



MON LIVRE DE RECETTES



ÉCRIT ET
ILLUSTRÉ PAR LES
ÉLÈVES DE FLA

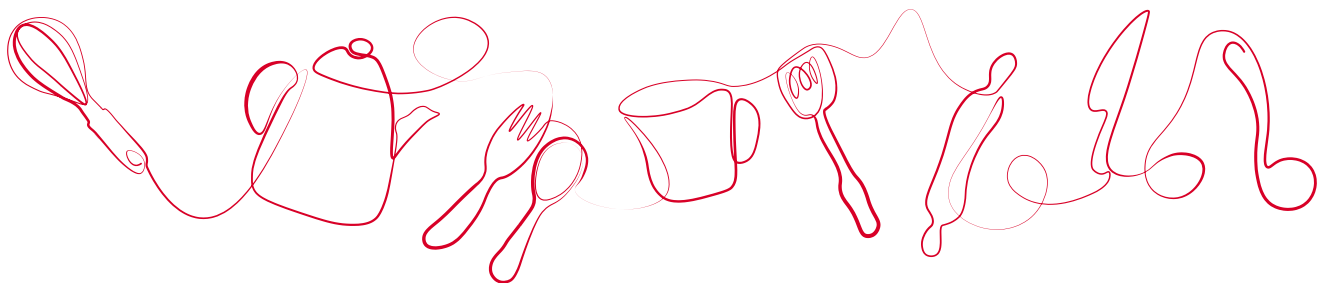




TABLE DES MATIÈRES



- 4 TARTELETTES DE POMMES
- 6 TACOS
- 8 HARICOT VERT AVEC DE LA PURÉE DE POMMES DE TERRE ET DES CUISSES DE POULET
- 10 BUCHE DE NOËL / NOUVEL AN
- 11 COUSCOUS TUNISIEN
- 13 COUSCOUS ALGÉRIEN
- 15 GÂTEAU À LA FRAISE
- 17 PIZZA
- 19 MUFFINS AU CHOCOLAT
- 21 MINI QUICHES



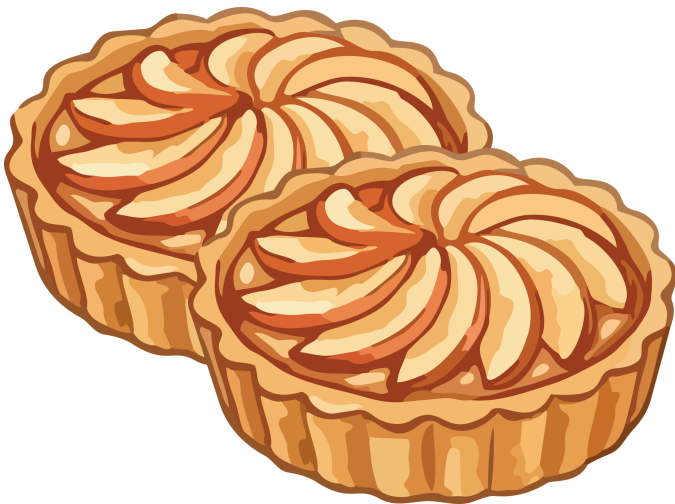
TARTELETTES DE POMMES

Ingrédients :

- Des tartelettes
- Des pommes
- De la crème chantilly
- Du sucre et un peu du beurre

Préparation :

- 1) Préchauffe ton four à 180 degrés Celsius.
- 2) Épluche les pommes, retire le cœur et coupe les en fines tranches.
- 3) Dans une poêle, fais fondre un peu de beurre à feu moyen. Ajoute les pommes et saupoudre de sucre selon ton goût. Laisse cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres et légèrement caramélisées. Remue doucement pour ne pas les écraser.
- 4) Dispose les tartelettes sur une plaque de cuisson. Garnis chaque fond de tarte avec les pommes encore tièdes.
- 5) Mets au four pendant environ 10 à 15 minutes, juste le temps que les tartelettes soient bien chaudes et légèrement dorées.
- 6) Laisse tiédir quelques minutes, puis ajoute une belle touche de crème chantilly sur le dessus avant de servir.





