

Gazette de l'ORPAM

N°3 : Mars 2021

(Vos recettes préférées)



Les choux pour l'apéro Corinne Le Noan

APERITIF

Ne nous laissons pas abattre, on a le droit de prendre l'apéro à toute heure et même seul, avec modération, comme on dit chez nous. Le chou rond, simple, économique et délicieux, surtout tiède, juste salé et poivré accompagne parfaitement le verre de vin blanc ou le champagne... Soyons fou.... mais sa fabrication intimide. Voici la méthode d'une fille de charcutier traiteur.

Eau	12 cl
beurre	60 g
farine	75 g
sel	1/2 cuillerée à café
poivre	
œufs	2

Dans une casserole à fond épais, faire chauffer à feu vif l'eau avec le beurre et laisser chauffer.

Pendant ce temps, peser la farine, la tamiser et ajouter sel et poivre.

Quand le mélange beurre/eau à bien chauffer, hors du feu, ajouter la farine en pluie et en une fois, intégrer rapidement puis ajoutez un œuf, l'intégrer puis le second, l'intégrer et remuez énergiquement pendant 10mn pour faire pénétrer de l'air en soulevant cette boule qui doit être collante et « claquer » quand on la bat.

Mettre le four à 190° (th 7)

Avec une petite cuillère à soupe, déposer de petites boules sans l'aide d'une poche, en s'aidant du petit doigt gauche, sur la plaque du four ou une en silicone à formes, recouverte de papier sulfurisé.

Cuisson 20mn, jusqu'à temps que la pâte soit gonflée et légèrement dorée.

Servir dès la sortie du four.



Mes choux ne sont pas assez gonflés : j'ai dû mettre un peu trop d'eau ou bien les œufs étaient trop gros. Rajoutez de la farine ne rattrape pas. Bien respecter les proportions

ENTREE OU PLAT PRINCIPAL

SOUPE THAILANDAISE

INGREDIENTS - pour 4 personnes

- Escalopes de poulet (1/personne + 1)
- 100g crevettes roses
- 1 oignon
- Champignons noirs (environ 30g)
- Gingembre (morceaux de 2 cms)
- 2 tomates
- 1 C à soupe de Nuoc Mâm
- 1 bouillon de volaille
- 3 petites carottes
- 1/2 c à café de purée de piment
- 1 citron vert
- 400 ml de lait de coco
- coriandre fraîche ou persil

PREPARATION :

- 1) Dans une cocotte, faire bouillir 1L à 1,5L d'eau avec le bouillon de volaille.
 - 2) Couper la viande et l'oignon en petits morceaux, ainsi que les carottes en rondelles
 - 3) Selon les goûts, on peut faire revenir la viande et l'oignon dans un peu d'huile d'olive (sinon les mettre tel quel dans la cocotte).
 - 4) Lorsque l'eau frémit, y verser la viande, les crevettes, l'oignon, les carottes – laisser cuire à feu moyen 1/4 h.
 - 5) Mettre dans de l'eau tiède les champignons noirs pour les réhydrater. Une fois fait, les couper en petits morceaux.
 - 6) Eplucher les morceaux de gingembre et les couper en tous petits dés.
 - 7) Rajouter dans la cocotte le gingembre et les champignons ainsi que les tomates déulpées coupées en petits dés.
 - 8) Ajouter le nuoc mâm et la purée de piment (si on veut plus épicé)
 - 9) Verser le lait de coco + le jus du citron vert, ainsi que la coriandre ciselée. Baisser le feu et laisser mijoter 1/4 h.
- On peut également ajouter de la citronnelle en plus du jus de citron,

ESTOUFFADE AUX CREVETTES

Recette prévue pour 4 personnes – se sert en entrée ou plat principal

Ingrédients :

- 1 concombre épluché
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 25 ml d'huile d'olive
- 1 c à soupe de maïzena
- 1 c à soupe de curry
- 150 ml d'eau
- sel-poivre
- 500g de crevettes décortiquées
- 100 ml de crème fraîche légère

Préparation :

- Couper poivrons et concombre en dés de 1,5 cm
- Disposez-les dans un plat allant au four micro- ondes, avec ail écrasé et huile.
- Mélanger , couvrir , faire cuire 5mn au micro-onde (750 watts restitués)
- Mélanger maïzena, curry, sel, eau, poivre.
- Verser le mélange sur les légumes et faire cuire 4 mn à 750 watts.
- Ajouter les crevettes.
- Faire cuire à nouveau 1 mn à 750 watts
- *Laisser reposer 2 mn avant de servir.*

Claire Abgrall

PLAT PRINCIPAL

Tarte Feuilletée aux tomates et Fines Herbes...

