

A light gray map of Europe with the names of various countries written in black text. The countries labeled include: Irlande, Pays-Bas, Allemagne, Belgique, Luxembourg, France, Portugal, Espagne, Malte, Danemark, Suède, Finlande, Lettonie, Pologne, République tchèque, Slovaquie, Autriche, Hongrie, Roumanie, Bulgarie, Grèce, and Chypre. The text is centered over the map.

Voyage gastronomique à travers l'Europe

Préface

Ce livre est né au sein d'un projet Comenius.

Quatre pays: l'Allemagne, la France, l'Italie et la Roumanie ont adhéré avec enthousiasme à cette initiative. Les recettes ont été élaborées par les élèves des pays participant et corrigées par les professeurs.

La gastronomie peut représenter un des traits d'union afin de développer le sentiment d'appartenance à l'Europe parmi différentes nations. Notre but est celui de connaître nos différences comme chance pour plus de tolérance.

Mottola Angela
Responsable italienne
Projet Comenius

A

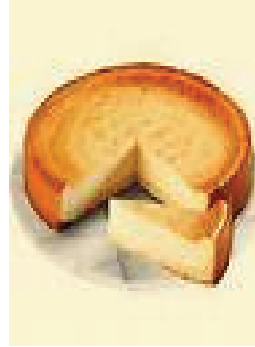
comme Allemagne



Tarte au fromage blanc

Ingrédients:

5 œufs
100g de beurre ou de margarine
200g de farine
1 sachet de sucre vanillé
 $\frac{3}{4}$ d'un sachet de levure chimique
500g de fromage blanc
200g de crème liquide
250g de sucre
 $\frac{3}{4}$ d'un sachet flan à la vanille
du jus de citron selon le goût
1 boîte de mandarines en conserve



Préparation:

Fond de la tarte:

Faites monter 1 œuf, 100g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé et mélangez avec 200g de farine et $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique. Étalez la pâte dans un moule au bord amovible beurré.

Farce:

Séparez 4 œufs, battez les blancs en neige, et mettez de côté. Mélangez 4 jaunes d'œufs, 500g de fromage blanc, 200g de crème, 150g de sucre, le jus de citron (à votre goût), le reste du sachet de la levure chimique, $\frac{3}{4}$ du sachet flan à la vanille. Incorporez les blancs d'œufs, les petits morceaux de mandarines, et versez la farce sur la pâte dans le moule.

Cuisez au four à 180° C pendant une 1 heure.

Kaiserschmarrn

Ingrédients pour deux portions:

200ml de lait

120g de farine

1 cuillère à café de sucre

3 cuillères à soupe de raisins secs

3 oeufs

2 cuillères à soupe de beurre fondu



Mettez le lait, la farine, le sucre et les raisins secs dans une assiette.

Cassez les oeufs et séparez les blancs des jaunes.

Mettez les jaunes dans l'assiette et mélangez avec un fouet ou avec un batteur électrique afin d'obtenir une pâte lisse.

Prenez les blancs d'œufs et battez-les en neige.

Puis, incorporez le blanc des œufs en neige lentement sous la pâte.

Faites fondre une cuillère à soupe de beurre et cuisez la pâte à feu moyen.

Mettez la pâte dans une poêle et laissez-la cuire deux à trois minutes jusqu'à ce que la partie inférieure soit dorée. Ne la laissez pas brûler.

Tournez la pâte et laissez dorer l'autre côté.

Ensuite, prenez deux fourchettes et coupez le "kaiserschmarrn" en petits morceaux.

Ajoutez la deuxième cuillère à soupe de beurre fondu et cuisez le gâteau encore une fois pendant quelques minutes et remuez de temps en temps.

Posez le “Kaiserschmarrn” sur un plat et saupoudrez avec du sucre vanillé.

Servez le “Kaiserschmarrn” avec de la compote de pommes, de la compote d’airelles rouges ou avec de la confiture de prunes.

Bon appétit!

N.du T.- le kaiserschmarrn est un gâteau ayant une pâte semblable aux gaufres.

Galettes de pommes de terre

Ingrédients

600g de pommes de terre
1 oignon
20g de farine
3 œufs
du sel
30g de margarine
360g de compote de pommes
1 cuillère à soupe de sucre



Pelez les pommes de terre, épongez-les. Épluchez et râpez finement l'oignon et les pommes de terre. Mélangez. Ajoutez la farine, les œufs et le sel et mélangez aux pommes de terre. Mettez la margarine dans une poêle et faites griller des petites portions (3 par poêle) des deux côtés jusqu'à ce que le bord soit bien doré. Servez avec de la compote et du sucre si souhaité.

Soupe traditionnelle aux lentilles

Ingrédients:

*300g de lentilles
2 l d'eau
1 poireau, 1 carotte, 1 demi céleri
1 morceau de couenne de lardon
1 morceau de lardon fumé
500ml de bouillon
250g de pommes de terre
2 cuillères à soupe de vinaigre
du sel
du poivre
du sucre*



Préparation:

À préparer en 2 jours: laissez tremper les lentilles la veille dans l'eau. Faites bouillir les lentilles, ajoutez-y les légumes verts (coupés en petits morceaux), la couenne et le lard en dés. Versez le tout dans une casserole en ajoutant du bouillon et laissez mijoter 30 minutes à feu moyen.

Pendant ce temps, pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en dés. Mettez-les dans la casserole avec les lentilles et laissez mijoter encore 20 minutes. À la fin, enlevez la couenne, et assaisonnez la soupe avec du vinaigre, du poivre, du sel et du sucre.

