



Ateliers de cuisine et dégustation

20 octobre 2022

**LIVRET DE
RECETTES**

**GATEAUX
DU
MONDE**

Dans le cadre de la SEMAINE DE L'INTEGRATION
Du 17 au 21 octobre 2022

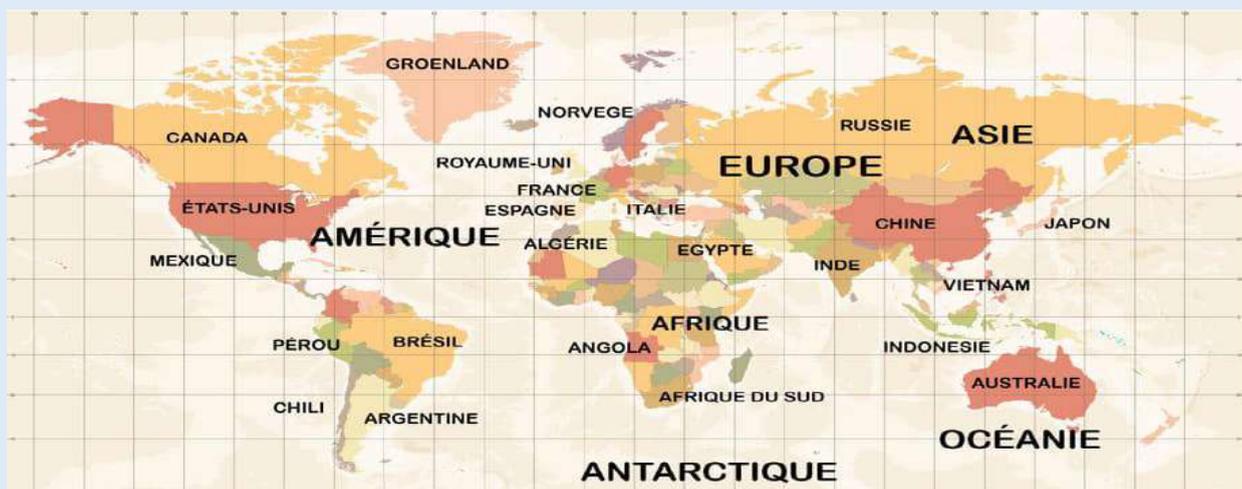
Cuisine du pays ou région d'origine des stagiaires :

EUROPE

- FRANCE
- ROUMANIE

AFRIQUE

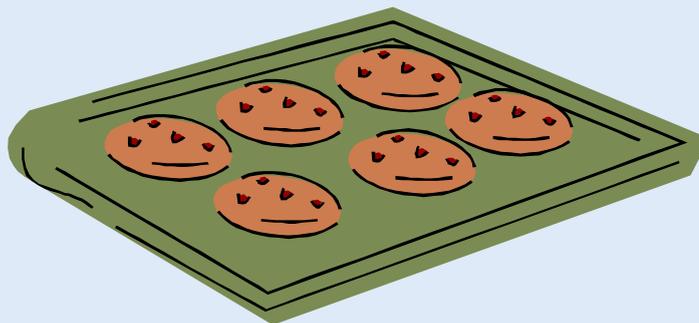
- CAMEROUN
- CONGO
- GUINEE BISSAU
- RWANDA
- SENEGAL



Venez découvrir les recettes proposées par les stagiaires Assistant(e)s de Vie aux Familles



- EUROPE**
- France
 - Roumanie



**Découvrez les recettes de
Laurence, Clémence, Marie-Laure, Johan et Adriana**

GATEAU AU YAOURT AUX FRUITS CONFITS

Ingrédients pour 6 personnes



1 yaourt



1 pot d'huile



3 pots de sucre



4 pots de farine



1 sachet de levure chimique



3 oeufs entiers



2 cuillères à café de sucre vanillé



20 g de beurre pour le moule



40 g de fruits confits

Préparation : 30 mn Cuisson : 45 mn

- Prendre un saladier  et mettre tous les ingrédients dedans.
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
- Préchauffer le four à 180°C, une fois chaud, mettre au four pour 45 minutes.
- Au bout de 45 minutes de cuisson, sortez le gâteau du four et vérifier qu'il est cuit en piquant avec la pointe d'un couteau, s'il ressort propre, c'est que c'est bon sinon remettre au four et surveiller.