Pour un repas complet....accompagné d'une grande salade verte 😊

Ou pour un apéro dînatoire 😊

Préchauffez le four à 190°/200° (7)...10 a 15 mn

Ingrédients...

1 pâte feuilletée

8 tr. de fromage raclette ou chèvre ou.... tout fromage selon vos goûts...

6 a 8 tomates

Moutarde – Herbes de Provence

Disposez la pâte et son papier cuisson...sur un plat à tarte (30/32 cm)

Étalez une fine couche de moutarde sur la pâte

Tapissez la pâte avec le fromage

Coupez les tomates en rondelles très fines

Disposez les dans le plat et parsemez les d'Herbes de Provence

Enfournez pour 30/35 mn en restant à 190°/200°

Bon appétit 😊

Christiane Le Luc



"cocotte de saumon fumé" (gourmande)

M.F Dilasser

Pour 4 personnes il faut :

- 4 récipients allant au four
- 4 pommes de terre cuites épluchées
- 250 g de saumon fumé
- 4 tranches de fromage de chèvre
- 1 tomate
- du basilic, à défaut du persil
- 80g de crème environ
- 25 g de moutarde environ
- 1 jaune d'oeuf
- du poivre

.Préchauffer le four environ 200°

Couper les pommes de terre en rondelles et les disposer dans la cocotte ;

Couper le saumon en morceaux et répartir sur les pommes de terre ;

Dans un bol bien mélanger la crème, la moutarde, le jaune , le basilic haché, et le poivre

Répartir ce mélange dans les cocottes ;

Disposer une rondelle de tomate sur chaque cocotte puis une tranche de chèvre dessus.

Mettre au four environ 25 mn (jusqu'à coloration).

Bon appétit !(un peu riche mais tellement bon !)

LE FILET MIGNON DE PORC (recette préférée de mes petits enfants)

- 1 filet mignon de 400 à 500 g
- 3 échalotes
- 40 g de beurre
- 1 bouillon Kub
- 15 cl de Madère
- 15 cl de crème fraîche
- Sel et poivre

Dans une cocotte faire revenir les échalotes dans le beurre, couper le filet en tranches de 2 cm d'épaisseur, les ajouter dans la cocotte et les faire revenir 5 mn en les retournant. Faire bouillir 500 ml d'eau, délayer dans l'eau le bouillon kub émietté, hors du feu ajouter le Madère. Verser le mélange sur la viande, poivrer, laisser cuire environ 20 mn. Egoutter la viande et la maintenir au chaud. Faire réduire le jus de cuisson en décollant bien les sucs de la viande, y ajouter la crème fraîche, mélanger, remettre la viande dans la sauce, rectifier l'assaisonnement, réchauffer quelques minutes et servir avec des pommes vapeur et des haricots verts.

Anonyme

JOUES DE PORC AU CIDRE puisqu'on est en Bretagne..

Ce sont des morceaux de viande très fondants qui demandent une cuisson tout en douceur. Dans une cocotte en fonte de préférence.

Pour 4 pers:

8 joues de porc ou 500gr ou 2 par personne,

6 carottes, 2 oignons, 2 échalotes

50 cl de cidre brut, 1 rasade de calvados

1 ou 2 cuillerées de farine et 1 ou 2 cuillerées d'huile d'olive pour faire revenir les ingrédients,

Un bouquet garni et romarin, Sel et poivre.

Faites revenir dans l'huile les joues de porc jusqu'à qu'elles soient dorées. Saler et poivrer puis les retirer et les laisser en attente.

Dans la même cocotte ajouter l'oignon et l'échalote émincés, les carottes en rondelles ou en bâtonnets, remettre les joues de porc dans la cocotte avec le bouquet garni et la branche de romarin puis un peu de calvados, le faire flamber afin de faire partir l'alcool et ne garder que la saveur.

Saupoudrer de farine, mélanger puis verser le cidre et 10cl d'eau.

Amener à ébullition, puis laisser frémir 1h15mn à couvert et à feu doux et ôter le couvercle pendant 30 mn pour poursuivre la cuisson toujours à feu doux...

Servir très chaud avec des pâtes, une purée de pommes de terre, une purée de panais ou tout simplement avec des pommes de terre à l'eau ou vapeur à la chair ferme et une salade verte. Vous pouvez aussi rajouter des champignons pendant la saison...