Salade de pommes de terre à la mayonnaise

Ingrédients

*800g de pommes de terre
200g de mayonnaise
1 oignon
3-4 cornichons à la russe
3 cuillerées à soupe d'eau de
cornichons à la russe
du sel
du poivre*



Préparation:

Cuisez dans de l'eau les pommes de terre en robe des champs, égouttez-les et laissez refroidir.

Mettez la mayonnaise dans une terrine, épluchez l'oignon et ajoutez-le coupé en dés. Coupez également les cornichons à la russe en dés, ajoutez-les à la préparation et arrosez la mayonnaise avec l'eau contenue dans le pot des cornichons à la russe. Pelez les pommes de terre en robe des champs et coupez-les en rondelles, mettez-les dans la terrine. Assaisonnez avec du sel et du poivre et mélangez le tout.

Laissez reposer la salade de pommes de terre à peu près 40-60 minutes, afin d'exalter son arôme.

Croque-monsieur avec escalope

Ingrédients:

*4 petites escalopes
4 tranches de gouda
2 cuillères à soupe de jus de citron
2 tomates
4 tranches de pain blanc
du beurre aux fines herbes
2 cuillères à soupe de persil haché
de l'huile
du sel
du poivre*



Préparation:

Battez l'escalope, et versez du jus de citron, ajoutez du sel et du poivre.

Chauffez l'huile dans une poêle.

Cuisez les escalopes 4 min de chaque côté. Faites chauffer le four à 200° C. Grillez le pain blanc.

Étalez sur les escalopes une bonne couche de beurre aux fines herbes.

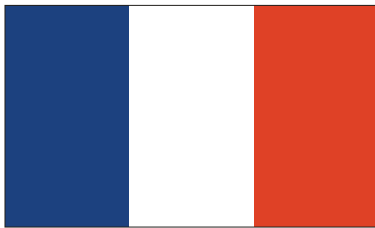
Découpez des tomates et distribuez-les sur les escalopes, ajoutez du persil. Posez le fromage sur les tomates. Mettez au four et laissez fondre le fromage.



C'est fini ! ☺ ☺

F

comme France



Profiteroles au chocolat



Ingrédients pour 6 personnes, 24 à 30 choux:

Pour la pâte à choux:

125g de farine tamisée

65g de beurre (ajoutez-en pour beurrer la plaque)

4 œufs plus un œuf pour faire dorer

sel

Pour la garniture:

2 sachets de sucre vanillé

150g de chocolat noir

Préparation: 30 minutes Cuisson: 20 minutes

Faites chauffer le four à 200° C thermostat 6-7. Beurrez légèrement la plaque du four.

Préparez la pâte à choux. Mettez 25 centilitres d'eau, 2 pincées de sel et le beurre dans une casserole assez grande (le mélange monte comme du lait). Portez à ébullition. Retirez la casserole du feu, ajoutez la farine d'un seul coup et mélangez rapidement à l'aide d'une cuillère en bois.

Remettez la casserole sur le feu et remuez énergiquement jusqu'à ce que la pâte devienne lisse et se décolle des parois de la casserole. Retirez la casserole du feu. Incorporez rapidement un œuf. Une fois qu'il est bien incorporé ajoutez le deuxième œuf et renouvelez l'opération pour le troisième œuf.

Cassez le quatrième œuf dans un bol. Battez-le puis versez-le par toutes petites quantités dans la pâte. Ne versez pas la totalité de l'œuf, car la pâte ne doit pas être liquide. Arrêtez dès que la pâte devient molle.

Mettez la pâte à choux dans une poche munie d'une douille de 1,5 millimètres et formez sur la plaque des boules de la taille d'une noix, sans trop les serrer. Badigeonnez le dessus de chaque chou à l'aide d'un pinceau imbibé d'œuf battu. Mettez le tout dans le four et laissez cuire pendant 20 minutes.

Au bout de 20 minutes vérifiez la cuisson des choux : s'ils sont encore souples ou mous, prolongez la cuisson de quelques minutes en baissant la température du four. Puis laissez refroidir les choux sur une grille.

Cassez le chocolat noir en morceaux, mettez-les dans une jatte avec 10 centilitres d'eau bouillante, placez la jatte dans un bain-marie et laissez fondre.

Fendez les choux au tiers du sommet et fourrez-les largement de glace à la vanille. Puis refermez-les et disposez-les dans 6 petites assiettes. Mélangez soigneusement le chocolat lorsqu'il est fondu et arrosez chaque chou. Servez aussitôt.

Gâteau aux pommes et à la noix de coco



Ingrédients pour 4 personnes:

*100g de farine
60g de sucre en poudre
4 cuillères à soupe d'huile
6 cuillères à soupe de lait
1 œuf
1 sachet de levure chimique
une petite pincée de sel*

Pour la garniture:

*6 pommes
1 œuf
100g de poudre de noix de coco
100g de beurre
100g de sucre en poudre*

Préparation: 25 minutes Cuisson: 20 minutes

Beurrez un moule à tarte.

Préchauffez le four thermostat 7 (210 ° C).

Préparez la pâte, en versant la farine tamisée dans un saladier avec la levure, ajoutez la pincée de sel, puis l'œuf, l'huile, le sucre et le lait.

Formez une boule de pâte avec les doigts et remplissez le moule.

Épluchez les pommes, ôtez-en le trognon et les pépins, puis découpez-les en lamelles très fines.

Garnissez-en la pâte puis laissez cuire pendant 20 minutes.

Pendant ce temps faites fondre du beurre et mélangez-le avec le sucre, l'œuf battu en omelette, et la poudre de noix de coco.

Versez cette crème au bout de 20 minutes puis continuez la cuisson pendant 20 minutes supplémentaires.

Servez tiède ou froid, après avoir saupoudré la surface de poudre de noix de coco.

