



Les recettes de la Fête du Goût de Montrouge

Parce que tout commence par la cuisine

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Chutney :

- 1 patate douce - 50 g de betterave cuite - 1 cuillère à café de cumin

Raïta :

- 50 g de betterave cuite - 100 g de yaourt grec - 1 cuillère à café de moutarde

Tikki :

- 200 g de pommes de terre - 200 g de betterave cuite - 5 g de gingembre - laurier - girofle - cannelle
- 1 oignon - 20 g de raisins secs - 20 g de noix de cajou - 2 œufs - chapelure - 1 betterave crue

Sel - poivre - huile de cuisson

DÉROULÉ

- Préparer le chutney : faire cuire la patate douce avec la peau puis l'éplucher et la mixer avec la betterave et le cumin
- Préparer la raïta : couper la betterave cuite en petits cubes et les mélanger avec le yaourt et la moutarde, assaisonner
- Préparer les tikki : éplucher les pommes de terre et les faire cuire. Mixer la betterave avec le gingembre et ajouter les pommes de terre écrasées
- Faire suer l'oignon haché à la poêle avec un peu d'huile, le laurier, le clou de girofle et la cannelle, ajouter le mélange betterave pommes de terre, les raisins secs et les noix de cajou ; laisser tiédir
- Confectionner des boulettes puis les rouler dans l'œuf battu puis la chapelure
- Cuire à la poêle dans de l'huile de cuisson

Pour le dressage :
sur une assiette déposer une couche de chutney, les tikki, puis déposer de la raïta et parsemer un peu de betterave crue émincée.

TIKKI DE BETTERAVES



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 pamplemousses roses
- 240g de thon en boite
- 1 œuf - 3 cuillères à soupe de moutarde - huile neutre - vinaigre de vin- Sel, poivre
- Ciboulette

DÉROULÉ

- Préparer la mayonnaise : séparer le blanc du jaune et mettre le jaune dans un saladier, ajouter la moutarde puis monter à l'huile
- Terminer avec un peu de vinaigre et assaisonner
- Égoutter le thon en boite et l'émietter
- Couper les pamplemousses en deux et sortir les segments, retirer autant que faire ce peut les parties blanches
- Tailler les segments en petits cubes et les ajouter à la mayonnaise avec la ciboulette hachée et le thon

Pour le dressage :
remplir la préparation dans
les moitiés du
pamplemousse et servir
frais



PAMPLEMOUSSE
AU THON

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 100 g de roquefort
- 1 pâte brisée
- 3 oignons rouges
- 50 ml de vinaigre de cidre
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 cuillère à soupe de sucre

Pour la gourmandise :
ajouter les dés de roquefort
au dernier moment et
enfourner 5 minutes
supplémentaires. Servir
chaud

DÉROULÉ

- Éplucher et émincer les oignons rouges. les cuire durant 30 minutes à feu très doux et à couvert avec le vinaigre de cidre, le sucre et la cannelle. Remuer fréquemment.
- Étale la pâte sur un plan de travail et à l'aide d'un emporte-pièce tailler les tartelettes correspondantes à vos moules ; les piquer
- Cuire les tartelettes à blanc (c'est-à-dire sans la garniture) durant 15 minutes. Sortez-les du four dès qu'elles sont légèrement dorées.
- Garnir les tartelettes avec la confiture d'oignons et 2 ou 3 dés de roquefort.



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 18 mini croissants cuits
- 3 tranches de jambon blanc
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 0,25 l de lait
- 100 g de gruyère râpé
- Sel- poivre - muscade

Conseil :
Mettre au four (160°C) environ
10 minutes avant de servir

DÉROULÉ

- Réaliser une sauce béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine puis le lait. Bien mélanger et faire épaissir à feu doux. Assaisonner avec sel, poivre et muscade. En fin de cuisson ajouter 50 g de gruyère râpé
- Tailler le jambon en batonnets, ouvrir les mini croissants en deux
- Tartiner de béchamel les croissants, déposer un morceau de jambon, refermer et saupoudrer de gruyère râpé



MINI CROISSANTS
AU JAMBON

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 18 petits champignons de Paris
- 200 g de Boursin
- 1 échalote
- 30 g de beurre
- Sel - poivre

Conseil :
c'est encore meilleur servi tiède !

DÉROULÉ

- Equeuter les champignons et ciseler finement les pieds des champignons
- Eplucher et ciseler l'échalote
- Faire suer l'échalote à la poêle avec le beurre et ajouter les pieds de champignons, laisser cuire 10 minutes environ
- Mettre le Boursin dans un saladier et le mélanger avec la farce de champignons, assaisonner.
- Farcir les têtes de champignons avec la préparation et déposer dans un plat allant au four
- Faire cuire 15 minutes à 180°C



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 potimarron - 2 oignons - 1 poivron vert
- Bouillon de légumes 1 litre
- 360g de lentilles roses - curry - sel - poivre - huile d'olive
- 360 g de riz

Au moment de servir:
bien chaud, avec un peu de riz si
vous le souhaitez

DÉROULÉ

- Eplucher le potimarron et le couper en cubes
- Eplucher les oignons et les émincer
- Retirer les graines du poivron et l'émincer
- Dans une cocotte faire revenir l'oignon et le poivron avec l'huile d'olive, ajouter le curry puis les cubes de potimarron
- Bien colorer le tout puis ajouter les lentilles et mouiller avec le bouillon de légumes
- Assaisonner et laisser mijoter 40 minutes environ



