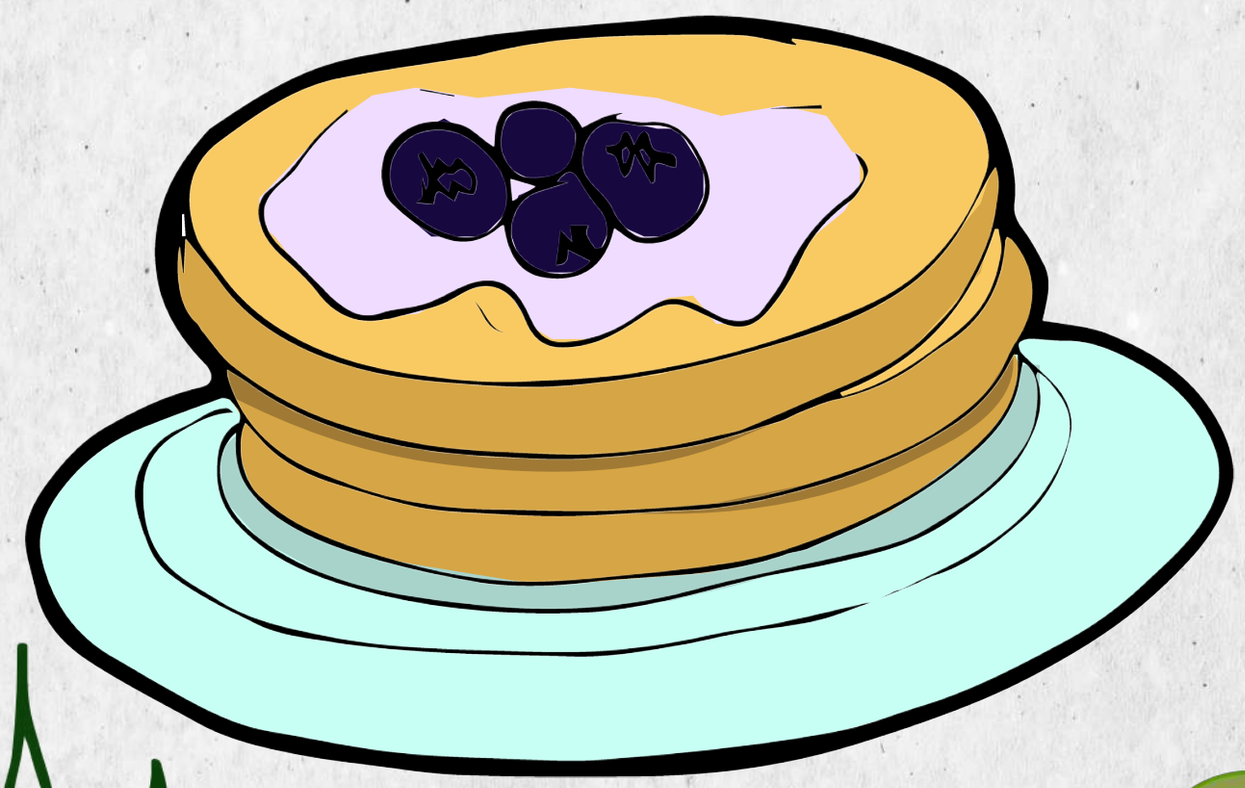
Préparation

- Lavez les pommes de terre et faites-les cuire avec du sel.
- Pendant que les pommes de terre cuisent, préparez le plat de fromage en coupant des tranches de la taille des poêlons.
- Quand les pommes de terre sont cuites, enclenchez l'appareil à raclette.
- Chacun fait fondre son fromage dans le poêlon et le déguste ensuite avec une pomme de terre et les accompagnements de son choix.

Petite histoire de la recette

L'histoire raconte que durant l'hiver, les bergers des alpages avaient l'habitude d'allumer un feu pour se réchauffer. L'un d'entre eux avait posé son fromage trop près du foyer...et la meule de fromage avait commencé à fondre obligeant le berger à la « racler » afin de prélever le fromage fondu. Il trouva cela délicieux et renouvela l'expérience chez lui puis avec ses amis. Après, le bouche-à-oreille fit le reste, et la raclette traditionnelle est née.

La recette aux myrtilles de Yidirim Hakan



A déguster en hiver

Ingrédients pour 6 personnes :

150 g de farine
50 g de sucre
1 oeuf
25 cl de lait
150 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)
1 pincée de sel
1/2 sachet de levure chimique en poudre
1 cuillère à soupe d'huile

Achetez des œufs bio de poules élevées en plein air. Achetez des produits bio et locaux : lait bio, beurre bio, farine bio.