Laurence



Le mot de Laurence :

C'est une recette facile à faire !



PAIN PERDU

Ingrédients pour 6 personnes



35,5 cl de lait



112,5 g de sucre de canne



5 oeufs



9 tranches de pain rassis

Préparation

- *Fouetter les œufs avec le sucre puis le lait dans un saladier et *trempier les tranches de pain rassis pour bien les ramollir.
- *Cuire à la poêle avec un peu de beurre et faire dorer de chaque côté ou bien les faire cuire dans



un plat à gratin pour les laisser cuire à 180°C pendant quelques minutes pour les faire dorer.



Clémence



Le mot de Clémence :

Cette recette est très simple et pour moi quand chez moi, j'ai du pain qui a durci, je ne gaspille pas

et je le réutilise pour le goûter. On m'a toujours appris à ne pas jeter et à améliorer !



GATEAU AU YAOURT

Ingrédients pour 6 personnes



3 sachets de levure chimique



1 pot et demi d'huile de tournesol ou de colza



3 pots de sucre semoule



4 pots et demi de farine



Zestes de citron



3 pots de yaourts



9 œufs

Ustensiles



Moule à manqué



Four



Cuillère en bois



Couteau



Saladier



Balance de cuisine

Préparation : 15 mn Cuisson : 30 mn

- Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6).
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier en les mettant dans un ordre précis.
- Ouvrir et mettre le yaourt dans le saladier. *Gardez le pot qui vous servira pour mesurer les ingrédients.*
- Mesurer l'huile dans le pot et mettre dans le saladier
- Mesurer le sucre et le mettre dans le saladier.
- Faire la même chose pour chaque ingrédient de la recette sauf pour la levure qui est en sachet que l'on verse directement dans le saladier.
- Casser les œufs et mélanger de façon à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
- *Beurrer ou huiler le moule à gâteau et verser la pâte obtenue dedans.
- *Enfourner pour une cuisson de 30 minutes environ.
- Vérifier la cuisson en plantant la pointe du couteau dans le gâteau si elle ressort propre votre gâteau est cuit.



Marie Laure



Le mot de Marie Laure :

« J'aime le gâteau au yaourt car ma grand-mère me le faisait quand j'étais petite au goûter et cela me rappelle de bons souvenirs. »



TARTE NORMANDE

Ingrédients	Explications
 Une pâte brisée	<ul style="list-style-type: none"> • Dans un moule à tarte , mettre la pâte brisée non cuite et verser la crème fraîche ainsi que les pommes coupées en quartier .
 5 Pommes	
 20 cl de crème fraîche	<ul style="list-style-type: none"> • Verser le mélange suivant que vous aurez préparé à côté dans un saladier : sucre en poudre, œufs, beurre fondu, farine, cannelle.
 200 g de sucre en poudre	
 Une cuillère à café de beurre fondu	
 Une pincée de sel	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre à four chaud (thermostat 6, 180°C) pendant 45 minutes.
 Une cuillère à café de cannelle	
 Amandes effilées	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutes avant la fin de la cuisson, mettre les amandes sur la tarte et remettre au four pour terminer la cuisson.
 2 œufs entiers	



Johan



Le mot de Johan :

« L'origine de la tarte normande vient de Normandie, ma grand-mère paternelle et maternelle nous faisait

ça tous les dimanches. »



MOELLEUX AU CITRON

Ingrédients pour 6 personnes



12 œufs



480g de farine



240 g de sucre



3 sachets de sucre vanillé



3 sachets de levure chimique



30 cl d'huile de tournesol



le jus de 2 citrons

Explications

- **Casser les œufs* dans un bol, ajouter le sucre, le sucre vanillé et **mélanger* avec un fouet pendant 10 minutes.
- Ajouter le jus de citron, **mélanger* encore.
- **Ajouter* l'huile, mélanger et laisser de côté pendant 5 minutes.
- Dans un autre bol, mettre la levure dans la farine (bien mélanger). Après, verser petit à petit la farine en mélangeant au fouet dans le bol avec l'autre préparation.
- Mélanger en faisant une pâte lisse.
- Prendre un moule à cake, avec un pinceau **huiler* le moule et **verser* la préparation dedans.
- Mettre au four à 170°C pendant 40 à 45 minutes.
- Sortir le gâteau du four et laisser tiédir avant de démouler
- Le **démouler* sur une assiette et le couper.
- **Saupoudrer* sur le gâteau du sucre glace.