Martine Barosco-le luc



DESSERT

TARTE SUISSE

Temps de préparation : 25 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 50g de beurre
- 100g de farine
- 75 g de sucre
- 2 œufs
- 1 c à café de levure alsacienne
- 1 zeste de citron râpé
- 4 pommes
- A défaut d'œuf, on ajoute ½ litre de crème ou de lait

Préparation :

- 1) Battre les œufs en omelette
Ajouter le sucre en poudre, le zeste de citron.
Travailler fortement la pâte. Ajouter ensuite la farine, la levure, le beurre fondu.
- 2) Verser dans un moule beurré et fariné – Déposer les pommes en tranches sur le gâteau –
- 3) Mettre au four : 25 mn à four moyen-
- 4) Démouler et mettre sur le grill – saupoudrer de sucre.

Remarque : si on ne met pas d'œuf, c'est le beurre que l'on travaille en pommade avec le sucre.

LES CREPES JEANNE-MARIE

(Comme de la dentelle)

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Proportions pour 12 crêpes fines :

- 125 g de farine
- 30 g de beurre
- ½ l de lait
- 3 œufs entiers
- 2 cuillères à café d'eau
- 2 cuillères à café de rhum, de cognac ou de kirch
- 5 g de sel fin (pour les crêpes salées)
- 1 g de sel fin (pour les crêpes sucrées) et 2 cuillères de sucre en poudre, ou sucre vanillé

Préparation :

- Faites bouillir le lait, ajoutez le beurre hors du feu (très important)
- Laissez un peu refroidir, pendant que vous mettez la farine dans une jatte assez grande. Un creux pratiqué au milieu recevra les œufs ; vous mélangerez à la cuillère de bois en ajoutant le sucre, le sel, l'eau, l'alcool.
- Versez doucement le lait-beurre en tournant bien pour éviter les grumeaux. – s'il s'en forme cependant, passez la pâte, elle n'en sera que plus fine.
- Avec cette pâte, seule la première crêpe exige une poêle graissée. Pour les autres , versez la pâte dans la poêle très chaude sans rien y ajouter. Un autre avantage est que cette pâte exquise n'a pas besoin de reposer : elle s'utilise instantanément.

Elyane Tanné

Francis

TARTE AU FROMAGE BLANC DE JODOIGNE

Breton d'adoption mais Belge d'origine (Auvélais province de Namur).

Aujourd'hui je vous propose de réaliser une tarte au fromage blanc très appréciée en Belgique, la tarte au fromage blanc de Jodoigne (ville francophone de Belgique située en région wallonne dans la province du Brabant wallon).

Pour réaliser cette recette vous allez avoir besoin d'un fond de tarte, de la compote de pommes et du fromage blanc battu.

Ingrédients pour la pâte (vous pouvez également prendre une pâte brisée ou sablée)

300 g de farine tamisé

150 g de beurre

20 g de levure fraîche

1 œuf

6 cl de lait tiède (5 c à s)

2 c à s de sucre semoule.

Ingrédients pour la compote

2 pommes

50 g de sucre

2 c à s d'eau

Ingrédients pour la garniture au fromage blanc

200g de sucre blanc

2 sachets de sucre vanillé

2 c à s de farine

50 g de poudre d'amandes

500 g de fromage blanc battu

2 c à c de rhum (facultatif)

3 œufs

1 pincée de sel

Réalisation

Pour la pâte levée :

Diluer la levure dans le lait tiède avec une pincée de sucre

Tamiser la farine dans un saladier. Ajouter le beurre et sabler.

Creuser un puits au centre et verser la levure diluée, l'œuf battu et le sucre.

Ramener progressivement au centre puis pétrir la pâte pendant 10 minutes.

Couvrir d'un linge et laisser lever une heure à température ambiante.

Retravailler un peu la pâte puis l'abaisser et foncer le moule.

Piquer le fond de tarte et laisser lever encore 30 mn.

Pour la compote :

Peler et couper les pommes en dés. Cuire les pommes mélangées avec le sucre et l'eau (personnellement je ne mets pas de sucre).

Quand elle est cuite la mixer pour qu'elle soit bien lisse et la laisser refroidir.

Fromage blanc :

Mélanger le sucre, le sucre vanillé, la farine et la poudre d'amandes.

Ajouter le fromage blanc et le rhum. Mélanger le tout.

Séparer les jaunes et les blancs d'œufs.

Ajouter les jaunes à la préparation.

Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.

Joindre les blancs battus en neige à la préparation et mélanger le tout pour obtenir une mousse onctueuse.

A la fin :

Préchauffer le four à 200° (thermostat 6-7)

Étaler la pâte dans un moule.

Disposer la compote sur le fond de tarte et couler la préparation au fromage blanc sur cette dernière.

Enfourner et laisser cuire en chaleur tournante pendant 30 mn.