TACOS

Ingrédients :

- 2 paquets de tortillas
- 2 oignons
- 4 tomates
- Un ail
- Une tête de salade
- Un paquet de fromage râpé
- 2 kilos de viande hachée et un peu de sel et de poivre

Préparation :

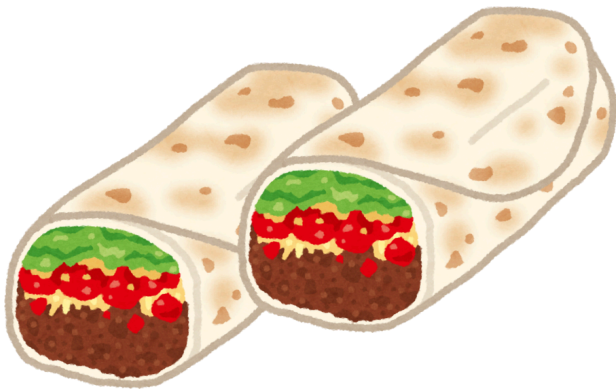
1) Dans une poêle, faire revenir à petit feu les oignons coupés en petits cubes avec l'ail. Ajouter ensuite la viande, saler et poivrer, puis laisser cuire doucement en remuant jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

2) Pendant ce temps, laver la salade et la tomate. Couper la tomate en petits cubes et la salade en petits morceaux, puis les placer séparément dans un bol.

3) Préchauffer le four.

4) Une fois la viande cuite, garnir les tortillas en y ajoutant une portion de viande, un peu de tomate, un peu de salade et du fromage râpé. Refermer les tortillas et les disposer sur un plateau.

5) Enfournier pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les tortillas soient bien chaudes et légèrement dorées.





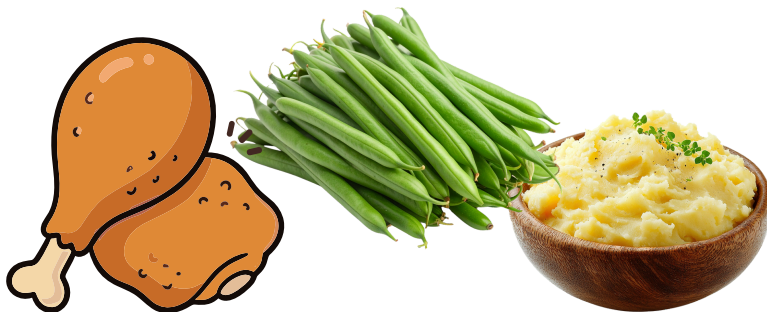
HARICOT VERT AVEC DE LA PURÉE DE POMMES DE TERRE ET DES CUISSES DE POULET

Ingrédients :

- 2 sacs d'haricot vert de 500g
- 3 oignons
- 3 gosses d'ail
- 3 à 4 carottes
- 3 à 4 tomates
- 4 à 5 pommes de terre
- Cuisses de poulet
- Sel, poivre et cumin

Préparation :

- 1) Éplucher les carottes, les pommes de terre, l'ail et les oignons, puis bien laver tous les légumes. Nettoyer les haricots verts.
- 2) Dans un couscoussier, faire cuire à la vapeur les haricots verts et les carottes coupées en deux ou en trois selon leur longueur. Assaisonner au fur et à mesure avec du sel, du poivre et du cumin.
- 3) Vers la fin de la cuisson, couper deux tomates et un oignon en rondelles, puis les disposer sur les haricots verts et les carottes. Ajouter deux gousses d'ail, du sel, du poivre et du cumin, couvrir et laisser cuire à feu moyen. (10 à 15 min)
- 4) Pendant ce temps, dans une grande marmite, faire revenir les oignons hachés avec le poulet mariné dans un peu d'huile, du cumin, du sel et du poivre. Laisser cuire à feu doux en remuant régulièrement.
- 5) Enfin, faire cuire les pommes de terre épluchées dans de l'eau, puis les écraser afin d'obtenir une purée.