La galette au sucre



Ingrédients:

250g de farine

une pincée de sel

4 cuillères à soupe de sucre semoule

1 œuf entier et 1 jaune d'œuf

1/2 cube de levure de boulanger délayé dans 100 ml de lait tiède

125g de beurre plus quelques noix de beurre

125g de sucre vergeoise (sucre brun issu du sirop de betterave pouvant être remplacé par de la cassonade)

5cl de crème fraîche liquide

Préparation: 30 min *Cuisson:* 30 min

Dans une terrine disposez la farine en fontaine avec le sel et le sucre semoule. Au centre, ajoutez le beurre ramolli et l'œuf entier. Versez la levure délayée dans le lait tiède. Travaillez la pâte à la main pendant au moins 10 min jusqu'à obtenir une pâte élastique et homogène.

Laissez reposer la pâte, à température ambiante, couverte d'un torchon pendant 2h. La pâte doit doubler de volume.

Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré et fariné. La pâte

doit atteindre les bords du moule. Laissez reposer encore si nécessaire.

Répartissez de façon homogène, une bonne couche de vergeoise. Mélangez le jaune d'œuf et la crème fraîche et versez sur la vergeoise pour humecter. Parsemez la surface de noix de beurre.

Enfournez dans un four chaud a 180° c. (th.6). Laissez cuire pendant environ 30 min. La pâte doit être bien cuite (test du couteau) et dorée. Servez tiède.

Mousse au chocolat



Ingrédients:

4 jaunes d'œuf
170g de sucre
170g de chocolat noir
4 cuillères à soupe de café
170g de beurre non salé
4 blancs d'œuf

Préparation: 20 min

Faites fondre le chocolat et le café dans un saladier. Placez le saladier au-dessus de l'eau chaude afin de faciliter la fonte et le mélange. Ajoutez du beurre au fur et à mesure. Remuez pour que la crème devienne lisse. Ajoutez éventuellement une goutte de rhum ou de cognac.

Battez les jaunes d'œufs et le sucre afin d'obtenir un mélange jaune et épais.

Battez le chocolat avec le mélange de jaunes d'œufs et de sucre.

Battez les blancs d'œuf et une pincée de sel dans un mixeur pour obtenir des blancs compacts. Saupoudrez avec une cuillère à soupe de sucre et battez encore pendant 10 à 20 secondes.

Ajoutez un tiers du blanc d'œuf dans le mélange au chocolat et remuez. Puis versez le reste du blanc.

Mettez la mousse au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Beignets aux pommes



Ingrédients:

250g de farine

3 œufs entiers

3 blancs montés en neige

0,25 l de lait

500g de pommes reinette

50g de sucre

1 verre de rhum

bain de friture d'huile de préférence

une pincée de sel

Préparation:

Faites une pâte à frire et laissez-la lever pendant 1h:

Pendant ce temps, pelez les pommes reinette, coupez-les en rondelles épaisses (4 ou 5 tranches), saupoudrez-les de sucre, arrosez-les de rhum et laissez-les macérer. Au moment de les

cuire mélangez le blanc en neige à la pâte, épongez les tranches de pommes et trempez-les dans la pâte à frire. Il faut bien les enrober de pâte et les plonger à fur à mesure dans la friture bouillante. Retournez plusieurs fois ces beignets qui ne se retournent pas d'eux-mêmes comme les autres et quand ils sont bien dorés des 2 côtés et que la pâte est bien croquante égouttez-les, saupoudrez-les de sucre et servez-les aussitôt.

La quiche lorraine



Ingrédients:

pâte brisée

6-8 tranches de lard fumé, en cubes

3 œufs

35cl de crème fraîche

1 ou 2 cuillères à café de beurre

1/2 cuillère à café de sel

une pincée de poivre

une pincée de noix de muscade

Préparation:

Préchauffez le four à 200° C.

Mettez le lard coupé en cubes dans de l'eau bouillante pendant 1 à 2 minutes. Egouttez les cubes. Mettez-les dans une poêle et faites cuire afin que les cubes de lard soient légèrement brunis. Égouttez encore.

Déroulez la pâte dans un plat approprié. La pâte doit remonter

jusqu'à 2 centimètres du bord. Piquez la pâte avec une fourchette.

Battez les œufs, la crème, le sel et le poivre. Puis ajoutez le lard.

Versez le mélange sur la pâte jusqu'au $\frac{3}{4}$ du plat à tarte car la quiche va légèrement gonfler.

Réduisez la température du four à 150° C. Mettez-y la quiche et faites cuire pendant 30 minutes. Pointez un couteau au milieu de la quiche. S'il ressort propre c'est que la quiche est prête.

Laissez refroidir la quiche. Ne jamais l'enlever tout de suite du plat à tarte. La quiche lorraine se marie bien avec une salade.

Cuisses de grenouille



Ingrédients:

12 cuisses de grenouille

2 œufs

1 jus de citron

2 brins de persil haché

panure (ou pain sec)

sel

poivre

huile

Préparation: 15 minutes *Cuisson:* 4 minutes

Battez les œufs dans un bol, ajoutez le persil haché.

Trempez les cuisses de grenouilles dépouillées dans les œufs.

Roulez les cuisses dans la panure (ou dans le pain sec).

Mettez de l'huile dans une poêle à frire. Laissez les cuisses frire lentement.

Gardez les cuisses de grenouille au four pour qu'elles restent chaudes.