Laisser refroidir avant de démouler.

Bon appétit à tous !

Voici une recette « [NOUGAT GLACE](#) » pour 6 personnes

- 30 cl crème fraîche entière liquide
- 3 blancs d'œufs
- 100 g de pralin
- des fruits confits en petits cubes et gingembre confits
- 3 C à Soupe de miel
- 40 g de sucre

Mettre le sucre et le miel à fondre doucement (quelques secondes au micro-onde)

Battre les blancs en neige et rajouter le mélange miel-sucre et continuer à battre

Monter la crème façon chantilly (sans sucre)

Ajouter le sachet de pralin

Mélanger tous les éléments ensemble délicatement

Penser à chemiser la terrine d'un papier sulfurisé avant de mettre votre nougat et filmer avant un séjour minimum de 24 h au congélateur.

Un coulis de framboises ou orange agrémentera ce délicieux dessert.

M. Thérèse Tanguy

Tarte aux pommes facile et rapide :

Ingrédients :

1 pâte feuilletée (pur beurre c'est meilleur !)

70 g de sucre en poudre

2 sachets de sucre vanillé

2 œufs

60 g de beurre

5 pommes moyennes (un peu acidulées)

Étaler la pâte feuilletée dans un plat à tarte et la piquer avec une fourchette.

Recouvrir avec les pommes coupées en petits morceaux.

Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole, y ajouter le sucre, le sucre vanillé, et les œufs entiers. Bien fouetter le tout.

Verser ce mélange sur les pommes.

Faire cuire à 200° pendant environ 35 mn.

Bonne dégustation !

Marie Madeleine



Gâteau aux pommes et Mascarpone, C'est un gâteau moelleux et fondant à souhait sans beurre avec une couche croustillante qu'apporte le sucre avec lequel on chemise le moule avant de mettre la pâte à gâteau.

Ingrédients:

150gr de farine, 150 gr de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, 3 œufs, 250gr de Mascarpone à température ambiante, 2 cuillère à soupe de jus de citron, 1 sachet de levure chimique, 2 pommes, 1 bonne pincée de sel. La farine peut être remplacée par de la poudre d'amande.

Préparation:

Préchauffer le four à 180°C, dans un bol ou saladier ou le robot, mettre les œufs, le sucre et le sucre vanillé puis fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le mascarpone puis mélanger bien, incorporer la levure chimique et le sel. Continuer à mélanger afin d'obtenir une pâte homogène, lisse et sans grumeaux.

Beurrer le moule, puis sucrer un moule à manqué de 26 cm. Versez la préparation de gâteau dans le moule. Peler et couper les pommes en lamelles épaisses puis les arroser de jus de citron. Disposer les sur la pâte en rosace. Enfourner le gâteau aux pommes pour 25 à 30 minutes de cuisson. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau. Si il ressort sec c'est qu'il est cuit, sinon prolonger la cuisson. Laisser refroidir le gâteau puis démouler. Bonne dégustation....



Gâteau aux pommes au mascarpone

Moelleux au chocolat au mascarpone

Si vous achetez un pot de mascarpone de 500 gr vous pouvez faire un autre **gâteau mais cette fois un moelleux au chocolat au mascarpone**, qui est une tuerie!!

Pour 8 personnes...

Ingrédients:

250gr de mascarpone à température ambiante, 200gr de chocolat noir de qualité, 60 à 70 % de cacao minimum, 4 œufs à température ambiante, 60gr de sucre glace, 40gr de farine ou de maïzena si vous êtes intolérant au gluten.

Pour le glaçage au chocolat noir. 100Gr de chocolat noir, 50gr de beurre.

Préchauffez le four à 150° (th5) et graissez le moule à manqué en silicone de 20cm de diamètre avec du beurre.

Dans un saladier ou la cuve d'un robot, fouettez le mascarpone pour le détendre.

Faites fondre le chocolat au bain marie, ou micro - ondes (à faible puissance et par courtes périodes).

Versez le chocolat fondu sur le mascarpone et fouettez jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé.

Ajoutez les œufs entiers, un par un, en fouettant.

Attendez que la pâte soit homogène avant de rajouter l'œuf suivant. Versez ensuite le sucre glace et fouettez à nouveau.

A ce stade de la recette, vous n'avez plus besoin de votre robot ou de votre fouet électrique. Versez la farine et mélangez délicatement avec une maryse ou un fouet à main. Il ne faut pas trop rajouter d'air sinon le gâteau gonflera à la cuisson, il doit rester plat.

Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 20 mn.

A la sortie du four laissez refroidir le gâteau dans le moule. Quand il est à température ambiante, réfrigérez le 3h minimum.