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 4 blancs de poulet - 3 quenelles - 200 g de champignons de paris
- $\frac{3}{4}$ de litre de bouillon de volaille - 20 cl de vin blanc
- 30 cl de crème épaisse - 2 jaunes d'œufs - 100 g de beurre - 60 g de farine
- 6 croûtes à bouchées
- 360 g de riz
- Sel - poivre - muscade

Conseil de dressage :
Servir la préparation dans les croûtes chaudes avec un peu de riz à côté

DÉROULÉ

- Equeuter les champignons et les émincer ; les faire suer à la poêle dans un peu de beurre et assaisonner
- Saisir doucement les blancs de poulet au beurre et les laisser cuire sans trop les colorer ; assaisonner puis laisser refroidir et tailler en cubes
- Faire chauffer le bouillon de volaille et pocher les quenelles ; les laisser tiédir et les couper en tranches
- Dans une casserole faire un roux avec 60 g de beurre et 60 g de farine puis ajouter le bouillon de volaille ; bien remuer et mijoter, assaisonner avec sel, poivre et muscade ; en fin de cuisson ajouter la volaille, les champignons et les quenelles
- Cuire le riz à l'eau salée, réchauffer les croûtes au four
- Dans un bol battre les jaunes d'œufs et la crème puis verser le mélange au dernier moment dans la sauce



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 6 pommes
- 6 tranches de pain
- 150 g de beurre
- 100 g de sucre
- Cannelle
- Confiture de fruits rouge

Conseil de dressage :
Servir tiède ou froid avec un peu de
confiture et pourquoi pas une crème
anglaise !

DÉROULÉ

- Tartiner les tranches de pain dur avec le beurre puis les disposer dans un plat allant au four
- Vider les pommes avec un vide pommes et les disposer sur les tranches de pain
- Ajouter un peu de confiture dans les cavités, du beurre et saupoudrer de sucre et de cannelle
- Mettre un peu d'eau dans le fonds du plat
- Cuire à four 180°C durant 40 minutes environ



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 pâte feuilletée
- 4 pommes
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 100 g de crème fraîche épaisse

DÉROULÉ

- Eplucher les pommes et les couper en petits quartiers
- Dans une poêle, faire fondre le beurre et y faire dorer les pommes
- Les caraméliser par la suite avec le sucre
- Les déposer dans des mini moules à tartelettes et recouvrir de cercles de pâte feuilletée
- Cuire à four 180°C durant 15 à 20 minutes

Conseil de dressage :

A la sortie du four, laissez refroidir avant de démouler. Servir avec une petite quenelle de crème épaisse dessus



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 15 g de farine
- 125 g de sucre en poudre
- ½ gousse de vanille
- 25 g de beurre fondu
- 130g d'amandes effilées
- 2 blancs d'oeufs

Astuce :

Posez les tuiles en sortie de four sur une plaque à tuiles, ou un rouleau à pâtisserie (ou bien alors système D des bouteilles de vin ou autres astuces que vous trouverez).

DÉROULÉ

- Faire fondre le beurre et laissez-le tiédir.
- Mélanger le sucre avec la farine et les amandes. Gratter 1/2 gousse de vanille et ajoutez-la.
- Ajouter les blancs d'oeufs puis versez le beurre. Filmez et réserver au frais pendant 30 min.
- Disposez des petits tas de pâte (5 à 6 /plaque) sur une feuille de cuisson. Utiliser une fourchette que vous tremperez au fur et à mesure dans un bol d'eau pour étaler les tas de pâte. Enfournez pour 10/12 min environ à 160°C
- Dès la sortie du four, utilisez une spatule très fine ou un grand couteau très fin pour décoller les tuiles



TUILES AUX AMANDES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- Brioche ou tranche de pain rassis : 6
- Œufs 2
- Lait 10 cl
- Sucre : 2 cuillères à soupe
- Beurre : 100 g
- Cannelle
- Confiture

Gourmandise :
A servir avec un peu de confiture ou
de sucre glace

DÉROULÉ

- Battre les œufs avec le lait et le sucre dans un récipient creux
- Couper la brioche en tranche ou le pain.
- Tremper rapidement les tranches dans la préparation puis et saisir dans une poêle avec du beurre chaud
- Saupoudrer de cannelle à la sortie de cuisson
- Renouveler l'opération jusqu'à épuisement



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 75 cl de lait entier
- 60 g de semoule fine
- 50 g de sucre
- 20 g de cacao en poudre
- 50 g de chocolat à râper

Gourmandise :
Au moment de servir, râper du
chocolat dessus

DÉROULÉ

- Verser le lait dans une casserole et ajouter le sucre et le chocolat
- Lorsque le mélange frémit, ajouter la semoule
- Mélanger et laisser cuire doucement durant 5 minutes environ
- Débarrasser dans des ramequins ou petites coupes et mettre au frais durant 2 h environ





Merci

MONTROUGE FETE LE GOUT !

Durant 3 jours, cet atelier itinérant a permis aux familles suivies par le CCAS et l'Espace Colucci ainsi qu'aux seniors de la ville de cuisiner et partager repas, apéritif ou goûter.

OCTOBRE 2022

Un grand merci à la ville de Montrouge, la Résidence Madeleine Verdier, l'Espace Michel Colucci, et Arpavie



Notre métier

Événements culinaires
Animations culinaires
Ateliers de cuisine en ligne
Interventions pédagogiques
Objets de cuisine

www.ancuisine.fr