La recette aux myrtilles de Yidirim Hakan

Préparation

Mélangez la farine, le sucre, le sel et la levure chimique.
Ensuite ajoutez l'œuf, puis le lait, puis l'huile. Mélangez le tout.
Incorporez les myrtilles et mélangez délicatement.
Chauffez une poêle à crêpe graissée, quand elle est bien chaude, versez-y une petite louche de pâte, ne pas l'étaler.
Laissez cuire jusqu'à la formation de petites bulles, quand elles sont toutes éclatées, retournez, et laissez cuire pour avoir une belle couleur.
Dégustez tiède.

Petite histoire de la recette

Dans le calendrier chrétien, Pancake Day, ou Mardi Gras, est un jour de fête traditionnelle précédant la période de jeûne de 40 jours du Carême qui dure jusqu'à Pâques. Pancake Day est devenu un excellent moyen d'utiliser les aliments qui n'étaient pas consommés pendant le Carême : le lait, le beurre et les œufs.

Le fondant au chocolat de Ilyes Hareg

A déguster
en toutes saisons

Ingrédients :

200 g de chocolat
50 g de farine
70 g de beurre
4 oeufs
50 g de sucre

Achetez du cacao bio et équitable pour payer un bon prix aux petits producteurs.

Le fondant au chocolat de Ilyes Hareg

Preparation

- Préchauffez le four th.7 (220°C).
- Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre avec le beurre
- Battez les oeufs avec le sucre, ajoutez la farine, puis le chocolat et le beurre.
- Répartissez dans des ramequins allant au four et enfournez pendant 7 min.

Petite histoire de la recette

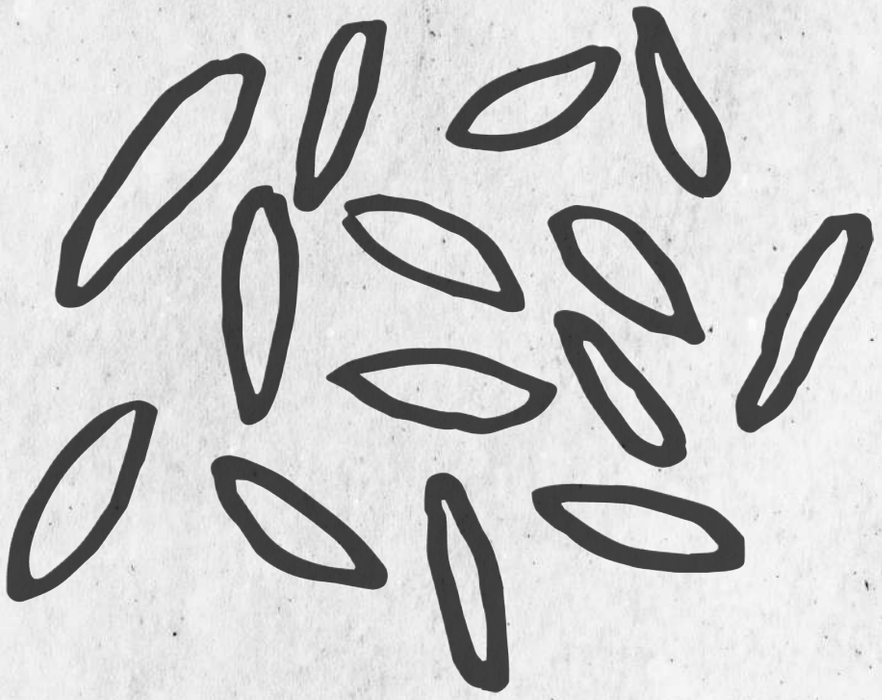
Longtemps après la découverte et l'exploitation du cacao et grâce à l'activité industrielle du début du 19ème siècle, le prix du sucre a fortement baissé et de nouvelles techniques de fabrication se sont développées, ce qui a permis aux premières industries chocolatières de voir le jour, et donc de produire des pâtisseries à base de chocolat.

Sakura mochi d'Aamara Inès

A déguster en printemps

Ingrédients pour 5 personnes:

20 ml de riz gluant
17 ml d'eau
250 ml pate de haricot
117 g de confiture de fraise
8 feuilles de sakura
1 cuillère à café de sucre
1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre
½ tasse d'eau
cuillère d'huile végétale



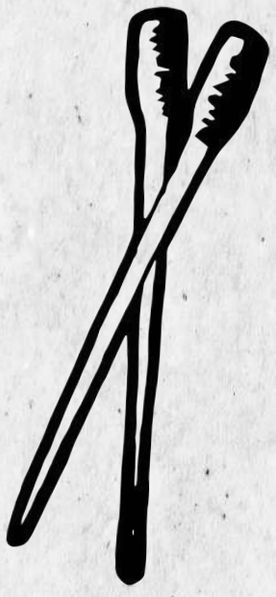
Sakura mochi d'Aamara Inès

Preparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- D'abord, rincez les feuilles de sakura marinées au sel aussi appelées feuilles de fleurs de cerisier. Si elles sont trop salées, plongez les feuilles dans l'eau pour environ 30 minutes. Retirez l'humidité avec un essuie-tout. Coupez les tiges fermes des feuilles.
- Rincez le riz gluant et plongez-le dans une grande quantité d'eau pour environ 1 heure. Égouttez et faites-le cuire avec une quantité normale d'eau.
- Mélangez bien le riz et la confiture de fraise. Ecrasez le riz jusqu'à ce que les grains soient réduits de moitié.
- Divisez le mochi en morceaux égaux.
- Formez les morceaux de mochi en balles. Ensuite, aplatissez le mochi avec le bout de vos doigts.
- Placez la pâte de haricots rouges sucrée dessus et enveloppez le mochi autour de la pâte de haricot. Donnez une forme ovale.
- Enfin enveloppez le mochi avec la feuille de sakura.