Préparez le glaçage au chocolat.

Pour le glaçage faites fondre 100gr de chocolat noir au bain marie ou au micro ondes. Quand il est fondu et bien lisse, incorporez et mélangez doucement avec une maryse pour le faire fondre.

Démoulez le gâteau froid sur le plat de service et appliquez un rhodoïd sur le contour du gâteau en le faisant légèrement dépasser. Quand le nappage est un peu redescendu en température et qu'il est crémeux, versez le sur le gâteau. Réservez le fondant chocolat mascarpone au réfrigérateur une trentaine de minutes, le temps que le glaçage durcisse... Il faut le mettre à température ambiante pour la dégustation... **Martine Barosco-Le Luc**

Hervé HERRY : la recette de **Mimi Tanguy** que j'ai trouvée excellente

Gâteau à l'ananas

- 1 boîte d'ananas
- du caramel liquide
- 3 oeufs entiers
- 100 g de sucre en poudre
- 120 g de beurre
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 200 °

Faire fondre légèrement le beurre dans le moule au four

Battre les oeufs avec le sucre et le sel

Ajouter la farine, la levure et le beurre fondu

Remuer

Verser le caramel au fond du moule

Tapiser le fond du moule avec les fruits (**rajouter les fruits mais conserver le jus**)

Recouvrir de pâte

Enfourner 30 mn au thermostat 6-7 (180°-190°)

Démouler et arroser le gâteau chaud avec le jus : mettre petit à petit et en garder un peu. Il ne faut pas qu'il soit trop détrempé

Bon appétit !

A noter : les ananas peuvent être remplacés par des abricots

Carrés croquants au chocolat

*100 gr de Nutella

*150 gr de chocolat au lait

*100 de crêpes dentelle

Faire fondre le Nutella et le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.

Bien mélanger et ajouter les crêpes émiettées, mélanger de nouveau.

Verser dans un plat carré ou rectangulaire (beurré si bsn). Mettre au frigo 1 h ou 2.

Découper en carrés.

Annick Créach

Pour terminer nous avons trouvé intéressant la pensée d'un adhérent faisant le lien entre les plaisirs de la table et ceux de la lecture

Le corps et l'esprit

Je cite un proverbe - hébreu ou javanais - de mon invention : « *La librairie est à la lecture ce que la boucherie est à la viande* ». L'une nourrit l'esprit, l'autre le corps.

J'aime franchir le seuil de ces boutiques, contempler les présentoirs, admirer la variété des articles, être tenté par les coups de cœur suggérés. Les offres de toutes sortes s'étalent sur la table des « *matières* ». Chacun y dénichera ce qui lui convient le mieux. J'imagine la finesse, l'épice, l'arôme, le salé ou le sucré, le suave. J'en bave déjà. Il me faut calmer mon appétit, combattre la boulimie, ne pas risquer l'écœurement. Je cherche le meilleur équilibre, le subtil dosage qui optimisera cette sensation souvent décrite de « *madeleine* ».

Il me plaît d'associer ce qui se lit et ce qui se mange dès le petit déjeuner. Cela est devenu un rituel. Je ne veux pas séparer les nouvelles fraîches du quotidien et le bon pain encore tiède et craquant. Le reste du temps, l'alternance est de mise. Les repas sont réglés par l'horloge biologique. Je savoure la lecture au gré de mes impulsions. Je goûte parfois une ou deux pages, le plus souvent je dévore plusieurs chapitres.

Choisir serait un cruel dilemme. Manger est vital mais le livre possède de sérieux atouts : il ne craint pas la prescription. On peut le lire plusieurs fois, le prêter, le récupérer, le classer avec soin. Il trône parmi ses semblables dans l'armoire qui me sert de bibliothèque !

Je veux profiter le plus longtemps possible des plaisirs de la table et de ceux de la lecture. J'espère que mon docteur ne m'annoncera pas de sitôt : « Vous avez une mine de papier mâché »

Jean Claude

Nos remerciements à toutes et à tous les participants de la troisième gazette, pour avoir témoigné. Pour la gazette du mois d'Avril, nous vous proposons de partager vos conseils de jardinage pour l'extérieur, ou l'intérieur (périodes de plantation pour les légumes et les fleurs) et bricolages liés au jardin. Nous attendons vos partages avec impatience ! Vous pouvez joindre des photos de vos réalisations. Vous pouvez nous les envoyer par mail ou par courrier ou vous déplacer jusqu'au bureau de l'ORPAM. Merci de nous faire parvenir vos recettes jusqu'au 30 Avril 2021, dernier délai.

Claire ABGRALL
Hervé HERRY