Salade au lard



Ingrédients pour 6 personnes:

*1 belle scarole;
1kg de petites pommes de terre
10g de lard gras
100g de lard maigre fumé
6 échalotes
6 gousses d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile
1 cuillerée à soupe de vinaigre
sel fin
poivre*

Préparation:

Cuisez à l'eau salée les pommes de terre sans les éplucher. Dans une poêle faites fondre lentement le lard gras et maigre coupé en petits dés. Pendant ce temps dans une cocotte préparez une couche de salade découpée grossièrement, une couche de pomme de terre coupées en rondelles assez fines, 3 échalotes et 3 gousses d'ail coupées finement. Salez, poivrez et

recommencez, puis versez le lard fumant, l'huile chaude et le vinaigre par-dessus le tout. Mettez la cocotte à feu doux quelques secondes pour bien mélanger le tout.

La tartiflette



Ingrédients pour 4 personnes:

1kg de pommes de terre

200g de lardons fumés

200g d'oignons émincés

1 reblochon bien fait (lorsqu'on appuie sur le côté le doigt rentre un peu dedans)

de l'ail

du sel

du poivre

Préparation: 15 min *Cuisson: 1h*

Épluchez les pommes de terre, couper-les en dés, rincez-les bien, et essuyez-les dans un torchon propre.

Faites chauffer l'huile dans une poêle, pour y faire fondre les oignons, rajoutez ensuite les pommes de terre. Faites dorer les dés de pommes de terre, rajoutez les lardons, et finissez la cuisson. Entre-temps, grattez la croûte du reblochon et coupez-le en 2 (ou en 4). Préparez un plat à gratin en frottant le

fond et les bords avec l'ail. Préchauffez le four à 200 ° C (th.6-7). Dans le plat à gratin, versez une couche de pommes de terre aux lardons, disposez dessus la moitié du reblochon puis de nouveau une couche de pommes de terre.

Terminez avec le reste du reblochon (croûte vers les pommes de terre), et enfournez pendant environ 20 minutes.

Surveillez bien, pour éviter que le fromage ne rende trop gras.

Gratin dauphinois



Ingrédients pour 5 personnes:

1kg de pommes de terre belles de Fontenay

1 l de crème liquide

2 gousses d'ail

sel

poivre

Préparation: 30 min Cuisson: 1h

Épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles. Pressez l'ail.

Disposez le tout dans un plat à gratin en commençant par napper le fond de crème, d'ail, de sel, de poivre, jusqu'à épuisement des ingrédients.

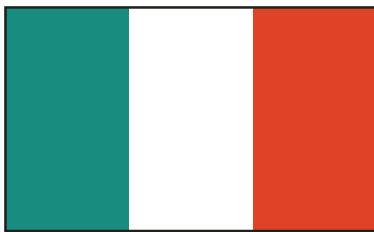
Terminez en nappant de crème, de sel, de poivre.

Mettez à four moyen (th.4) pendant au moins 1 heure.

Plus la température est basse et plus le temps de cuisson est long plus les pommes de terre seront fondantes.

I

comme Italie



Beignets de chou-fleur



Ingrédients pour 4 personnes:

1 chou-fleur d'environ 800g

3 oeufs

250g de farine

2 filets d'anchois salés

bain de friture d'huile

du sel

du poivre

Mondez le chou-fleur en ayant soin d'éliminer les feuilles les plus dures. Lavez et égouttez-le.

Faites bouillir le chou-fleur environ 20 minutes dans une casserole avec un peu de sel.

Entre-temps dessalez les anchois en les lavant à l'eau courante, et coupez-les en petits morceaux.

Préparez de la pâte à frire: versez de la farine dans un bol avec une quantité d'eau suffisante pour obtenir une pâte assez consistante, ensuite ajoutez les anchois.

Battez bien les œufs à part, en ajoutant une pincée de sel et de poivre.

Égouttez le chou-fleur à l'aide d'une écumoire, essuyez-le avec un torchon et détaillez-le en petits bouquets.

Trempez-les d'abord dans la pâte à frire, et puis dans les œufs. Plongez-les dans un bain de friture bouillant.

Disposez les beignets de chou-fleur dans un plat et servez bien chaud.

Moules au gratin



Ingrédients:

*1kg de moules
une gousse d'ail
du persil
de la chapelure
de l'huile d'olive
du poivre
une pincée de sel*

Temps de préparation: 30 minutes

Lavez les moules et mettez-les au feu dans une cocotte couverte. Quand les moules seront ouvertes, ne retenez que les coquilles avec le mollusque à l'intérieur. Disposez les coquilles dans un plat à four. Filtrez l'eau de la cuisson et mettez-la de

côté.

Mélangez la chapelure, le persil et l'ail haché, ajoutez du poivre généreusement et une pincée de sel. Ajoutez également de l'huile d'olive jusqu'à ce que le mélange résulte assez pâteux.

Remplissez chaque mollusque avec cette farce. Assaisonnez avec de l'huile et passez au four chaud pendant environ 10 minutes.

Aubergines à la Parmigiana



Préparation: 1 heure *Cuisson: 40 minutes*

Ingrédients pour 4 personnes:

*4 grosses aubergines
50g de farine
un bain de friture d'huile
130g de parmesan râpé
du sel*

*pour la sauce:
400g de tomates mûres
un oignon
4-5 feuilles de basilic
une cuillère d'huile d'olive extra vierge
du sel*

Préparez la sauce: plongez les tomates pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante, puis passez-les au passe-légume, gardez la sauce obtenue dans une casserole. Ajoutez l'oignon finement haché, le basilic, l'huile et une pincée de sel. Faites cuire la sauce pendant vingt minutes au moins, en mélangeant de temps en temps.

Lavez les aubergines, puis coupez-les dans le sens de la longueur en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Mettez les tranches sur une planche à découper, et salez chaque tranche. Mettez cette planche inclinée sur l'évier et laissez dégorger les aubergines au moins pendant trente minutes.

