

**Livret de recettes réalisées pour la manifestation  
C'est ma santé  
samedi 18 avril 2015  
proposées par les ateliers cuisine  
des maisons de quartier de Châtelleraut**

## TARTE A LA TOMATE ET A LA MOUTARDE

*Maison Pour Tous*



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

### **Ingrédients** : (pour 6 personnes)

- 1 pâte Brisée
- 4 ou 5 tomates bien mûres
- Moutarde de Dijon
- Herbes de Provence, Sel, Huile d'olive

### **Préparation** :

- Précuire la pâte (percée avec une fourchette) 5min à 230°C.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en rondelles de 3mm d'épaisseur.
- Sortir la pâte précuite du four. Badigeonner le fond de moutarde de Dijon (la classique fait l'affaire)... En mettre suffisamment pour que le fond en pâte ne se voie plus.
- Disposez les tranches de tomates. Faire plusieurs épaisseurs.
- Saupoudrez d'herbes de Provence + 2 pincées de sel.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Enfournez pour 20min à 230°C puis couvrir avec le papier d'aluminium pour 20min supplémentaires. Après ces 20min, enlever le papier aluminium et laissez cuire encore 5min porte du four ouverte.

## TARTE AUX CREVETTES, ANANAS ET CORIANDRE

*Maison Pour Tous*

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 23 minutes

### **Ingrédients** : (pour 6 personnes)

- 1 pâte Brisée
- ½ ananas frais et ½ poivron vert
- 200g de grosses crevettes décortiquées
- 2 carottes fraîches
- 100 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol et d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail et 2 brins de coriandre fraîche
- 1 pincée de poivre et de sel



### **Préparation** :

- Préchauffez le four thermostat 6/7 (200°)
- Décortiquez et coupez les crevettes en deux dans le sens de la longueur. Disposez-les dans un plat, ajoutez l'ail écrasé et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez à votre convenance. Réservez au réfrigérateur.
- Lavez les légumes. Épluchez l'ananas et les carottes. Coupez l'ananas, le poivron vert en petit dés et les carottes en fines lanières. Ciselez la coriandre.
- Dans une poêle, faite revenir les dés d'ananas, le poivron, la carotte et la coriandre avec l'huile de tournesol pendant 5min. Ajoutez le lait de coco. Faite réduire l'ensemble. Salez.
- Déroulez votre pâte en conservant la feuille de cuisson dans un moule à tarte. Disposez les légumes et faites cuire 15min, ajoutez les crevettes et prolongez la cuisson de 3 min.
- Au moment de servir, décorez votre tarte de feuille de coriandre.

# TARTELETTES AUX LEGUMES D'INDIANA

*Maison Pour Tous*



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

## **Ingrédients : (pour 6 personnes)**

- 1 pâte feuilletée
- 1 poivron jaune
- 1 poivron orange
- 1 oignon
- 3 tomates
- 1 boîte de concentré de tomate
- Crème fraîche
- Paprika
- persil

## **Préparation :**

- Étalez et foncez la pâte dans vos moules à tartelettes beurrés et farinés. Piquez la pâte.
- Préchauffez votre four à 200° (Th6). Faire cuire la tarte à blanc 15 min environ.
- Coupez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle. Épluchez la peau des tomates puis coupez-les en morceaux, réchauffez dans une casserole avec un soupçon d'eau, d'huile d'olive et une pincée de sel.
- Mélangez tomates et oignons puis réservez.
- Coupez les poivrons en morceaux et faites revenir dans une poêle avec un peu d'eau, d'huile, une pincée de sel et du paprika.
- Garnissez le fond des tartelettes avec du concentré de tomate et crème fraîche. Ajoutez ensuite le mélange tomate/oignons puis les poivrons et le persil ciselé.
- Faites cuire une dizaine de minutes à 200°

# GATEAU AUX CAROTTES

*Centre socio-culturel d'Ozon*



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

## **Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 250 g de carottes râpées
- 125 g de sucre
- 2 œufs
- 60 g de cerneaux de noix concassés
- 125 g de beurre fondu
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de cannelle