BUCHE DE NOËL / NOUVEL AN

Ingrédients :

- 6 oeufs
- 6 cuillères de farine
- 5 à 6 cuillère de sucre
- De la crème chantilly
- Des fraises (500g)
- Du chocolat
- un sachet de levure chimique

Préparation :

On fait battre les liquides tous ensemble puis on leur ajoute la farine et la levure. On mélange le tout avec un fouet et par la suite on étale le mélange sur un moule plat. On met dans le four à 180 pendant 20 mn. Une fois la génoise est cuite et refroidie, on met dessus de la crème chantilly et des fraises découpées en morceaux. Puis, on enroule doucement et dessus on met de la crème au chocolat et si vous voulez vous pouvez ajouter encore des fraises ou aussi des fruits secs.



COUSCOUS TUNISIEN

Ingrédients :

- 1 kg de couscous
- 1 kg de viande ou de poulet
- Un pot de 500g de sauce tomate
- Un verre d'huile
- Du sel, du poivre noir
- 2 courgettes
- 2 oignons
- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- Une ou deux têtes d'ail toutes entières



Préparation :

D'abord, on vide le paquet du couscous dans une grande assiette et on lui ajoute un peu du sel et du poivre et on mélange le tout avec un grand verre d'eau tiède. On laisse le couscous à côté pour qu'il absorbe tout l'eau puis on le frotte avec les deux mains pour séparer les grains du couscous. Dans la marmite du couscoussier, on met l'huile et on le laisse se réchauffer, on ajoute les têtes d'ail se frire pour quelques secondes puis on ajoute la sauce tomate et on la laisse cuire jusqu'à ce que la sauce dégage son huile. En ce moment, on ajoute la viande ou le poulet et les épices, puis les légumes sauf les pommes de terre qu'on ajoute à la fin (avant la cuisson de la sauce d'un quart d'heure). On met le haut du couscoussier sur la marmite et dedans on met le couscous. De temps en temps, on vérifie le couscous et on le remue. Une fois tout est bien cuit, on remet le couscous dans la grande assiette et on ajoute la sauce petit à petit jusqu'à ce qu'on obtienne notre couscous prêt à être mangé.. Dessus, on met la viande ou le poulet ainsi que les légumes.



COUSCOUS ALGÉRIEN

Ingrédients :

- 500g de couscous moyen
- 500g petit poids
- 4 à 5 carottes
- 4 à 5 pommes de terre
- 3 oignons



Préparation :

1) D'abord, nettoyer le couscous avec un peu d'eau, sans en mettre trop. Égoutter le couscous, puis l'étaler dans une très grande assiette afin de le laisser sécher. De temps en temps, le remuer avec les mains pour enlever les petits granulés qui se forment.

2) Pendant ce temps, mettre de l'eau dans la partie inférieure du couscoussier, la remplir à moitié et chauffer à feu moyen. Lorsque l'eau commence à bouillir et que le couscous est bien séché, sans être totalement sec, placer le couscous dans la partie supérieure du couscoussier et le faire cuire à la vapeur sans couvercle pendant environ 15 à 20 minutes. Quand la vapeur commence à sortir de tous les côtés, retirer le couscoussier et verser le couscous dans la grande assiette.

3) Ajouter un verre et demi d'eau froide et l'étaler sur tout le couscous à l'aide d'une cuillère en bois. Bien mélanger, puis laisser refroidir.

4) Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les carottes et les oignons. Nettoyer et laver les petits pois. Dans le couscoussier, mettre les pommes de terre et les carottes coupées en petits cubes, ajouter les oignons coupés en petits cubes, puis les petits pois. Saler, couvrir et laisser cuire à la vapeur. Si l'eau manque dans le bas du couscoussier, en rajouter.

5) Revenir ensuite au couscous et l'étaler entre les mains pour enlever les granulés formés et bien séparer les graines. Ajouter un peu de sel et de l'huile d'olive, puis frotter entre les mains afin de bien répartir l'assaisonnement sur tout le couscous.

6) Une fois les légumes cuits, disposer le couscous par-dessus et laisser cuire encore 15 à 20 minutes à la vapeur. Verser ensuite le tout dans la grande assiette et mélanger délicatement avec une cuillère en bois pour éviter que cela déborde. Ajouter un peu d'huile.