Ensuite, épongez-les sur du papier absorbant et farinez-les. Faites chauffer de l'huile dans une poêle en fer et faites frire les tranches d'aubergines par petites quantités. Dorez des deux côtés.

Disposez dans un plat à four une couche d'aubergines frites, saupoudrez d'une fine couche de parmesan râpé. Nappez le tout de sauce tomate, répétez l'opération jusqu'à remplir le plat. Terminez avec les aubergines recouvertes de sauce et d'une bonne poignée de parmesan. Mettez au four à 200 ° C pendant 15-20 minutes. Laissez refroidir un instant avant de servir à table.

Courgettes farcies à la Cagliaritaine



Ingrédients pour 4 personnes:

*4 courgettes
1 litre d'huile d'olive
100g fromage râpé "pecorino"
50g de chapelure
250g de tomates mûres
3 œufs
quelques feuilles de basilic
du poivre
du sel*

Préparation: 20 minutes *Cuisson: 1 heure*

Lavez et coupez les courgettes, coupez-les dans le sens de la longueur, salez-les et laissez-les reposer pendant 2 heures. Après avoir enlevé les graines, évidez les courgettes à l'aide d'un vide-pomme et hachez grossièrement la chair. Chauffez 4 cuillères d'huile dans une casserole et faites revenir

la chair des courgettes.

Ébouillantez les tomates, enlevez la peau et les pépins, coupez-les en lamelles et ajoutez-les aux courgettes avec 2 cuillères d'huile et du basilic lavé et haché.

Continuez la cuisson à feu moyen pendant 15 minutes, en ayant soin de mélanger de temps en temps.

Versez le tout dans une terrine, ajoutez le fromage râpé (le pecorino), les œufs et la chapelure. Salez, poivrez et mélangez.

Garnissez les courgettes avec la farce. Placez les courgettes farcies dans un plat à four huilé, arrosez-les d'huile, enfournez à four chaud et laissez cuire à 180 ° C pendant 35 minutes.

Servez chaud ou froid, comme vous voulez.

N.duT.: pecorino fromage fabriqué avec du lait de brebis

À la Cagliaritaine: Cagliari, chef-lieu de la Sardaigne.

Farfalle aux crevettes



Ingrédients pour 4 personnes:

350g de pâtes “farfalle”

50g de beurre

2 gousses d’ail épluchées et finement coupées

le jus et l’écorce finement râpée d’un citron

2 cuillères à soupe de persil haché

450g de queues de crevettes (ou des crevettes décortiquées)

du sel

du poivre noir moulu à l’instant

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Dans une casserole remplissez et portez à ébullition une grande quantité d’eau et cuisez les pâtes “farfalle” le temps indiqué sur la boîte.

Entre- temps, faites fondre le beurre dans une grande poêle à feux doux. Ajoutez l’ail et faites le blondir pendant 2 minutes.

Évitez de brunir.

Ajoutez le jus et l'écorce de citron, laissez mijoter doucement pendant 30 secondes et réduisez un peu la sauce.

Saupoudrez avec du persil, ajoutez les crevettes et augmentez légèrement le feu. Faites sautez le tout pendant 2 ou 3 minutes et mélangez jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses et tendres. Ajoutez du poivre.

Égouttez les "farfalle" quand elles sont encore *al dente* c'est-à-dire un peu dures. Mettez-les dans une poêle et faites-les sauter avec les crevettes dans le beurre et l'ail. Imprégnez le tout.

Versez dans les plats et servez bien chaud.

Risotto aux cèpes



Ingrédients pour 4 personnes:

*320g de riz
200g de cèpes
¼ de oignon
½ gousse d'ail
1 brin de persil
50g de beurre
1dl de vin blanc
5dl de bouillon de viande
30g de parmesan râpé
du sel et du poivre*

Hachez finement l'oignon et faites-le blondir dans une casserole avec 20 g de beurre. Mettez le riz et faites-le revenir, arrosez avec du vin, une fois évaporé, faites cuire le risotto en ajoutant le bouillon bien chaud, une louche à la fois.

Entre-temps lavez bien les cèpes: enlevez la partie terreuse du

ped en raclant avec un petit couteau, en ayant soin d'ôter la terre, puis frottez les cèpes avec un torchon humide et coupez-les en petites tranches.

Dans une petite casserole faites chauffer 20 g de beurre avec de l'ail. Ajoutez les cèpes et faites-les cuire pendant 2-3 minutes à feu vif. Salez, poivrez, éliminez l'ail et ajoutez le persil haché.

Incorporez les champignons au risotto quelques minutes avant de l'enlever du feu, ajoutez le parmesan et une pointe de beurre et mélangez bien.

Éteignez le feu, laissez reposer quelques minutes dans la casserole couverte et servez.

Lasagnes Emiliennes



Ingrédients:

400g de farine

4 oeufs

300g de viande hachée de bœuf de première qualité

200g de jambon cru

200g de beurre,

150g de parmesan

40g de farine

½ l de lait

une tasse de bouillon

1 carotte

1 oignon

1 branche de céleri

du coulis de tomates

du vin blanc sec

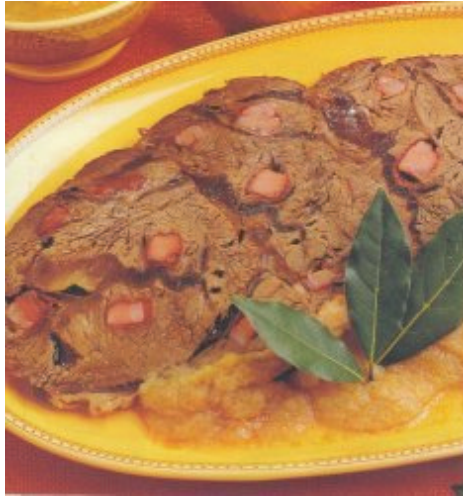
du sel

du poivre

Préparation:

Faites la pâte. Hachez l'oignon, la carotte et le céleri ainsi que le jambon et mettez-les à revenir dans une cocotte, dans 80g de beurre. Faites bien dorer et ajoutez la viande hachée. Faites revenir puis mouillez de temps en temps, avec du vin blanc (1/2 verre). Quand il est évaporé, versez un verre de bouillon où vous aurez dilué une cuillère de coulis de tomates. Salez, couvrez et faites cuire pendant 2 heures, en mouillant avec du bouillon, si nécessaire. Faites une béchamel légère. Dans une grande casserole à fond large, déposez les feuilles de lasagne, une à une, dans l'eau bouillante salée et faites les cuire une minute chacune. Puis égouttez-les et mettez-les à refroidir dans une bassine d'eau froide. Égouttez-les de nouveau et posez-les sur un linge sans les superposer. Avec une fourchette, percez-les en dix endroits. Beurrez un plat à bords moyens (6 à 8 cm) et déposez une couche de lasagne, une couche de sauce, quelques cuillerées de béchamel, saupoudrez de parmesan et recommencez jusqu'à la dernière couche que vous parsèmerez de coquilles de beurre. Passez le plat au four chaud (200° C) pendant 20 à 30 minutes, selon la hauteur du plat.

Boeuf Braisé aux fines herbes



Ingrédients pour 4 personnes:

*800g de culotte
une tranche de lard maigre (80 gr)
7dl de vin blanc sec
un demi litre de bouillon de légumes
un oignon
une carotte
une branche de céleri
un petit bouquet de thym
un brin de sauge
un brin de romarin
une gousse d'ail
deux feuilles de laurier
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel
poivre*

Temps de préparation: 2.30 heures plus le temps prévu pour la marinade

Coupez le lard maigre en lamelles. Lavez les feuilles de laurier, le thym, la sauge et le romarin. Épluchez la gousse d'ail et coupez-la finement. Faites de petites coupures dans la viande et lardez-la avec l'ail et le lard.

Marinez la viande pendant 4 heures avec le vin, 3 cuillères à soupe d'huile, le sel, le poivre et les herbes (laissez de côté une partie de thym). Retournez la viande de temps en temps.

Lavez la carotte, le céleri et l'oignon et coupez les légumes en morceaux.

Égouttez la viande, et mettez-la dans une casserole avec les légumes, l'huile et le thym que vous aviez laissé de côté.

Faites sauter la viande pour la dorer, arrosez avec quelques cuillerées de marinade filtrée, ajoutez du sel et du poivre si nécessaire. Couvrez la casserole et laissez mijoter pendant environ 2 heures. N'oubliez pas d'arroser de temps en temps avec de la marinade et du bouillon pendant la cuisson.

Une fois cuite, enlevez la viande de la casserole, coupez-la en tranches et servez avec la sauce.

Osso buco à la Milanaise



Ingrédients pour 4 personnes:

*4 rouelles de jarret de veau d'environ 200 g chacune
50g de beurre
20g de farine
un brin de romarin
une petite cuillère de concentré de tomates
un petit oignon
le zeste d'un demi-citron non traité
une petite gousse d'ail
un brin de persil
0,75dl de vin blanc
3dl de bouillon de viande
du sel et du poivre*

Farinez la viande de veau et faites la revenir dans une casserole avec du beurre, mouillez avec le vin blanc et laissez évaporer.

Ajoutez l'oignon épluché, lavé et finement coupé et le concentré de tomates dilué dans 2dl de bouillon. Salez et poivrez.

Laissez mijoter à couvert pendant une heure environ, à feu

doux, en ajoutant, si nécessaire, un peu de bouillon chaud de temps en temps.

Épluchez et enlevez le germe de l'ail. Lavez le persil, le romarin, et l'ail, puis coupez-les finement avec le zeste du citron après l'avoir lavé. Ajoutez le hachis obtenu, à la viande environ dix minutes avant de la retirer du feu. Imprégnez le tout. Servez la viande en l'accompagnant, à votre goût, avec du risotto à la milanaise ou de la purée de pommes de terre.

Petits croquants aux noisettes



Ingrédients pour 8 personnes:

*150g de noisettes mondées
du sucre glace
des blancs d'oeuf
20g de beurre*

Temps de préparation: 45 minutes

Hachez en gros les noisettes. Battez en neige les blancs d'oeufs. Incorporez le sucre glace, ajoutez les noisettes et mettez le tout dans une casserole.

Mettez au feu et laissez cuire en remuant continuellement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange se détache du fond de la casserole.

Retirez la casserole du feu et laissez reposer le mélange à température ambiante pendant environ 7 minutes. Remuez de temps en temps.

Beurrez la planche du four, distribuez le mélange en cuillerées bien séparées les unes des autres et faites cuire les petits gâteaux à une température de 160 ° C pendant environ 25 minutes. Laissez refroidir, retirez-les du four et servez dans un plat.

Tiramisú



Ingrédients pour 8 personnes:

3 gros oeufs

100g de sucre roux

1 sachet de sucre vanillé

250g de mascarpone

24 biscuits à la cuillère

1/2 litre de café noir pas sucré

30g de cacao amer

Préparation: 15 minutes

Séparez les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez le mascarpone au fouet.

Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange précédent à l'aide d'une spatule.

Préparez du café noir très fort et trempez les biscuits dans le café.

Tapissez le fond du plat avec les biscuits. Nappez-les d'une

couche de crème. Alternez les biscuits et la crème. Terminez par une couche de crème. Saupoudrez de cacao.
Mettez le plat au réfrigérateur 4 heures minimum.