Astuce

Il faut manger avec modération. On peut en manger 2 maximum car c'est trop sucré.

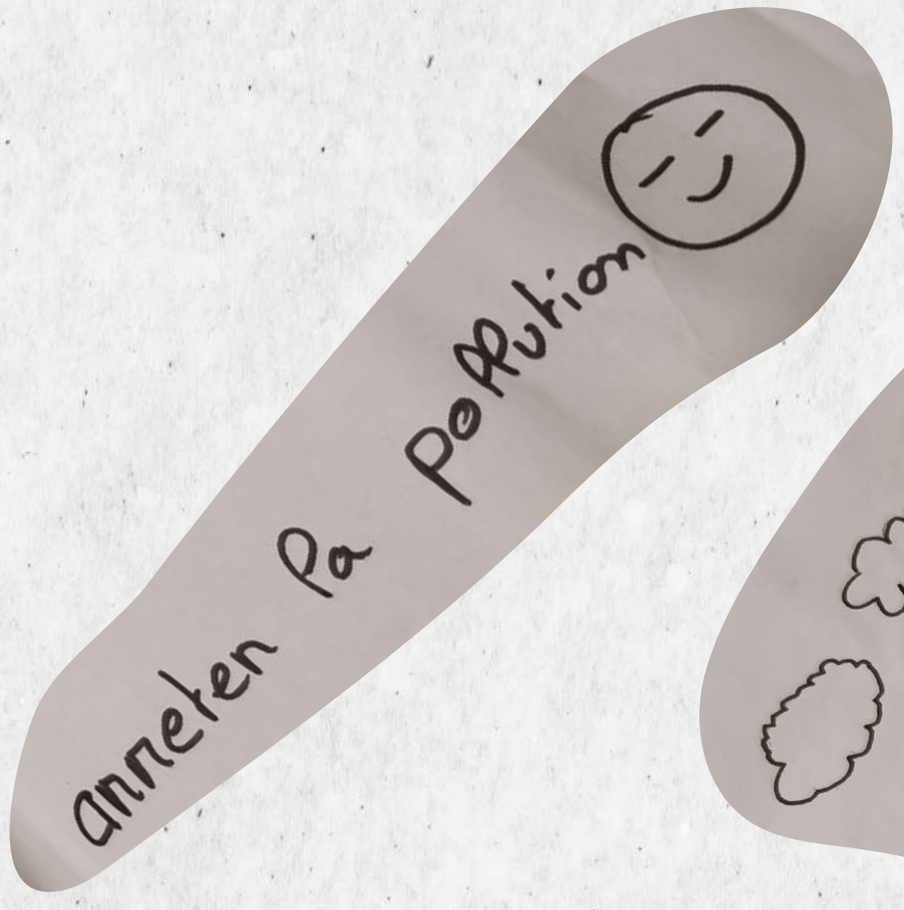


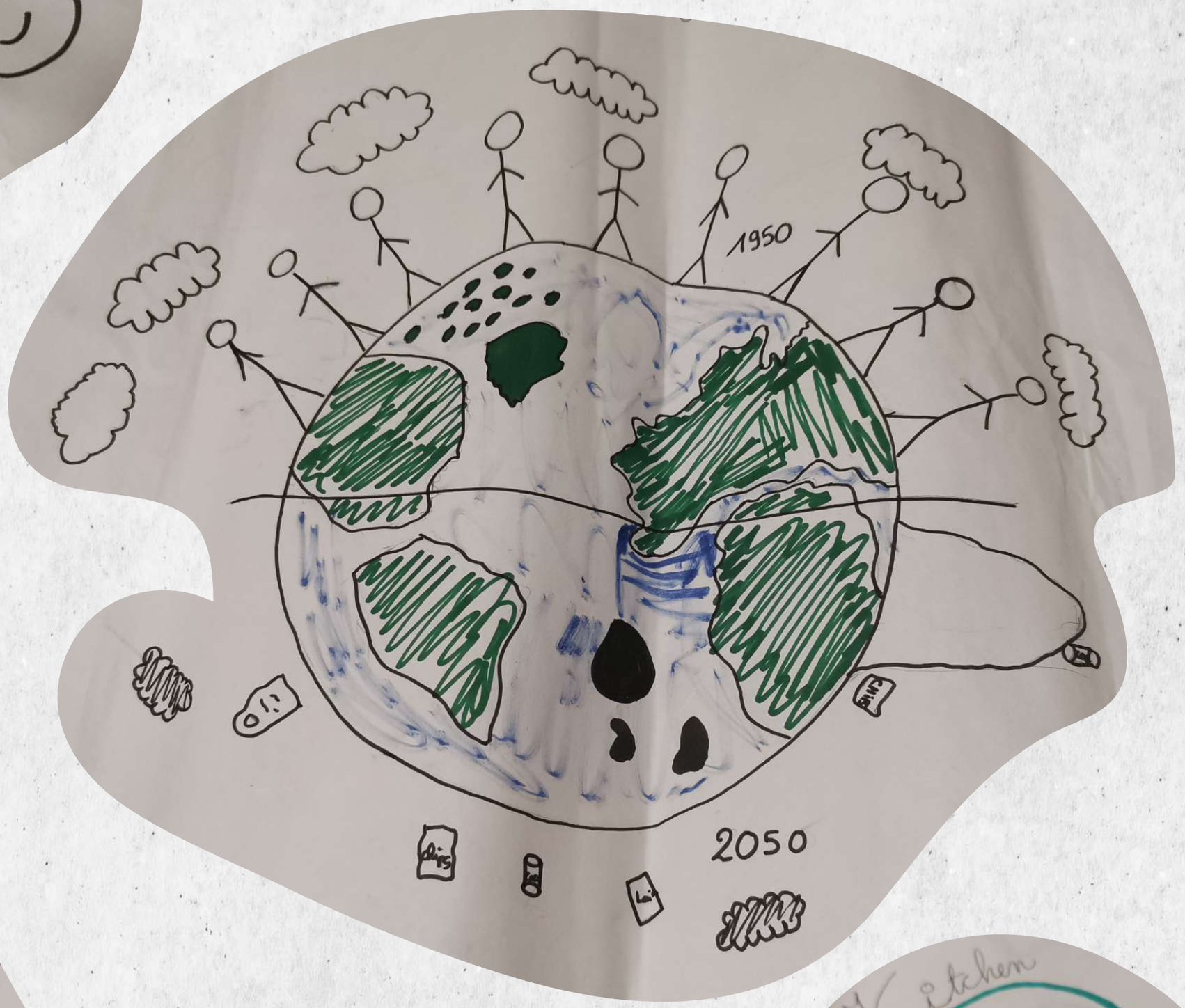
Petite histoire de la recette

C'est un dessert de printemps japonais légèrement rose, enveloppé dans une feuille de sakura, elle-même marinée dans du sel. Une amie japonaise m'a fait goûter ce plat et j'ai beaucoup aimé, donc j'ai refait la recette chez moi.

Le cacao

Le cacao, acheté dans le commerce équitable, profite à nombre de populations qui se concentrent sur la culture des cabosses (le fruit du cacaoyer qui donne le cacao).
Le cacao a de nombreux bienfaits, qui lui ont donné le nom de "nourriture des dieux", il protège le système cardiovasculaire, régule le flux sanguin et brule les graisses.


anneten la pollution


1950
2050

MORE
POLLUTION
STOP

Kitchen
Waste

Le riz "inratable" de Moussa Toure

A déguster
en toutes saisons

Ingrédients pour
6 personnes :

3 verres de riz rond
10 verres d'eau
4 pincées de sel

Mangez végétarien !

Le riz "inratable" de Moussa Toure

Préparation

- Faites chauffer une grande casserole d'eau à feu vif.
- Ajoutez du sel fin. Versez le riz en pluie et mélangez immédiatement pour empêcher les grains de coller.
- Laissez frémir à feu moyen puis comptez environ 11 min.
- Egouttez dans une passoire puis rincer avec environ 50 cl d'eau bouillante pour supprimer le maximum d'amidon résiduel.
- Vous obtenez un riz blanc parfaitement cuit aux grains qui se détachent bien les uns des autres.

Petite histoire de la recette

En Afrique, on cultive aussi de petites quantités de riz communément appelé « riz africain ». Le riz africain résiste mieux à la sécheresse et à des sols acides que le riz asiatique. Le riz africain a été domestiqué en Afrique de l'Ouest il y a environ 3.000 ans, à partir d'une espèce sauvage, le long du delta du Niger.