7) Le couscous est prêt à être servi.



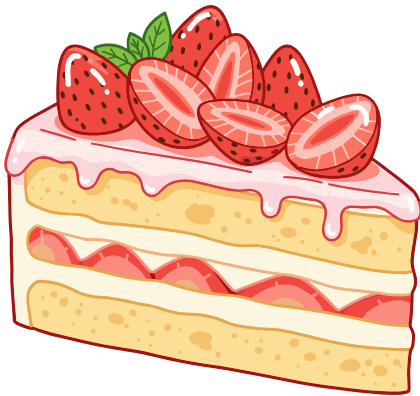
GÂTEAU À LA FRAISE

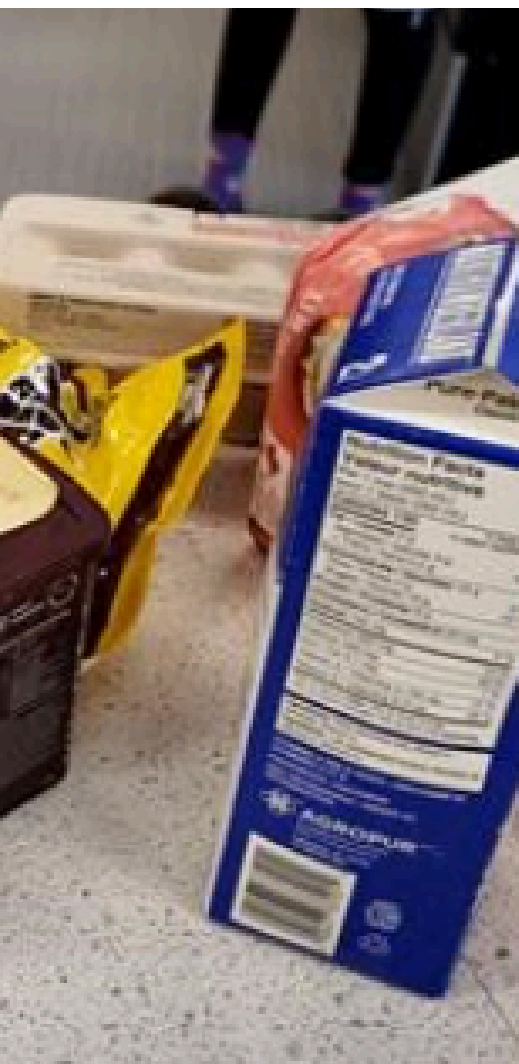
Ingrédients :

- 200 g de farine
- 100 g de cacao
- 4 œufs
- 1 yaourt vanille
- Demi-verre de lait et demi-verre d'huile
- 2 sachets de levure chimique
- 50 g de beurre

Préparation :

- 1) On fait battre les œufs avec un verre de sucre (tu l'ajoutes aux ingrédients), une pincée de sel et le beurre fondu.
- 2) Cela étant, tu ajoutes le lait, l'huile et le yaourt et tu continues à battre avec un fouet ou un batteur.
- 3) Une fois le mélange bien battu, on lui ajoute la farine, le cacao et la levure chimique en les tamisant.





PIZZA

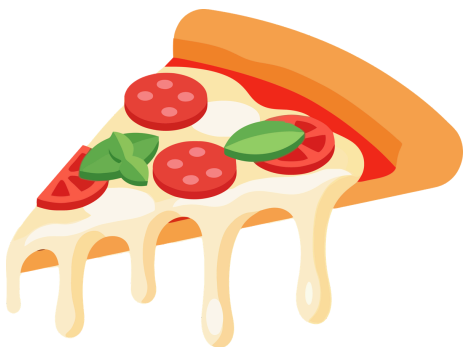
Ingrédients :

- Des boules de pizza (tout dépend du nombre de pizza qu'on veut préparer)
- De la mozzarella
- De la viande hachée
- Des poivrons doux
- Des oignons
- Des tomates
- De la tomate concentrée
- Du sel, du poivre et du romarin

Préparation :

La sauce : on met 4 cuillères d'huile d'olive dans une marmite et on lui ajoute de l'oignon bien haché avec quelques gousses d'ail, on leur ajoute de la tomate concentrée et les tomates découpées en petits morceaux. On les laisse bouillir un peu puis on leur ajoute les épices (sel, poivre et romarin). Après, on lui met un peu d'eau et on la laisse cuir jusqu'à ce qu'on obtienne une sauce .