R

comme Roumanie



Saucisses traditionnelles de porc



Ingrédients:

*2kg de viande de porc (pas très grasse)
des boyaux de dimension moyenne pour les saucisses
1 gousse d'ail
du sel
du poivre
de la sarriette
arômes variés selon votre goût*

Hachez la viande, mélangez-la au sel, au poivre et au jus de citron.

Ensuite pressez une gousse d'ail et laissez-la dans l'eau chaude une demi-heure, puis filtrez-la.

Mélangez bien la pâte, ajoutez des arômes, de la sarriette et 3 cuillères d'eau froide.

Remplissez les boyaux à l'aide d'une machine à saucisses, et laissez une distance de 2-3 cm pour pouvoir les unir.

Brioche au pavot



Ingrédients:

*400g de farine
2 cuillères à soupe de sucre
4 œufs
150g de beurre
25g de levure
1 sachet de sucre vanillé
2 cuillères de rhum
50g de graines de pavot
100ml de lait
1 cuillère de miel*



Pour la croûte de sucre:

100g de grains de sucre colorés comme décoration

Faites dissoudre de la levure et une petite cuillère de sucre dans du lait tiède.

Versez le levain dans la farine, et couvrez-le avec un peu de farine. Puis laissez-le lever et tiédir.

Battez les oeufs avec le reste du sucre y compris le vanillé, lavez les graines de pavot et faites les bouillir dans 100 ml de

lait au miel.

Mélangez bien le beurre. Dans la farine qui contient le levain levé ajoutez des oeufs, une pincée de sel, du beurre, des graines de pavot bouillies et tiédies.

Mélangez d'abord à l'aide d'une cuillère en bois, afin que la pâte devienne molle.

Posez la pâte dans un moule bien enduit de beurre et de farine puis laissez-la lever au chaud pendant une demi heure.

Remplissez à moitié le moule.

Cuisez la brioche au four préalablement chauffé, à feu modéré, environ 45-50 minutes.

Quand elle est froide, garnissez-la avec du chocolat fondu au bain-marie et décorez-la avec des grains de sucre colorés.

Poulet à la Hunedoara



Ingrédients:

*un poulet
250g de pain blanc
2 oeufs
100g de beurre
50ml de lait
100g de champignons
du foie de poulet
du cognac
du sel
du poivre
de l'huile*

Préparation:

Lavez le poulet et essuyez-le avec un torchon.

Trempez le pain dans le lait et égouttez.

Lavez les champignons, coupez-les en petits morceaux et faites-les mijoter un peu.

Lavez le foie et hachez-le en employant un hache-viande.

Ajoutez d'abord le beurre allégé, ensuite le hachis, les champignons mijotés, les oeufs et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Mélangez bien tous les ingrédients pour obtenir une pâte.

Remplissez le poulet avec la farce et cousez-le avec du fil.

Dans un bol mélangez le cognac et l'huile et graissez le poulet.

Mettez le poulet au four pendant 2 heures.

Servez avec de la purée et des légumes au vinaigre.

Ragoût de viande à la roumaine



Ingrédients:

*2kg de viande de porc
300g de foie de porc
1 rognon
500g de saucisses fraîches
1 gousse d'ail
300ml de coulis de tomates
de l'huile
du sel
du poivre*

Lavez le rognon, dégraissez-le et dénervéz-le.
Mettez le rognon dans de l'eau froide avec du vinaigre.
Lavez la viande de porc, coupée en dés, et faites-la revenir à feu doux dans un peu d'huile.
Faites mijoter séparément le foie lavé et aussi le rognon coupé.
Ensuite ajoutez-les dans la casserole avec la viande.
Coupez les saucisses, faites-les griller séparément et mettez-

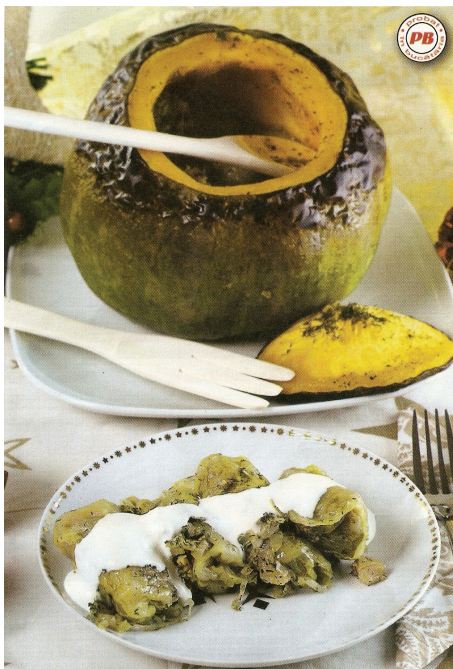
les sur la viande.

Couvrez les ingrédients avec de l'eau et laissez bouillir.

À la fin ajoutez de l'ail pilé, du coulis de tomates, du sel et du poivre à votre goût.

Laissez bouillir pour réduire la préparation. Ce plat est fortement recommandé avec de la polenta.

Boulettes de viande cuites dans un potiron



Ingrédients:

1kg de viande (porc et bœuf)

200g de kaiser

100g de lard fumé

2 oignons

250g de riz

1 courgette

1 potiron (grand et rond)

200ml de crème

quelques feuilles de chou

une petite cuillère de basilic séché

une petite cuillère de sarriette séchée
quelques feuilles de laurier
250ml d'huile
des fenouils
du sel
du poivre

Préparez des boulettes en mélangeant de la viande de porc et de boeuf, un oignon finement haché, du riz lavé et du lard fumé, du poivre, du sel, du basilic et de la sarriette.