Le ERU de "la maison des enfants" au Cameroun

A déguster
en toutes saisons

Ingrédients :

Feuilles de Eru
Piment
Water leaves
Viande de boeuf
Huile de palme
Sel
Cube de bouillon de viande ou de légumes

Le ERU de "la maison des enfants" au Cameroun

Préparation

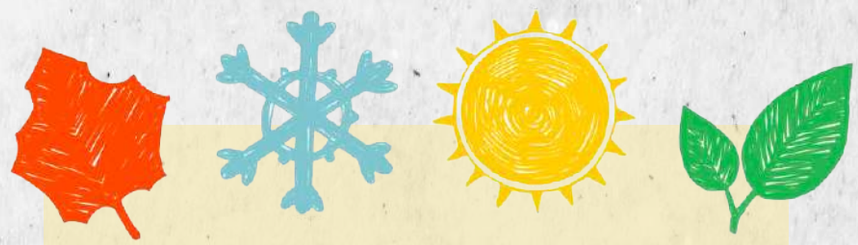
Lavez correctement les légumes. Découpez-les. Lavez et découpez la peau et la viande de bœuf.
Faites bouillir la peau et la viande de bœuf pendant 15 à 20 minutes jusqu'à obtention du jus.
Après obtention du jus, ajoutez les water leaves et laissez mijoter pendant 10 minutes.
Après 10 minutes, ajoutez les feuilles de Eru (Okok), laissez encore le mélange mijoter et remuez de temps en temps.
Ajoutez l'huile de palme, le sel, le cube, remuez et laissez pendant 5 minutes. Portez du feu.

Votre Eru est prêt !

Petite histoire de la recette

Le Eru est une spécialité qui venant du Sud-Ouest. C'est un mélange de 2 légumes : l'Okok et le Water Leaf (une sorte d'épinard à petites feuilles).
La tradition veut que le éru ne se consomme jamais seul, il doit toujours se faire accompagner par deux fidèles : le Water fufu et le couscous de tapioca.

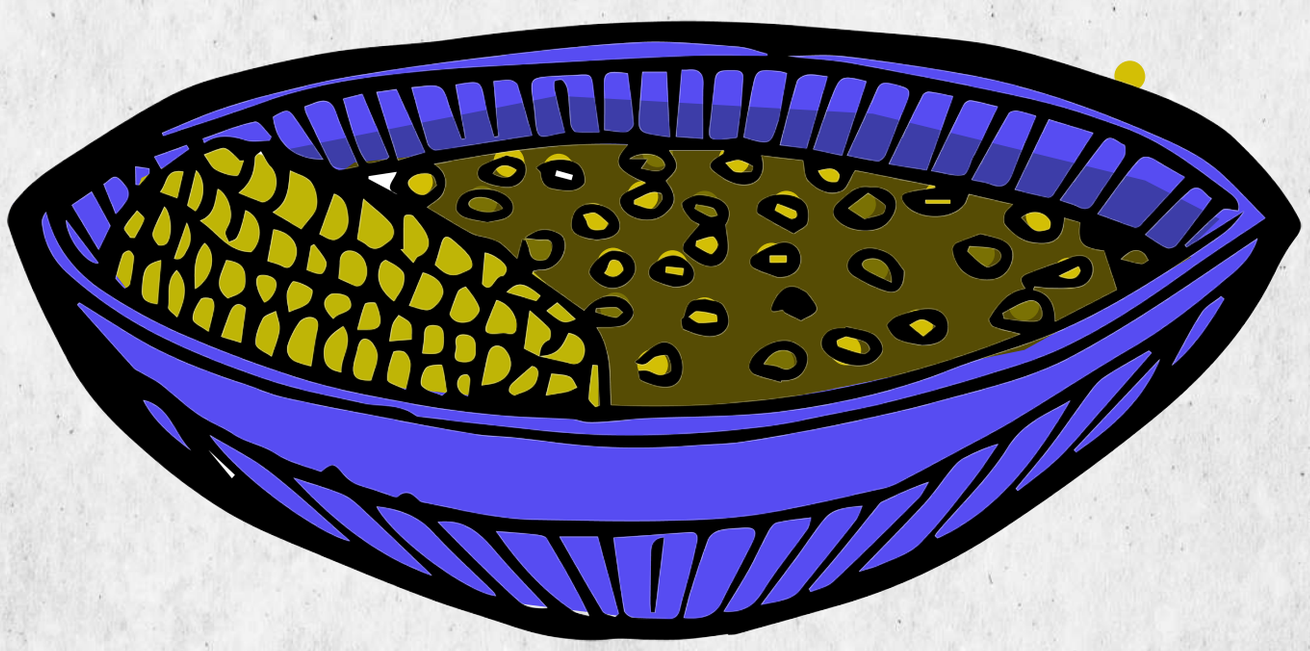
Le SANGA de "la maison des enfants" au Cameroun



A déguster
en toutes saisons

Ingrédients :

Feuilles de zom
Mais frais en épis
Amandes de palmiste
Eau



Le SANGA de "la maison des enfants" au Cameroun

Préparation

Détachez finement les feuilles du zom de leurs tiges, découpez-les de manière fine, et lavez-les correctement.
Lavez le maïs frais et égrenez-le à l'aide d'un couteau, et lavez à nouveau.
Faites bouillir les amandes de palmiste pendant 45 minutes, pilez-les, et recueillez le jus.
Mettez les feuilles de zom lavées dans une casserole et posez sur un feu très doux et surveillez jusqu'à ce que l'eau contenue tarisse.
Ajoutez le maïs égrené dans la casserole, y ajouter un peu d'eau et laissez bouillir sur un feu vif pendant 30 minutes jusqu'à ce que l'eau tarisse.
Ajoutez le jus des amandes de palmiste, remuez le mélange pendant 30 minutes.
Portez le feu et servez.