Adriana



Le mot d'Adriana :

« J'aime cette recette parce que ma grand-mère me la faisait quand j'étais petite. Elle ne vient pas spécialement de mon pays d'origine (Roumanie), elle est aussi connue en France.

C'est une recette qui ne coûte pas cher et elle est rapide à faire. Moi je la fais presque deux, trois fois par semaine pour mes enfants. »



Vous pouvez manger cela avec un verre de lait et l'accompagner avec des fruits. C'est un bon goûter bien généreux et ce n'est pas dur à faire. Bon appétit à tous !

BEIGNETS DE MAIS ET JUS D'OSEILLE

Ingrédients pour 6 personnes pour les beignets



2 L d'huile de friture



500 g de farine de maïs



125 g de farine de blé



Un sachet et demi de levure chimique



8 bananes



30 g de sucre

Ingrédients pour 6 personnes pour le jus d'oseille



300g d'oseille de Guinée ou de fleur d'hibiscus



1,32 L d'eau



1,33 Kg de sucre en poudre

Explications

- Pour commencer, mixer les bananes déjà épluchées. Penser à retirer les fibres de la banane avant de mixer.
- Une fois mixées, verser les bananes dans un grand saladier pour pouvoir ajouter le reste des ingrédients.
- Verser la farine de blé puis celle de maïs, ensuite, le sucre et la levure.
- Mélanger le tout de façon homogène et laisser reposer pendant 15 minutes.

Pour le jus d'oseille :

- Verser de l'eau dans une casserole , faire bouillir l'eau avec les feuilles d'oseille.
- Au bout de 30 minutes, lorsque l'eau est bien colorée, laisser refroidir.
- Mettre le sucre dedans et remuer puis mettre en bouteille.
- Faire refroidir au réfrigérateur et attendre que la boisson soit fraîche.
- Une fois la boisson bien fraîche, vous pouvez consommer, c'est prêt !



Caroline



Le mot de Caroline :



« C'est une recette de chez moi, mon pays natal est le Cameroun. On peut les déguster à tout moment que ce soit au petit déjeuner, au goûter ou le soir. Personnellement, je l'aime beaucoup parce que ça me rappelle mon enfance. »

BEIGNETS BOUILLIS CAMEROUNAIS

Ingrédients pour 6 personnes pour les beignets



1 kg de farine de blé



1 cuillère à café de sel



90 cl d'eau



Un sachet de levure fraîche ou 3 cl de levure boulangère



400 g de sucre



2 épis de maïs frais ou 100 g de farine de maïs fine



1 litre d'huile végétale



2 citrons verts



Explications

- Pour commencer, dans un bol, tremper la levure boulangère dans 10cl d'eau tiède et laisser reposer pendant 15 minutes.
- Dans un grand saladier, verser et mélanger le sel, la farine, le sucre en poudre.
- *Creuser un puit pour verser la levure montée ainsi que 80cl d'eau froide pour que la pâte lève plus rapidement, faire tiédir l'eau et mélanger la préparation.
- Pour aérer la préparation, pétrir énergiquement pendant 5 minutes (avec le



pétrin du robot pâtissier ou à la



main).

- Couvrir de façon hermétique la préparation pour beignet.
- Après le temps de repos et lorsque la pâte est bien gonflée (elle doit doubler de volume), mettre l'huile dans une friteuse et plonger les boules de beignet lorsqu'elle est chaude. Pour former les boules, se servir d'une cuillère à café trempée dans de l'eau froide entre chaque beignet. Il est possible également d'utiliser vos doigts ou un appareil à beignets.
- Mettre plusieurs boules dans la friteuse (ils doivent flotter), les laisser dorer de chaque côté.
- Réserver les beignets pour le dressage pour plus tard.