## **Préparation :**

- Préchauffer le four à thermostat 5 (150°C).
- Fouetter les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter.
- Bien mélanger, verser dans un moule à cake et faire cuire 1 heure.
- Laisser tiédir avant de démouler.
-

## GATEAU AU CITRON

Centre socio-culturel d'Ozon



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 200 g de farine
- 150 g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 100 g de beurre fondu
- 1 citron (non traité de préférence)

### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Beurrer et fariner un moule à cake d'environ 30 cm.
- Faire fondre le beurre (au bain-marie ou à température douce au micro-ondes).
- Pendant ce temps, laver le citron. En râper très finement la peau en prenant soin de ne pas râper la peau blanche (amère).
- Couper ensuite le citron en deux et le presser pour en recueillir le jus.
- Mélanger la farine, le sucre et la levure. Ajouter les œufs un à un, puis le beurre fondu et enfin le zeste râpé et le jus du citron.
- Verser la préparation dans le moule à cake et cuire au four 40 min.
- 

## CAKE AUX LEGUMES

Centre socio-culturel d'Ozon



Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 15 cl de crème liquide
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 courgette, 1 aubergine, 1 carotte
- 2 cuillères à soupe de persil
- 50 g de beurre
- sel, poivre

### Préparation :

- Pelez les légumes et détaillez-les en mini dés.
- Faites fondre le beurre dans une poêle et mettez les dés de légumes à cuire pendant 15 à 20 minutes. Salez et poivrez.
- Dans un saladier, versez la farine et la levure. Ajoutez les œufs et mélangez. Versez l'huile en filet et mélangez. Incorporez ensuite la crème liquide.
- Ajoutez les dés de légumes et le persil à la préparation en mélangeant doucement.
- Pour finir, beurrez un moule à cake et versez-y la préparation. Enfourez à 180°C pour 45 à 50 minutes environ.
-

## CLAFOUTIS AUX POMMES

Centre socio-culturel d'Ozon



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

### **Ingrédients (pour 10 personnes) :**

- 4 pommes golden
- 150 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de farine fluide
- 1/2 sachet de levure
- 1 litre de lait
- 6 œufs
- 3 cuillères à soupe de Rhum (facultatif)

### **Préparation :**

- Préparer les pommes, les peler et les couper en tranches très fines.
- Les disposer dans un moule beurré et fariné.
- Ensuite, battre les œufs et les mélanger à la farine et au reste des ingrédients.
- Verser le mélange sur les pommes et mettre au four à 175°C (th 5-6) pendant 1 heure.
- Déguster frais.
- 

## CARPACCIO D'ANANAS

Centre socio-culturel des Minimes



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

### **Ingrédients : (pour 4 personnes)**

- 1 ananas frais
- 6 cl de sirop de sucre de canne
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert

### **Préparation :**

- Peler l'ananas et le couper en très fines tranches.
- Dans un bol, mélanger le sirop de canne et le jus de citron vert.
- Disposer les tranches d'ananas dans les assiettes sans qu'elles ne se chevauchent trop, arroser de sirop.
- Recouvrir de film étirable et mettre 1 heure au réfrigérateur.
- Servir accompagné d'une boule de glace (noix de coco ou citron).



## FLAN/GÂTEAU DE COURGETTE

*MJC des Renardières*



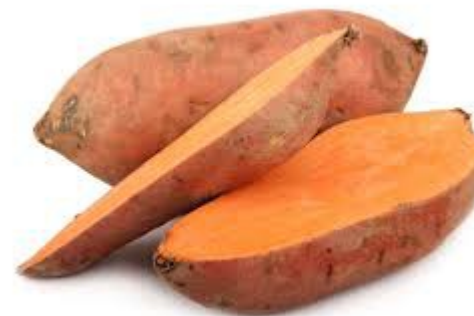
### Ingrédients :

- 800g de courgettes cuites, mixer
- 1 verre de sucre
- 1 verre de farine
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 sachet de levure
- 4 œufs
- fleur d'oranger (facultatif)

Cuisson à 230°C (Th 7)