Petite histoire de la recette

: C'est un plat très apprécié dans le sud et le centre Cameroun. Le sangâ est le plat par excellence que les bassas consomment.

L'OKOK de "la maison des enfants" au Cameroun

A déguster
en toutes saisons

Ingrédients :

Feuilles d'Okok
Arachides
Amandes de palmiste
Sel
Sucre (optionnel)

L'OKOK de "la maison des enfants" au Cameroun

Préparation

- Faites bouillir les feuilles d'Okok et conservez-les dans une casserole.
- Faites griller et écrasez les arachides, et conservez la pâte obtenue.
- Faites bouillir les amandes de palmiste pendant 45 minutes, pilez les et recueillez le jus. Versez le jus dans une marmite et posez sur un feu vif.
- Laissez mijoter. Ajoutez de l'arachide et du sel au jus de palme qui est au feu et laissez mijoter jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez les feuilles d'Okok et du sucre (au choix) au mélange homogène obtenu grâce au jus de palme et la pâte d'arachide.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que l'huile de palme apparaisse au-dessus. Portez au feu et servez.

Petite histoire de la recette

L'Okok est un plat traditionnel du peuple Bassa préparé avec les feuilles de gnetum Sp dont il porte le nom en langue locale. La plante est appelée « ikok » par les Bassa, « Okok » chez les beti, « Eru » dans le Nord-Ouest et le Sud-ouest, « Ikioko » chez les Yambassa, « Kiwa » chez les Bafia, « Koko » à l'Est du Cameroun ou encore « Ekoke » chez les Douala.

L'Ail

L'ail a des vertues anti-bactériennes et la capacité de bloquer la formation ou l'activation de substances cancérigènes. De plus, c'est un aliment riche en vitamines A, B, C et E.

Le gâteau ou mets de pistache (courge) de la "Maison des enfants" au Cameroun

A déguster
en toutes saisons

Ingrédients :

Feuilles de bananier
Graines de pistache
Viande de boeuf
Ail
Clous de girofle
Sel
Poivre blanc ou noir

Le gâteau ou mets de pistache (courge) de la "Maison des enfants" au Cameroun

Préparation

Couper les feuilles de bananier, lavez-les et faites les ramollir sur un feu doux.

Nettoyez, écrasez finement les graines de pistache et mettez les dans de l'eau.

Faites bouillir la viande du bœuf, découpez-la en petits morceaux, mettez-la dans une casserole et conservez le jus.

Versez la viande dans la pâte de pistache, ajoutez-y progressivement le jus de viande conservé au préalable.

Vous obtiendrez une pâte assez visqueuse.

Ajoutez du sel, de l'ail, 1 ou 2 clous de girofle et du poivre blanc, du poivre noir et les rondelles.

Emballez le mélange dans les feuilles, mettez au feu et laissez bouillir pendant deux heures.

Servez !

Petite histoire de la recette

Ce gâteau se prépare généralement lors des grandes occasions comme Noël ou lors de mariages.

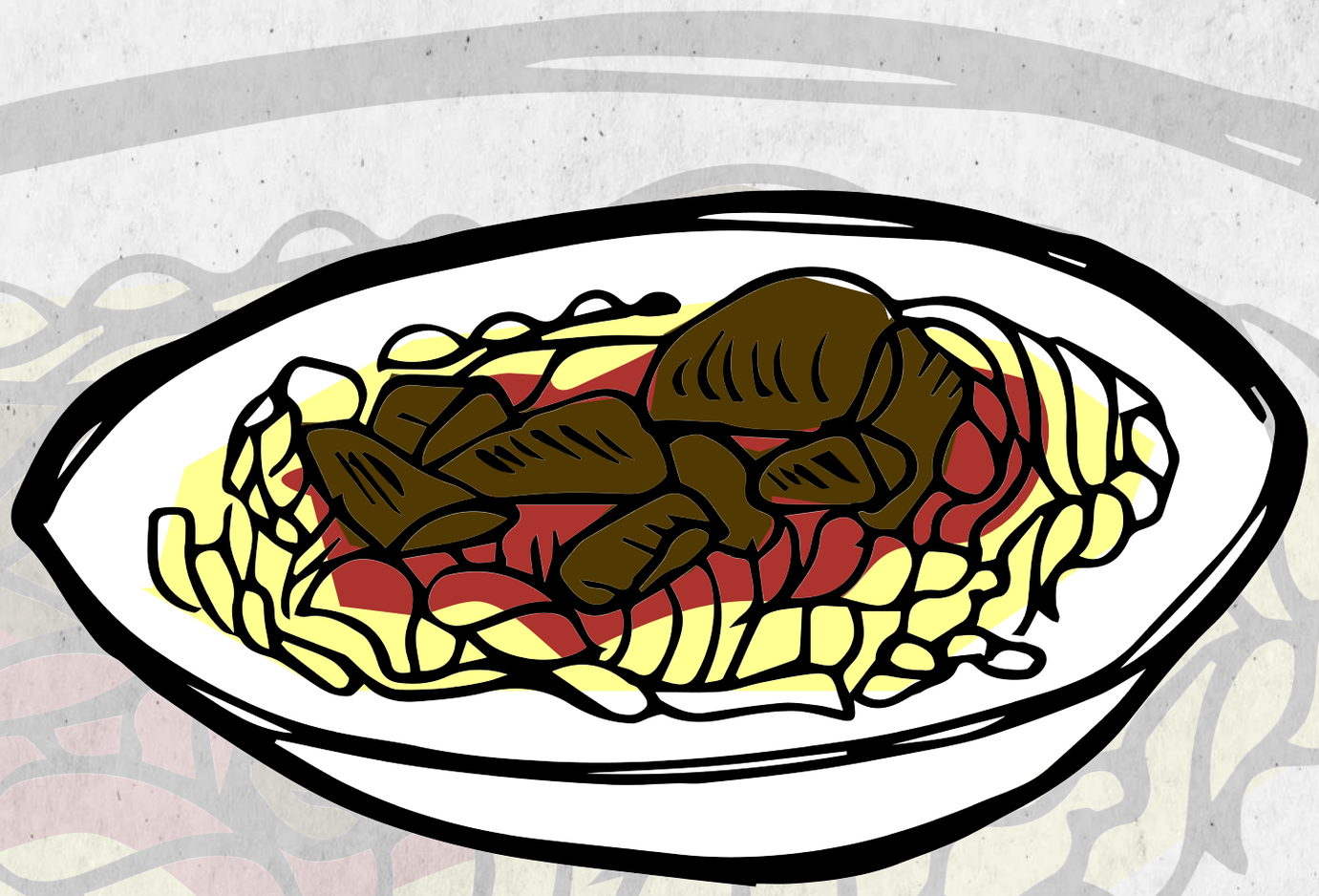
Au Cameroun, la pistache n'a rien à voir avec la pistache occidentale, il s'agit ici de graines de courges.

Emincé de bœuf aux pâtes de la "Maison des enfants" au Cameroun

A déguster
en toutes saisons

Ingrédients :

Pâtes d'arachide
Viande de boeuf
Tomates
Piment
Feuilles vertes
ou épinards
Oignon
Poireau
Poivre blanc
Ail
Gingembre



Emincé de bœuf aux pâtes de la "Maison des enfants" au Cameroun

Préparation

- Faites bouillir les pâtes d'arachide pendant 20 minutes.
- Retirez-les du feu une fois cuites, lavez-les avec de l'eau propre et conservez-les dans un récipient propre.
- Découpez la viande du bœuf en petits morceaux.
- Lavez et découpez finement les légumes (tomates, piment, feuilles vertes ou épinards, oignon, poireau).
- Ecrasez les épices (poivre blanc, ail, gingembre).
- Mettez de l'huile dans la marmite posée au feu, laissez chauffer pendant 5 minutes et ajoutez-y l'oignon préalablement découpé.
- Ajoutez la viande découpée dans l'huile et laissez mijoter pendant 5 minutes.
- Ajoutez les légumes découpés, mettez un peu d'eau pour cuire la viande et laissez mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore de la marmite.
- Servez les avec les pâtes.

La recette du Chef Bruno Cutrupi du restaurant La Fontana

Un plat pour 4 personnes

Ingrédients

La parmigiana d'aubergines .

4 aubergines
Un litre de sauce tomate

200 gr de parmesan
100 gr de basilic frais
200 gr de chapelure de pain blanc
300gr de mozzarella.

L'aubergine se déguste en primeur au printemps, en avril et mai puis en septembre et en octobre ; c'est ensuite la pleine saison de la dégustation du légume du mois de juin jusqu'en août.

La recette du Chef Bruno Cutrupi du restaurant La Fontana

Preparation

- Couper les aubergines en tranche de 2cm, les paner et les frire dans de l'huile de tournesol. Les poser sur un papier absorbant, bien les faire dorer .

- Ensuite dans un plat qui va au four mettre une cuillère de sauce tomate puis un étage d'aubergines, parsemer de parmesan et de chapelure. Mettre quelques feuilles de basilic et parsemer de mozzarella puis recommencer l'opération en faisant au moins trois à quatre couche comme une lasagne .

- Mettre au four à 160 degrés pendant 30 minutes, la sortir, laisser reposer une demie heure puis couper en parts comme une lasagne. Déguster avec une salade de roquette ou de pissenlit.

Bon appétit,
Bruno et sa famille

Atelier cuisine avec le chef Bruno Cutrupi au collège Jacques Twinger

Pour marquer la fin de ce parcours de sensibilisation à l'alimentation éco-citoyenne, les élèves de 4eD ont invité le chef cuisinier Bruno Cutrupi, du restaurant La Fontana à Ernolsheim-sur-Bruche (67), afin d'apprendre à faire de véritables pâtes italiennes maison ! Grâce à la mise en place d'un atelier participatif en salle de classe avec tout le matériel et les ingrédients nécessaires, les élèves ont pu participé à la fabrication d'une pâte et d'une sauce tomate aux oignons. Tout en donnant des conseils sur la consommation responsable et les produits de saison, Bruno a aussi expliqué le fonctionnement de son restaurant, qu'il tient avec sa mère de 87 ans et son fils de 27 ans. Ils ont même pu mettre en œuvre un système de compost qui convertit les déchets alimentaires en gaz (biodigesteur). D'ailleurs, c'est l'un des projets actuels de l'orphelinat du Cameroun ! Bruno a également mis en place un élan de solidarité avec les restaurants pendant la pandémie COVID-19. Avec l'aide de l'association "Des repas pour nos anges", 700 repas pour soignants et personnes démunies ont été distribués !

Merci à Bruno pour son intervention, son implication
et son énergie pédagogue et positive !

"Un petit mot des profs"

Mme Gotesman, M. Deglise et Mme Colin.

Être sensibilisé à l'importance d'une alimentation saine et responsable.
Réfléchir, discuter avec ses camarades de classe
et avec des écoliers du Cameroun.
Rédiger sa recette favorite pour la partager et sensibiliser à son tour.
Voici rien de moins que les principaux objectifs du projet
Alimenterre mené par l'Association LifeTime Projects.
Au collège Jacques Twinger de Strasbourg, les élèves de 4eD se sont lancés
pleinement dans l'aventure. Au fil des interventions, les prises de conscience
ont émergé, les passions culinaires se sont déchainées.
Alors quand est venu le moment de partager sa meilleure recette,
le don s'est fait tout « naturellement ».
Merci aux intervenants pour leur engagement et leur énergie.
Bravo aux élèves pour leur enthousiasme et leurs alléchantes recettes.
Soyons toujours plus nombreux à manger, à cuisiner en veillant
à notre santé et à notre planète.

Lettre de remerciements,

De la part de la 4°D (alias la classe des génies (merci Léo)
Dans la lettre ci-présente nous voulons remercier toutes les personnes ayant contribué au projet que nous avons réalisé. Tout d'abord nous voulons remercier Lætitia, la personne qui nous a permis de réaliser ce projet. Elle a été là pour nous et nous a aidés tout au long de celui-ci, cela a été un grand plaisir de travailler avec elle, elle a été très gentille et agréable. C'est une personne incroyable et merveilleuse qui nous donne le sourire et du bonheur dans notre vie, elle est gravée dans notre cœur. Elle nous a permis d'apprendre beaucoup de choses sur des problématiques de la vie, comme la pollution, l'alimentation, l'environnement, notre futur et comment être un bon citoyen pour notre société actuelle.
Mille mercis pour votre investissement à notre égard.
Merci à Mr Déglise, Mme Gotesman et Mme Colin, nos professeurs qui ont contribué à ce projet. Ils nous ont aidés et nous ont appris et éduqués en profondeur sur des sujets comme la pollution, l'environnement et pleins de choses. Merci d'avoir partagé votre savoir et d'avoir contribué à ce projet ensemble. Nous voulons vous remercier aussi de nous avoir donné conscience de la vie dans les autres pays et que tout n'est pas en rose dans d'autres environnements. Merci particulièrement à Mr Déglise, notre professeur d'histoire-géographie, qui est aussi le facteur qui nous a permis de réaliser notre projet, qui a pris et consacré du temps pour nous aider.
Nous voulons aussi remercier "La maison des enfants", les camerounais qui ont collaboré avec nous pour rédiger ce livre. Nous avons été ravis de faire votre rencontre en visio. Nous avons appris beaucoup de choses sur vous, votre environnement et votre manière de vivre. Vous nous avez donné beaucoup de sourires et vous nous avez beaucoup donné de joie. Merci à tous.

Des élèves de 4ème et des enfants d'un orphelinat au Cameroun s'associent pour créer un livre de recettes éco-citoyennes !
Rentrez dans leur univers culinaire et éco reponsable, et apprenez à cuisiner des mets d'ailleurs...

Bonne lecture, et bon appétit !

Nos remerciements à Regis Pernot et :

DES REPAS POUR NOS ANGES GARDIENS
HÔPITAUX, POMPIERS, POLICIERS...

LIFETIME PROJECTS
Coopérer, s'engager, partager

PRÉFET DE LA RÉGION GRAND EST
Liberté
Égalité
Fraternité

Bonaventure
L'AGENCE

GRAND EST GESCOD
Solidarités & coopérations pour le développement

Strasbourg.eu
eurométropole