Pour la bouillie de maïs :

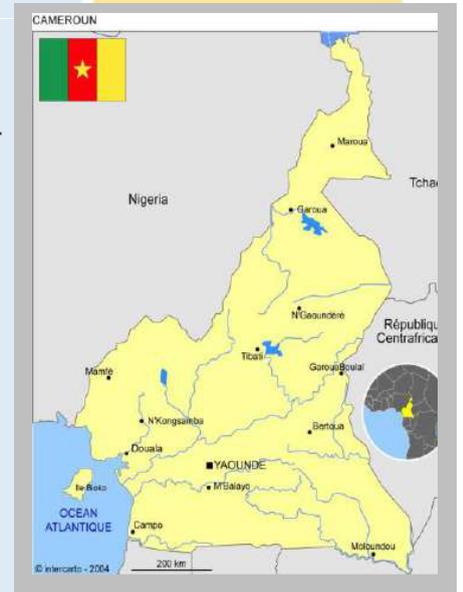
- Tamiser la farine de maïs ou le maïs frais fermenté
- Faire bouillir 50 cl d'eau jusqu'à ébullition. Pendant ce temps, délayer la pâte de maïs avec un peu d'eau froide et verser le mélange obtenu dans l'eau bouillante.

- Remuer à l'aide d'une spatule plate

ou d'une louche à feu doux.

Rajouter le sucre jusqu'à obtention de la consistance plus ou moins fluide que vous souhaitez.

- Laisser mijoter au moins pendant 15 minutes et rajouter le jus de citron puis retirer la du feu.



Geneviève



Le mot de Geneviève :

Régalez-vous bien avec cette recette de mon pays !

JUS DE GINGEMBRE

Ingrédients pour 6 personnes

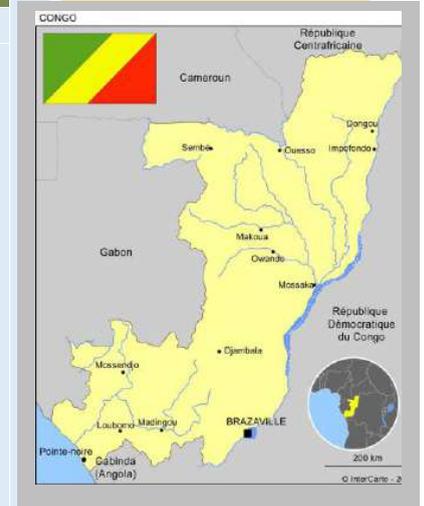
-  2 L d'eau
-  500 g de sucre
-  2 citrons verts ou jaune
-  500 g de gingembre frais
-  1 sachet de sucre vanillé
-  10 feuilles de menthe fraîche
-  1 ou 2 L de jus d'ananas selon votre goût.

Vous pouvez adapter la quantité de sucre, le secret, goûtez !



Cuisson : 25 mn Repos : 30 mn

- Eplucher le gingembre, le couper en morceaux grossiers et mixer avec le blender  . Verser un peu d'eau et mixer l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte de gingembre.
- Mettre l'eau dans un saladier de 2 litres par exemple, ajouter la pâte de gingembre et mélanger le tout.
- Couper le citron en quartier (avec la peau), mixer dans le blender et ajouter par la suite dans le saladier.
- Laisser macérer pendant 10 minutes.
- Filtrer le jus à l'aide d'un tamis .
- Ajouter le sucre vanillé au jus de gingembre et verser le sucre progressivement, tout en goûtant, ajouter le jus d'ananas et goûter aussi, jusqu'à obtenir la saveur qui vous convient.
- Ajouter les feuilles de menthe fraîche et laisser reposer au frais, c'est prêt !
- Bien mélanger avant de servir car le gingembre sera au fond de votre récipient.
- Enlever les feuilles de menthe et servez-vous !