## GÂTEAU DE PATATE DOUCE

*MJC des Renardières*



### Ingrédients :

- 4 c à s de farine
- 4 c à s bombées de crème fraîche épaisse
- 4 oeufs
- 100g de beurre
- 1kg de patate douce
- 200g de sucre de canne
- arôme vanille

### Préparation :

- Coupez les patates douces en grosses rondelles et plongez-les dans une casserole remplie d'eau froide, puis mettez à chauffer 45min.
- Une fois les patates douces cuites (testez avec la pointe d'un couteau), égouttez-les bien.
- Ecrasez-les avec une fourchette et mettez-les dans un saladier.
- Ajoutez le beurre ramolli, les œufs, la vanille, le sucre de canne, la farine et la crème tout en mélangeant.
- Versez la pâte dans un moule tapissé de papier sulfurisé.
- Mettre au four à 180°C ou Th 6 environ 40 min.
- Laissez le gâteau reposer environ 2 heures.
- Une fois refroidi, démoulez-le.
- Vous pouvez le décorer avec du sucre glace.

# GÂTEAU DE BETTERAVE ROUGE

MJC des Renardières



## Ingrédients :

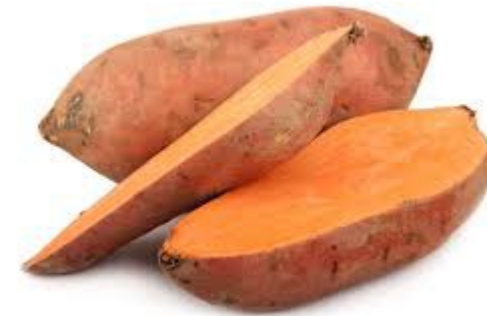
- 500g de farine
- 4 oeufs
- 20 c à s de lait
- 2 pincées de levure chimique
- 1kg de betteraves
- 40g de sucre de blanc ou brun
- 80g de beurre

## Préparation :

- Battre les œufs puis ajouter le beurre et le sucre
- Mixer les betteraves avec du lait
- Verser la mixture dans la farine et battre jusqu'à avoir une pâte homogène
- Puis mélanger les 2 préparations ensemble en n'oubliant pas d'y ajouter les 2 pincées de levure.
- Mélanger jusqu'à ce que la pâte prenne bien la couleur.
- Pour finir versez-la dans un moule à manquer et mettre au four.

# GÂTEAU DE PATATE DOUCE

Centre socio-culturel des Minimes



## Ingrédients :

- 2 belles patates douces (soit 500g non épluchées)
- 100g de farine blanche
- 90g de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 jaunes d'œufs
- 15 ml d'huile de pépins de courge torréfiés
- 15ml d'huile neutre
- 1 c à c d'extrait naturel de vanille liquide
- 30 ml de rhum

## Préparation :

- Faire cuire les patates douces, les éplucher et les réduire en purée.
- Ajouter les huiles, le rhum et la vanille, puis les jaunes d'œufs un à un, en mélangeant bien.
- Ajouter le sucre semoule et le sucre vanillé, puis la farine, progressivement, tout en battant bien.
- Mettre dans un moule à cake (de 27 cm de long) et enfourner 35 à 40 minutes à 200°C (selon votre four).
- Laisser refroidir, réserver au frais afin de laisser les saveurs se développer.
- La texture ferme et fondante à la fois, le cake assure du moelleux quelques jours, si vous le gardez au frais il ne se gardera que mieux.

# GÂTEAUX ROSES (POMME-BETTERAVE)

*Centre socio-culturel des Minimes*



## **Ingrédients (pour 12 petits gâteaux) :**

- 2 pommes
- 130g de betterave cuite
- 2 œufs
- 10 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 sachet de sucre vanillé (ingrédient non indiqué dans la recette d'origine)
- 100g de farine
- 25g de maïzena
- 1/2 sachet de levure

## **Préparation :**

- Mixez d'abord les pommes puis les betteraves et versez ces purées dans un saladier.
- Ajoutez les œufs, le sucre et le sucre vanillé. Incorporez ensuite la farine tamisée avec la maïzena et la levure en mélangeant bien.
- Versez dans les moules individuels et faites cuire 30-45 minutes (surveillez ! ça dépend des fours !) à 180°C.