

# *Cahier de recettes intergénérationnelles*

*N°1*

*L'atelier cuisine 2014-2016 du Pôle Seniors  
et du CMJ vous souhaite bon appétit !*

*Chassieu<sup>fr</sup>*



# Au menu

## Les tartes et gâteaux

L'ANCESTRAL CLAFOUTI AUX CERISES .....	P.4
L'INCONTOURNABLE GÂTEAU AU YAOURT .....	P.4
LE SI LÉGER BISCUIT ROULÉ .....	P.5
LE BIEN BON BABA AU RHUM .....	P.6
LA RENVERSSANTE TARTE TATIN .....	P.7
LA COURMANDE GALETTE DES ROIS À LA FRANGIPANE AU CHOCOLAT .....	P.8

## Le coin des verrines

L'ÉTONNANTE MOUSSE AU CHOCOLAT AU BEURRE SALÉ.....	P.9
L'INNOVANTE VERRINE DE TARTE AU CITRON SANS CUISSON...	P.10
LES DÉLICIEUX PETITS SUISSES ARDÉCHOIS .....	P.10

## À grignoter

LES CROQUANTES TUILES AUX AMANDES .....	P.11
LES ENVOUTANTES ROSES DES SABLES .....	P.12
LES MOELLEUSES MADELEINES .....	P.12
LES TRADITIONNELLES BUGNES .....	P.13
LES FONDANTS FINANCIERS .....	P.13

## À la cuillère

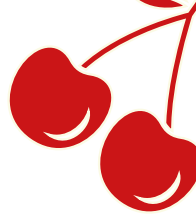
LA DÉLICIEUSE PÂTE À TARTINER .....	P.14
LE COULANT CARAMEL AU BEURRE SALÉ POUR DES NAPPAGES RÉUSSIS .....	P.15

## Le petit mot des cuistos



Nous avons partagé avec plaisir d'agréables moments avec le Pôle Seniors. Ils nous transmettent leurs recettes et leur secrets culinaires. Lors de ces ateliers, des liens d'amitié se sont créés pour des moments très conviviaux et chaleureux. Cette fraternité et ce relationnel sont les clefs du bonheur. Nous les remercions chaleureusement de nous consacrer leur après-midi du mercredi. Nous souhaitons bon appétit à tous les lecteurs.

Les élus du CMJ



### L'ANCESTRAL CLAFOUTI AUX CERISES

600 g de cerises • 60 g de beurre demi-sel • 4 œufs  
20 cl de lait • 100 g de farine • 60 g de sucre en poudre  
1 sachet de sucre vanillé • 1 pincée de sel • Sucre glace

Faites fondre le beurre, mélangez les œufs, le lait, le sucre, le sucre vanillé, la farine et le beurre fondu. Ajoutez les cerises d'aujourd'hui ou non, mettez au four à 180° 30 minutes. Saupoudrez de sucre glace à la sortie du four.

### L'INCONTOURNABLE GÂTEAU AU YAOURT

1 yaourt nature • 2 pots de farine • 2 pots de sucre  
½ pot d'huile • ½ sachet de levure • 3 œufs

Dans un saladier, mélangez le yaourt, le sucre, la farine, la levure, puis les œufs, terminer par l'huile. Fariner le moule et y verser la préparation. Cuire au four à 180° 15 minutes.

### LE SI LÉGER BISCUIT ROULÉ

100 g de farine • 100 g de sucre • 5 œufs  
1 sachet de sucre vanillé

Préchauffer le four à 170° - cuisson 15 mn - mélanger les jaunes d'œufs, le sucre, ce mélange doit être moussieux, verser peu à peu la farine, puis les blancs d'œufs montés en neige. Verser la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson, la pâte doit rester souple. Rouler le gâteau dans un torchon humide dès la sortie du four - Garnir à votre goût - ex: caramel au beurre salé - confiture, pâte à tartiner chocolat...



## LE BIEN BON BABA AU RHUM

100 g de farine • 100 g de sucre • 5 œufs  
1 sachet de sucre vanillé



Mélanger vivement les jaunes d'œufs, le sucre, le sel pour obtenir un mélange moussieux. Ajouter peu à peu la farine, la levure, le beurre fondu.

Verser le lait tiédi dans la préparation, remuer vivement.

Monter les blancs en neige très ferme, incorporer-les en soulevant délicatement le mélange.

Préchauffer le four, verser la pâte dans un moule couronne (ther 7. temps 25mn)



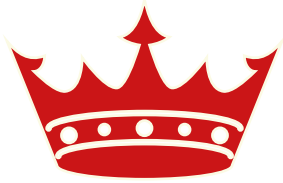
## LA REMVERSANTE TARTE TATIN

250 g de pâte feuilletée • 6 pommes • 1 citron  
150 g de sucre • 1 sachet sucre vanillé • 50 g de beurre  
2 cuillères à soupe de farine

Peler les pommes, les couper en deux, retirer le cœur et les pépins. Mettre le beurre dans une moule à manqué de 22 cm, le faire fondre doucement et incorporer les 2 sucres. Placer les moitiés de pommes debout dans le moule en le faisant pivoter pour que le mélange soit uniforme, retourner au feu. Préchauffer le four (ther 6). Dérouler le disque de pâte feuilletée et piquer à l'aide d'une fourchette. Placer le disque sur les pommes, rentrer les bords à l'intérieur de celui-ci.

Enfourner 35 mn.

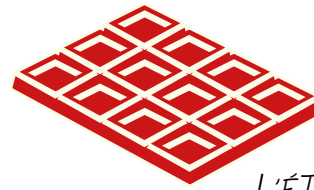
Démouler en la retournant sur un plat de service.



## LA GOURMANDE GALETTE DES ROIS À LA FRANGIPANE AU CHOCOLAT

2 pâtes feuilletées • 125 g de beurre demi-sel  
125 g de sucre • 125 g de pépites de chocolat  
125 g de poudre d'amandes • 2 œufs  
1 cuillère à soupe de rhum

Faire fondre le beurre et le chocolat dans une casserole à feu doux. Battre les œufs et le sucre, ajouter le beurre et le chocolat refroidis, puis la poudre d'amande et le rhum. Mettre sur une plaque la première pâte feuilletée, étaler la préparation en veillant à laisser 1,5 cm de pâte sur le bord. Poser la pâte, étaler la deuxième pâte feuilletée en soulevant bien les bords. Étaler sur la galette à l'aide d'un pin à œuf le jaune d'œuf et avec un couteau dessiner des croisillons. Enfourmer pendant 30 mn dans un four chaud à 180°.



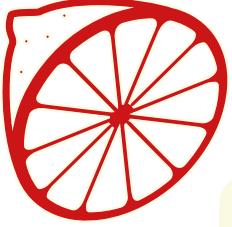
## L'ÉTONNANTE MOUSSE AU CHOCOLAT AU BEURRE SALÉ

100 g de chocolat • 50 g de beurre demi-sel • 3 œufs  
1 cuillère à soupe de sucre

Mettre les verrines au congélateur pour qu'elles soient froides. Fondre le chocolat et le beurre au bain marie en mélangeant, retirez du feu. Cassez les œufs, réservez les blancs. Incorporez les jaunes un à un, au mélange. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Ajoutez le sucre en battant jusqu'à ce que les blancs deviennent fermes et brillants. Mélangez délicatement les blancs à la préparation. Répartissez la mousse dans les verrines à l'aide d'une poche à douille. Placez au réfrigérateur.







## L'INNOVANTE VERRINE DE TARTE AU CITRON SANS CUISSON

200 g de biscuits secs • 50 g de beurre • 4 citrons  
30 g de maïzena • 4 œufs • 140 g de sucre

Mixez les biscuits au robot. Mélangez le beurre fondu et tapissez le fond de verrines. Faire la crème au citron en portant à ébullition le jus de citrons, le sucre, la maïzena. Hors du feu ajoutez les 4 jaunes d'œufs quand la crème est froide la mettre dans la verrine. Montez les blancs en neige ajoutez 25g. de sucre. Étalez les blancs sur une plaque. Enfournez 5 min. Mettre dans verrine. Parsemez de zestes.

## LES DÉLICIEUX PETITS SUISSES ARDÉCHOIS

10 petits beurrés • 30 g de beurre demi-sel  
1 cuillère à soupe de sucre roux • 6 petits suisses  
6 cuillères à soupe de crème de marron  
2 cuillères à soupe de crème  
3 cuillères à soupe de sucre • cacao en poudre

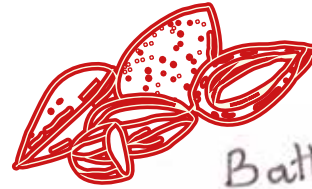


Mixer les petits beurrés, le sucre et le beurre, mettre au frais pendant 30 min.  
Mélanger dans un saladier les petits suisses, la crème de marron, la crème fraîche, le sucre. Préparer les verrines, une couche de biscuit, puis une couche de préparation en alternant. Saupoudrer de cacao avant de servir.

À grignoter

## LES CROQUANTES TUILES AUX AMANDES

4 blancs d'œufs • 200 g de sucre • 100 g de beurre  
100 g de farine • amandes effilées



Battre les blancs pour obtenir une meringue moussieuse. Ajouter la farine, la levure, bien mélanger. Préchauffer le four à 240°C (Th 8). Faites des petits tas bien espacés avec une petite cuillère sur la tôle tapissée de papier sulfurisé. Déposer 2 à 3 amandes sur chaque tarte.

Enfourner pour 5 à 6 min, les bords seuls doivent dorer.

À la sortie du feu, découper les tuiles et déposer les de suite sur un rouleau à pâtisserie en appuyant avec la paume de la main pour les aplatir, laisser durcir un peu.

## LES ENVOUTANTES *ROSES DES SABLES*

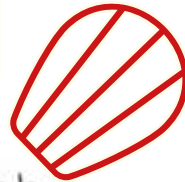


150 g de chocolat • 100 g de beurre  
100 g de corn flakes

Faire fondre le chocolat et la margarine. Ajouter le sucre, les corn flakes dans un saladier et verser le chocolat dessus, bien mélanger. Faire des petits tas sur du papier sulfurisé. Mettre au four et saupoudrer de sucre.

## LES MOELLEUSES *MADELEINES*

100 g de beurre • ½ citron • 2 œufs • 80 g de sucre  
1 goutte d'extrait de vanille • 1 cuillère à soupe de lait  
90 g de farine • 1 pincée de levure



Préchauffez le four à 220°. Râpez finement le zeste de citron, cassez les œufs, la vanille et la 1/2 C.S de lait. Battez au fouet pour obtenir un mélange bien moussé. Incorporez la farine et la levure. Ajoutez le reste de lait et le beurre fondu. Laissez reposer 1h au réfrigérateur. Faites cuire au four 10 mn. Laissez reposer puis démoulez sur une grille.



## LES TRADITIONNELLES *BUGNES*

250 g de farine • 100 g de sucre glace •  
1 œuf + 1 jaune • ½ sachet de levure • 60 g de beurre  
40 g de sucre • les zestes d'un citron  
2 cuillères à soupe de rhum • 1 gousse de vanille  
1 pincée de sel

Mélanger les œufs avec le sucre, le sel, la farine, la levure et le beurre. Réserver la pâte 1h au froid. Étaler la pâte et découper des losanges avec une roulette dentelée, plonger les dans l'huile chaude et faire finir en les retournant, les déposer sur du papier absorbant. Saupoudrer de sucre glace.

## LES FONDANTS *FINANCIERS*

8 blancs d'œufs • 400 g de sucre • 330 g de beurre •  
125 g de farine • 200 g de poudre d'amande



Faire fondre le beurre. Mélanger le sucre, la farine, la poudre d'amande. Ajouter les blancs battus en neige ferme, en soulevant la préparation. Incorporer le beurre fondu. Verser la pâte dans les moules à financiers.





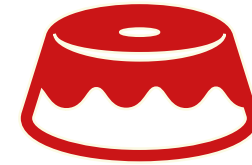
*À la cuillère*

### LA DELICIEUSE PÂTE À TARTINER

200 g de chocolat blanc • 100 g de chocolat noir  
50 g de beurre salé • 50 g de sucre glace  
50 g de poudre de noisette • 10 cl de crème



Faire griller légèrement la poudre de noisette dans une poêle faire fondre à feu doux les chocolats, le beurre, la crème et le sucre ajouter la poudre de noisette bien mélanger pour obtenir une pâte homogène  
Mettre en pot au réfrigérateur.

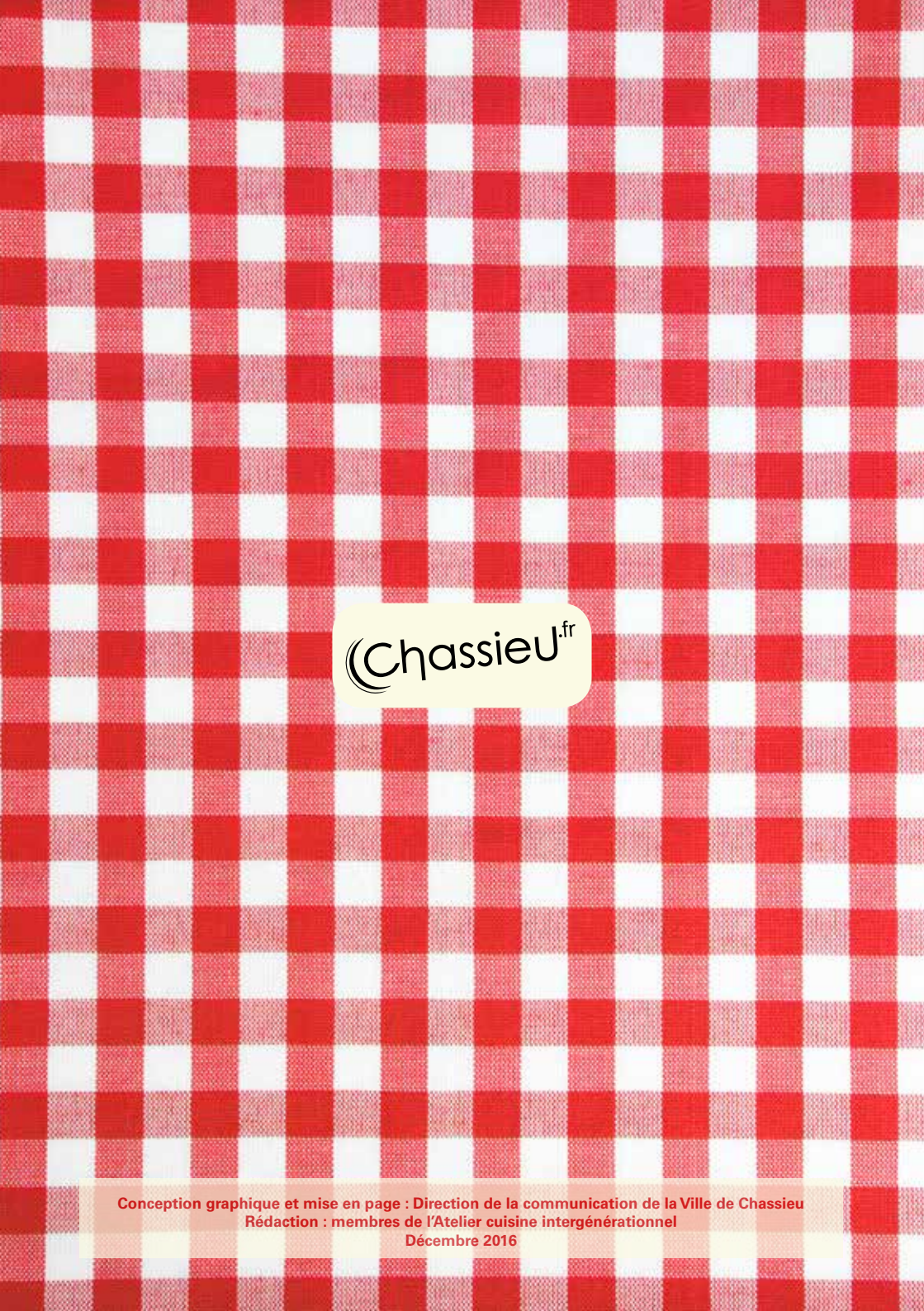


### LE COULANT Caramel au Beurre Salé POUR DES NAPPAGES RÉUSSIS

160 g de sucre • 80 g de beurre demi-sel  
20 cl de crème

Mettre le sucre dans une casserole et faire chauffer en remuant, il va devenir liquide puis se transformer en liquide ambré c'est le caramel. Retirer la casserole du feu et ajouter délicatement la crème chauffée et le beurre remuer vivement pour obtenir une crème si nécessaire remettre la casserole à feu doux puis mettre en pot.





Chassieu<sup>fr</sup>