Brice



Le mot de Brice :

« Cette recette vient de mon pays d'origine le Congo et que j'aime simplement déguster en famille ! »

BEIGNETS CHAROUTY

Ingrédients pour 6 personnes



25 cl de lait



100 g de sucre



500 g de farine



3 cuillères à soupe de levure



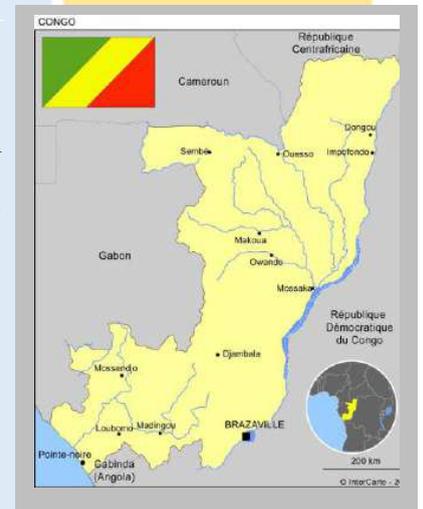
6 cuillères d'huile



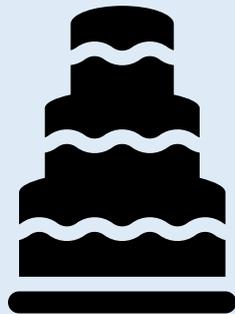
3 œufs

Préparation

- Dans un bol, mettre 100 ml de lait, le sucre, les œufs et l'huile.
- Dans un autre bol, mettre les 100ml restant avec la levure, après dissolution de la levure, ajouter les 2 masses.
- Ajouter ensuite la farine pour fabriquer les boulettes.
- Lorsque l'huile de friture est chaude, mettre les boulettes formées et les laisser dorer.



Esther



Le mot d'Esther :

« Moi, je fais cette recette car elle est simple, chez nous les enfants en mangent le matin des beignets. Ma mère faisait cela le weekend, ma grand-mère les faisait aussi. Moi je les fais pour le goûter, c'est parfait ! Elle est parfois sur nos tables lors de nos fêtes de famille (anniversaire, mariage) ! »

GATEAU AU YAOURT

Ingrédients pour 6 personnes



1 pots de yaourts



de sucre



de farine



1 sachet de levure chimique



1/2 pot d'huile



3 œufs



1 sachet de sucre vanillé

Préparation

- Verser le yaourt dans un saladier, ajouter la farine, la levure, le sucre, l'huile, le sucre vanillé et les œufs.
- Mettre à cuire dans un four chaud pendant 30 minutes environ.
- Surveiller la cuisson en piquant avec la pointe d'un couteau, s'il ressort propre, c'est qu'il est cuit.



Bountouraby



Le mot de Bountouraby :

« C'est la recette de mon pays, la Guinée, c'est ma maman qui m'a montré et j'aime toujours autant. »



BEIGNETS

Ingrédients pour 6 personnes



500 g de farine type 45 ou 55



5 œufs



125 g de beurre



100 g de sucre



1 sachet de levure chimique



2 sachets de sucre vanillé



Une pincée de bicarbonate de soude alimentaire (facultatif)



1 cl d'huile végétale

Préparation

- Mélanger la farine, les œufs, le beurre et le sucre dans un saladier.
- Ajouter la levure, le sucre vanillé et une pincée de bicarbonate alimentaire en terminant de rajouter un peu d'eau si besoin.
- Quand la pâte à beignet est prête, faire chauffer l'huile et mettre à frire jusqu'à obtenir un beignet bien doré de chaque côté.



Xavienne



Le mot de Xavienne :

« C'est la recette de ma mère ! »