Une fois la sauce est cuite, on étale la boule de pizza jusqu'à ce qu'on obtienne la forme d'une pizza. Après, on met la sauce dessus avec la viande hachée cuite à feu doux avec un peu d'huile, de poivre et du sel, aussi on met les poivrons et les oignons découpés en rondelles et dessus tout on met la mozzarella. On préchauffe le four à 180 degrés et on met la pizza dedans pour 15 à 20 minutes.





MUFFINS AU CHOCOLAT

Ingrédients :

- 6 œufs
- Un verre de sucre
- Un demi-verre de lait et un demi-verre d'huile
- 50 gr de beurre
- Un sachet de levure chimique
- Des pépites au chocolat
- Farine

Préparation :

- 1) Je fais battre les œufs avec le sucre et je leur rajoute petit à petit le lait puis l'huile et enfin le beurre en continuant à bien battre le mélange.
- 2) Ensuite, je rajoute la farine et la levure chimique et je mélange le tout en rajoutant les pépites au chocolat jusqu'à ce que j'obtienne un mélange pas trop dense ni trop liquide.





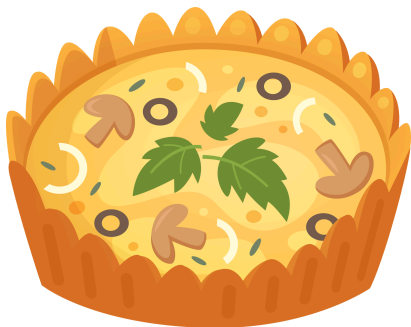
MINI QUICHES

Ingrédients :

- Viande hachée
- 1 gousse d'ail
- 2 à 3 oignons
- Poivrons vert, rouge et jaune
- Fromage mozzarella râpé
- Sel
- Poivre
- Paprika
- Persil
- Feuilles de tortillas

Préparation :

- 1) Faire revenir la viande hachée dans une poêle avec l'ail et l'oignon coupés. Assaisonner avec le sel, le poivre, le paprika et le persil.
- 2) Ajouter ensuite les poivrons coupés en petits dés et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la farce soit bien cuite.
- 3) Pendant ce temps, préparer un moule à muffins et y disposer des morceaux de tortillas coupés selon la taille des cavités pour former une base.
- 4) Répartir la farce dans chaque moule, ajouter du fromage mozzarella sur le dessus, puis enfourner à 180 °C jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.
- 5) Laisser tiédir quelques minutes avant de démouler et servir.





Liza

manuel

Manuel ^(M)

[Signature]

Gabriel

GR

Juan

Vladimir

[Signature]

Claudio

[Signature]

Basel

[Signature]

Daniela

Ana

medayine

Amira

[Signature]

Diego

Iker

ilyas

[Signature]

Maxime

[Signature]

Mayal

Atef [Signature]

SANTI

[Signature]

Gabriel A

Amel
~~Amel~~

Arsan

AIAISE

Camila

deu
~~deu~~

Julia

~~Camila~~

CHRISTIAN

Vicente

Rouan
~~Rouan~~

Muy Vampire

~~Amel~~

monamed
~~monamed~~

Mohammed

Galya

Kynye

Malak

Yousif
~~Yousif~~

Rim

Mingrong
~~Mingrong~~

Antonella

Aunmy

~~Amel~~

Abmed
~~Abmed~~

~~Rim~~

Yanis

MALEK

~~Yanis~~

~~MALEK~~

Luciana

A

Arlette

Arlette

ISIMUR

MOUSA

Samy

Ritade

~~Smab~~

~~Samy~~

Ritade

Yuser Diego

Nicojon



**ÉCOLE
LE MASCARET**