

Pain d'épices

jeudi 17 décembre
recette de Gaetane

Les ingrédients

Pour 6 pers
250 gr de miel
250 gr de farine
100 gr de sucre
1 sachet de levure chimique (ou bicarbonate de soude)
1 sachet de sucre vanillé
1 c à c d'anis vert
1 c à c de cannelle en poudre
1 c à c de gingembre en poudre
1 c à c quatre – épices
2 œufs
10 cl de lait

Le déroulé : la farce

Temps total : 1h30
Préparation : 30 min / 1 h de cuisson
1. Faites chauffer 250gr de miel à la casserole ou au micro-ondes.
2. Mélangez la farine avec la levure chimique, les deux sucres et les épices
3. Ajoutez le miel chaud (en remuant idéalement avec une cuillère en bois).
4. Incorporez petite à petit 2 œufs, puis un peu de lait juste tiède pour amalgamer le tout.
5. Préchauffez le four à 160°C (thermostat (5-6))
6. Versez la préparation dans le moule à cake bien beurré et fariné.
7. Enfourez et laissez cuire pendant 1h à 1h15
8. Démoulez le pain d'épices lorsqu'il a totalement refroidi. Attendez 24h au minimum avant de déguster
9. Il se garde une semaine, enveloppé dans du papier d'aluminium.

Astuces

on peut réduire le sucre à 50 g !
Possible de le congeler. Pour le décongler, le poser sur une grille pour éviter qu'il prenne de l'eau

Bon appétit !



Pendant le deuxième confinement, l'atelier de jeudi s'est déroulé dans cinq cuisines ! Autour d'une recette, chacune cuisinait la même recette et s'échangeait des astuces.

Une occasion de sortir de son quotidien, de voir du monde !

Ensemble
et citoyens !

l'InterVal
Solidaires & Partagés

Les recettes de l'atelier du Jeudi

Cuisiner - pratiquer - partager

les jeudis
9h30 - 11h30

en
visio

A chaque atelier, quelqu'un partage une recette simple et savoureuse. Vous enfilez vos tabliers et c'est parti pour une matinée conviviale où l'on cuisine, on papote et on s'échange des astuces !

sur inscription : accueil@interval.org
vous recevrez les ingrédients à prévoir
et le lien pour être en visio

l'InterVal

02 99 06 88 90 www.interval.org accueil@interval.org

Maxent - Monterfil - Paimpont - Plélan-le-Grand - St Péran - Treffendel

Ille & Vilaine
LE DÉPARTEMENT

ASSOCIATIONS
FAMILIALES
Café
de l'Ille & Vilaine

Les Chouquettes

jeudi 12 novembre
recette de Marie

Les ingrédients

pour environ 40 chouquettes
12,5 cl de lait
12,5 cl d'eau
110 g beurre
5 g gros morceaux sucre
4 oeufs
140 g de farine
1/2 cuillère à café de sel
poche à douille (un sac congélation suffit !)

Le déroulé

Préchauffer le four à 250 °C.
Mettre à ébullition le lait, l'eau, le beurre, le sel.
Hors du feu, ajouter la farine. Et un par un, les oeufs. Mélanger énergiquement !
sur des plaques, faire des petits tacs avec une poche à douille. Enfourner à 165°C pendant 25 minutes (pendant la cuisson, ne pas ouvrir le four)

Les astuces

Ajouter de la crème patissière nature ou chocolatée. Pour le montage, incorporer la pâte avec une poche à douille au fond de la chouquette.



Rougaille saucisse à la réunionnaise

jeudi 19 novembre
recette de Dominique

Les ingrédients

6 belles saucisses (fumées, nature, ou les 2) ou 12 saucisses (type barbecue)
300g oignons
sel
500g tomates (1 grosse boîte tomates pelées)
3 cs huile
Piment d'oiseau
facultatif : safran, curcuma, ail, gingembre

Le déroulé

Piquer les saucisses et les faire bouillir dans la cocotte. Les sortir et vider l'eau. Dans la cocotte, faire revenir les oignons (coupés en lamelles). Dès qu'ils sont translucides, ajouter l'ail et les épices. Puis laissez mijoter 15 minutes avec les tomates. Pendant ce temps couper les saucisses en morceaux (assez gros). Et les plonger dans la cocotte, encore 15 minutes. Et c'est prêt !



Les astuces

Servir avec un riz cuit à la créole : le laver 3 fois, mettre le riz dans la casserole et ajouter de l'eau 1 cm au dessus du riz. faire bouillir, dès que des bulles, baisser et éteindre quand ca coule.



Poulet à la citrouille

jeudi 19 novembre
recette de Séverine

Les ingrédients

Poulet (1kg de blanc de poulet ou cuisses)
citrouille (potimarron ou butternut)
20cl de jus d'orange
25cl de vin blanc de cuisine (en petite brique c'est parfait !)
30cl de bouillon de volaille (cube de volaille + eau)
1 verre de madère ou porto
thym, laurier, persil, paprika, cumin, échalote, ail

Le déroulé

Dans une cocotte, faire revenir l'échalote dans de l'huile chaude.
Ajouter le poulet pour le faire dorer
Dans une casserole, préparer le bouillon de volaille.
Dans la cocotte, Ajouter l'ail, le paprika, le curry, et remuer 5 minutes,
Mouiller avec le vin, le bouillon et le madère (ou porto)
Mettre le thym et laurier, le jus d'orange et les piments oiseau
Laisser mijoter 15 minutes.
Ajouter la citrouille en gros cubes, et laisser mijoter 25 minutes avec le couvercle
Mijoter le tout pendant 15 min
Mettre la citrouille en morceaux.
Laissez mijoter pendant 25 minutes.
Servir avec du riz, de la semoule ou autre.

Les astuces

Pour le vin, si vous avez choisit de prendre en bouteille et qu'il vous en reste. vous pouvez le congeler (mettre dans des bacs à glaçons), et vous en servir pour d'autres recettes !



Bon appétit !

Samoussa boeuf, légumes, fromages

jeudi 10 décembre
recette de Séverine

Les ingrédients

Un paquet de feuilles de brick
Pour les samoussas au boeuf
- Du boeuf haché (300 g pour 12 samoussas, 400 g pour 16, 500 g pour 20)
- une carotte râpée
- un oignon
- du curry (ou toute autre épice que vous aimez)
Pour les samoussas aux légumes
des galets de légumes au rayon surgelés (1 galet pour 2 samoussas) ou faire une fondue de légumes rapés
Pour les samoussas au fromage
Je prends de l'emmental et/ou du chèvre, et/ le fromage que vous aimez, tant qu'il fond en chauffant.

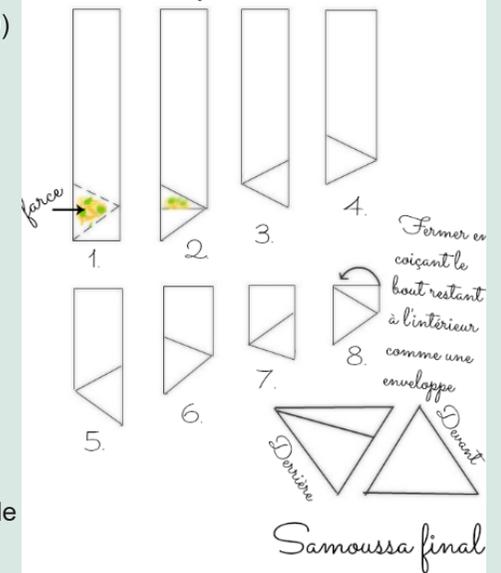
Le déroulé : la farce

Samoussa boeuf
Dans une poêle à feu vif, faire revenir l'oignon et la carotte hachés dans de l'huile d'olive.
Ajouter la viande de boeuf et laisser dorer un peu.
Assaisonner
Bien mélanger et laisser cuire à feu doux 2 à 3 min.

Samoussa légumes
mélanger votre galet de légumes (ou fondue) avec du gruyere rapé.

Le pliage

Comment plier un samoussa



La cuisson

Mettre de l'huile dans une poêle puis attendre quelle soit bien chaude.
Y mettre les samoussas d'un coté puis les retourner.
ou les frire dans une friteuse !

Bon appétit !