LE THIAKRY

Ingrédients pour 6 personnes



70 g de couscous mil



40 cl de crème fraîche épaisse



210 g de fromage blanc



5 g de beurre



90 g de lait concentré



1 pincée de sel



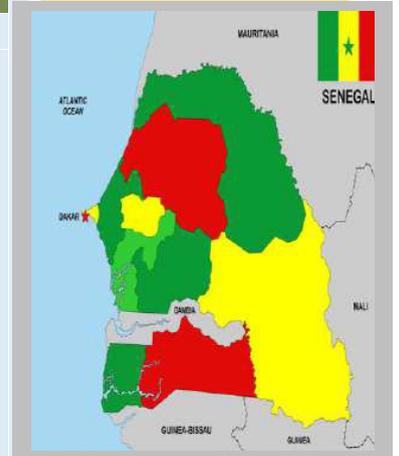
1 sachet de sucre vanillé



30 g de sucre

Préparation

- Placer 10 g de semoule mil dans un bol et mettre 90g d'eau bouillante. Couvrir avec une assiette et laisser la semoule gonfler pendant 1 minute.
- Remuer de temps en temps et recouvrir jusqu'à ce que les grains soient bien tendres ensuite verser 5 g de beurre et mélanger.
- Ajouter une pincée de sel et ensuite dans un autre bol, verser tous les produits laitiers (crème fraîche, lait concentré). Mélanger le tout et ajouter le sucre vanillé ainsi que le sucre en poudre.
- Réserver le bol au frais et au moment de servir ajouter le couscous mil.



Boubacar



Le mot de Boubacar :

« Le Thiakry est fait très souvent dans les familles au Sénégal. J'aime beaucoup car j'ai grandi avec dessert ! »



BOUILLIE DE RIZ

Ingrédients pour 6 personnes



750 g de riz



1,5L de lait



150 g de beurre



75 cl de crème fraîche



3 pincées de sel



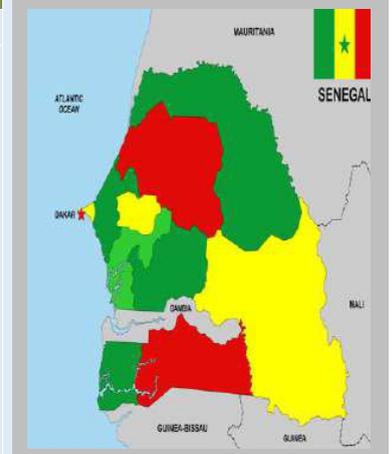
3 sachets de sucre vanillé



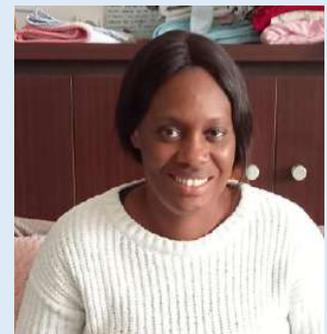
300 g de sucre

Préparation

- Faire bouillir le riz dans une casserole avec du lait pendant 30 minutes.
- Mettre le beurre puis le sel et le sucre.
- Ajouter le sucre vanillé dans la crème fraîche et rajouter le mélange dans la bouillie et déguster.



Kaba



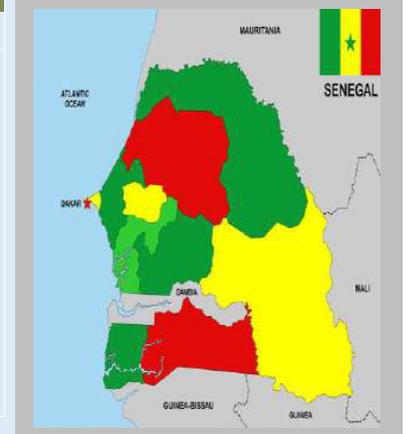
Le mot de Kaba :

« C'est un dessert de mon pays natal »



MAIS BLE RIZ BRISE

Ingrédients pour 6 personnes	Préparation
 60 g de maïs	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre à bouillir dans une marmite de l'eau. • Laver le maïs et le mettre dans l'eau bouillante pendant 45 minutes. • Mettre le sel et le sucre.
 2,5L de d'eau	
 1 cuillère à soupe de sel	
 150 g de sucre	



Habibatou



Le mot d'Habibatou : « Dans mon pays, nous cultivons le maïs de génération en générations. Au village tôt le matin après la préparation, la famille forme un cercle autour du repas, chacun apporte son bol. Nous sommes un cercle soudé qui montre la solidarité et le respect, l'égalité au sein de la société. Ces valeurs sont très importantes pour moi car à chaque fois que je prépare ce plat cela me rappelle ma famille et tous mes souvenirs familiaux.