Évidez la courgette, et râpez finement la chair. Incorporez-la à la farce obtenue avec la viande.

Lavez les feuilles de chou à l'eau froide et farcissez-les avec les boulettes.

Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante, à feu vif pendant 30-40 minutes.

Prenez un potiron, après en avoir ôté la partie supérieure, (le couvercle), évidez-le et lavez-le bien.

Mettez une rangée de boulettes, une rangée de kaiser et ainsi de suite jusqu'à remplir le potiron. Parsemez le tout de fenouil finement haché.

Posez le potiron dans une grande casserole, puis mettez de l'huile et de l'eau et laissez au four pendant 3 heures.

Servez les boulettes avec de la crème.

N.du T. le kaiser: sorte de jambon fumé roumain

Gâteau de Noël



Ingrédients:

Pour la pâte:

3 oeufs

90g de sucre

125g de farine

40g d'amandes moulues

1 petite cuillère de maïzena

Pour la crème:

2 paquets de gélatine

2 citrons

100g de sucre en poudre

500ml de yaourt

1 paquet de sucre vanillé

1 compote d'ananas

300g de crème fraîche

300g de confiture de framboise

*Pour le sirop:
5 cuillères de liqueur d'orange*

*Pour la décoration:
une compote d'ananas
300ml de crème fraîche
décorations variées
noix de coco de couleur verte*

Mélangez 100g de farine, les amandes et la cuillère de maïzena. Mélangez 3 blancs d'œufs avec 4 cuillères d'eau, puis ajoutez du sucre et les jaunes d'œufs un à la fois.

Ajoutez le reste de la farine tamisée. Mélangez bien la pâte et donnez-lui la forme d'un sapin.

Mettez au four pendant 25 minutes.

Lavez les citrons, enlevez l'écorce et pressez-les.

Mélangez le jus de citron au sucre en poudre, au yaourt, au sucre vanillé et à la gélatine.

Placez au réfrigérateur pendant 20 minutes.

Fouettez la crème fraîche et mélangez-la avec la crème de yaourt.

Posez la pâte tiédie sur un plateau et coupez-la en deux dans l'épaisseur.

Sur le fond du gâteau mettez de la liqueur d'orange, des petits morceaux d'ananas, et étalez de la crème et quelques cuillères de confiture. Recouvrez avec l'autre moitié du gâteau et garnissez le dessus et le pourtour avec le reste de la crème fouettée.

Décorez avec des petits morceaux d'ananas et de la noix de coco de couleur verte.

Index

Recettes allemandes

<i>Tarte au fromage blanc</i>	page	5
<i>Kaiserschmarrn</i>	page	6
<i>Galettes de pommes de terre</i>	page	8
<i>Soupe traditionnelle aux lentilles</i>	page	9
<i>Salade de pommes de terre à la mayonnaise</i>	page	10
<i>Croque-monsieur avec escalope</i>	page	11

Recettes françaises

<i>Profiteroles au chocolat</i>	page	15
<i>Gâteau aux pommes et à la noix de coco</i>	page	17
<i>La galette au sucre</i>	page	19
<i>Mousse au chocolat</i>	page	21
<i>Beignets aux pommes</i>	page	23
<i>La quiche lorraine</i>	page	25
<i>Cuisses de grenouille</i>	page	27
<i>Salade au lard</i>	page	28
<i>La tartiflette</i>	page	30
<i>Gratin dauphinois</i>	page	32

Recettes italiennes

<i>Beignets de chou-fleur</i>	page	35
<i>Moules au gratin</i>	page	37
<i>Aubergines à la Parmigiana</i>	page	39
<i>Courgettes farcies à la Cagliariitaine</i>	page	41
<i>Farfalle aux crevettes</i>	page	43
<i>Risotto aux cèpes</i>	page	45
<i>Lasagnes Emiliennes</i>	page	47
<i>Bœuf braisé aux fines herbes</i>	page	49
<i>Osso buco à la Milanaise</i>	page	51
<i>Petits croquants aux noisettes</i>	page	53
<i>Tiramisù</i>	page	55

Recettes roumaines

<i>Saucisses traditionnelles de porc</i>	page	59
<i>Brioche au pavot</i>	page	60
<i>Poulet à la Hunedoara</i>	page	62
<i>Ragoût de viande à la roumaine</i>	page	64
<i>Boulettes de viande cuites dans un potiron</i>	page	66
<i>Gâteau de Noël</i>	page	68

Les recettes allemandes ont été dirigées sous la direction de Daniau Vanessa et Stante Angela et réalisées par les élèves de la classe AH0701.

*Friedrich-List-Berufskolleg
32051 Herford
Allemagne*

Les recettes françaises ont été dirigées sous la direction de Lallement Christine et réalisées par les élèves de la classe BEP carrières sanitaires et sociales première année.

*Lycée Professionnel Jeanne D'Arc
08400 Vouziers
France*

Les recettes italiennes ont été dirigées sous la direction de Grassi Linda, Farini Claudia, Mottola Angela et Sirugo Elisa et réalisées par les élèves des classes suivantes: 4HL, 5CI, 3BE, 4AE.

*Istituto Statale di Istruzione Superiore J. M. Keynes
40013 Castelmaggiore (BO)
Italie*

Les recettes roumaines ont été dirigées sous la direction de Ciocan Nicoleta et de Birsan Sorin et réalisées par les élèves de la classe A9.

*Grup Scolar Charles Laugier
200530 Craiova
Roumanie*

* * *

*Nos remerciements vont à Purin Maria-Pia et Yves Orlandini
tous les deux lecteurs de français à l'Institut Keynes de
Castelmaggiore, pour la révision linguistique des textes.*

*Nos remerciements vont aux techniciens de l'établissement
pour la partie informatique.*