DONETE (GUINEE BISSAU)

Ingrédients pour 6 personnes



150 g de beurre



40 cl de lait



400 g de farine



Une pincée de sel



De l'huile de friture

Ustensiles



Une araignée



friteuse



Appareil à donuts



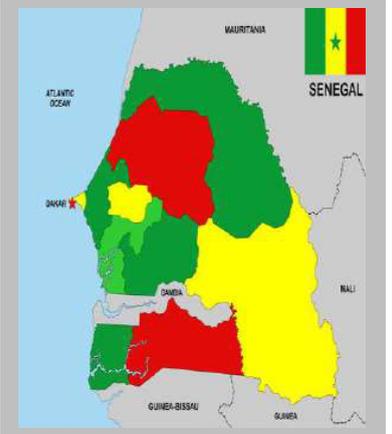
saladier

Préparation

- Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs (farine, sucre, sel).
- Puis, ajouter le beurre fondu, le lait et les œufs.
- Bien mélanger pour former une pâte homogène



- Rouler la pâte
- Former les donetes à l'aide d'un appareil à donut ou de deux tasses de tailles différentes.
- Laisser reposer 30 minutes.
- Mettre à chauffer l'huile dans la friteuse et une fois chaude, mettre les donetes au fur et à mesure et surveiller la cuisson.
- Penser à les retourner pendant la cuisson afin que chaque côté soit cuit.



Maria Lourdes



Le mot de Maria Lourdes :

« J'aime manger des donetes au goûter. »





Vocabulaire de cuisine

***Fouetter les œufs** : Action de battre des œufs pour avoir une texture mousseuse.



***Tremper** : Mettre un aliment à ramollir dans une préparation liquide.



***Cuire à la poêle** : Mettre un aliment à dorer dans une poêle avec un peu de beurre ou d'huile ou de la margarine.



***Beurrer ou huiler le moule** : C'est mettre une couche de matières grasses dans un moule pour éviter que le gâteau ou le plat ne colle dedans.



***Enfourner** : C'est mettre au four un plat.

***Casser les œufs** : C'est le fait de casser la coquille de l'œuf pour garder le contenu pour une préparation.



Notes:



Vocabulaire de cuisine

***Mélanger** : Action de mettre ensemble plusieurs ingrédients pour obtenir une préparation sans grumeaux.



***Ajouter** : Action de rajouter un ingrédient à la recette.

***verser** : Action de renverser un ingrédient dans un saladier ou un autre récipient de cuisine.



***Démouler** : C'est enlever un plat (gâteau, cake, tarte...) de son moule de cuisson.



***Saupoudrer** : Mettre un ingrédient sous forme de poudre sur une préparation.



***Creuser un puit** : Faire un petit trou avec les mains dans de la farine par exemple pour pouvoir y ajouter d'autres ingrédients.



Notes:



Vocabulaire des ustensiles de cuisine



: **Saladier**, récipient qui permet de mettre des préparations culinaires.



: **Plat à gratin**, qui permet de faire des plats ou des gâteaux.



: **Plat à tarte**, qui permet de préparer des tartes sucrées ou salées.



: **Moule à manqué**, qui permet de mettre des préparations qui vont gonfler.



: **Four**, outil de cuisson en cuisine.



: **Spatule ou cuillère en bois**, qui permet de mélanger.



: **Couteau**, il existe différents types de couteaux en cuisine.



: **Balance de cuisine** qui sert à peser les aliments.



: **Pétrin**, outil qui permet de pétrir des pâtes à pain, à brioche...



: **Spatule plate**, qui permet de retourner des aliments dans une poêle.

Notes:



Vocabulaire des ustensiles de cuisine



: **Louche**, outil qui permet de servir des préparations liquides.



: **Blender**, appareil électroménager qui permet de préparer des jus de fruits ou des milkshakes par exemple.



: **Tamis**, qui permet d'affiner des poudres de type farine ou sucre pour saupoudrer sur les gâteaux.



: **Araignée**, permet de faire frire et récupérer des aliments dans la friteuse.



: **Friteuse**, permet de frire des aliments.



: **Appareil à donuts**, permet de donner la forme à des beignets frits.

Notes: