



## La recette de Colin

### Tranches d'étudiants

130 g. de margarine ou beurre

550 g. de sucre

5 œufs

*Battre en mousse*

4 c. à soupe bombées de chocolat en poudre

3 c. à soupe cannelle

1 pointe de couteau de clou de girofle moulu

5 dl de lait

250 g noisettes moulues

(ou mélange noisettes/amandes)

*Ajouter un à un  
Mélanger*

500 g de farine

1 c. à soupe de poudre à lever

*Ajouter / Mélanger*

*Beurrer une grande plaque à gâteaux ou mettre un papier dans une grande plaque à gâteaux*

*Verser la préparation et étendre*

**Cuisson** : ~40 min sur 180°

**Glaçage** : Eau + sucre glace

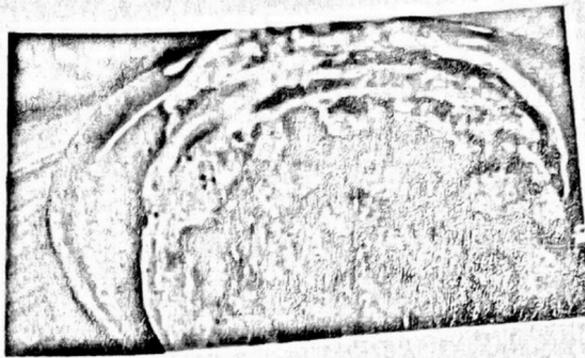
*Astuce : pré-couper le gâteau encore chaud en tranches puis mettre le sucre glace*



## La recette de Tom

### Pancakes faciles et rapides

★★★★☆ 4.8/5



#### Ingrédients

- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe d'huile ou de beurre fondu
- 400 ml de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre blanc
- 300 g de farine
- 2 bonnes cuillères à café de levure

#### Préparation

Temps Total : 15 min

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- 1 Battre grossièrement l'oeuf et le sucre dans un saladier.
- 2 Y rajouter le beurre fondu ou l'huile.
- 3 Mélanger à part la farine et la levure, puis en mélanger la moitié avec la préparation.
- 4 Délayer progressivement avec le lait tout en rajoutant l'autre moitié de farine petit à petit (cela évitera de créer des grumeaux).
- 5 Aucun temps de repos n'est nécessaire, si ce n'est juste le temps de faire chauffer votre poêle à feu moyen.
- 6 A l'aide d'une petite louche ou d'une grosse cuillère à sauce, déposer des "ronds" dans la poêle.
- 7 Lorsque les bulles apparaissent et éclatent, retourner les pancakes et ne pas les laisser plus d'une min sur l'autre face.

#### Note de l'auteur

*" Il faut déguster les pancakes assez rapidement, car une fois refroidis ils sont un peu moins goûteux. Ils seront délicieux avec un filet de sirop d'érable, de la confiture de framboise ou encore un peu de sucre et jus de citron. Régalez-vous, et vite !!! "*



## Fondant au chocolat

Pour 6 personnes

100g de chocolat noir

80g de beurre

2 œufs

80g de sucre

60g de farine

Préchauffer le four à 220°

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.

Dans un récipient, mélanger les œufs et le sucre.

Rajouter la farine et bien mélanger le tout.

Une fois le chocolat fondu, ajouter le à la pâte, et bien mélanger le tout, puis versez le contenu dans des petits moules.

Mettre les fondants au four pendant 8 minutes.

Bon appétit.



caramel	ingredient
explications	sucre 300g crème couleur rouge 3 dl
prenez une casserole avec des grand long ensuite versez 300g de sucre dans la casserole et 3 dl de crème ensuite cuire le à 30 et 40 minute sur 4 sur 5 de remuer puis versez le coulis de caramel dans un plat et presse le refroidir et voilà des caramel	<del>temps</del> - temps 50 min  - temps de cuisson 20 à 40 min
Si les caramel son trop dur mettez de l'eau tiède et du beurre	



# La recette de Nina

## Spaghettis à la bolognaise de chez Nina

Pour 6 personnes  
Environ 45 min

### Ingrédients :

- Huile d'olive
- 1 gros oignon
- 500g viande hâchée
- 500g de tomates concassées
- Aromat, poivre et origan
- 500g spaghettis

### Sauce

Verser de l'huile d'olive dans une poêle.

Emincer un gros oignon.

Verser les oignons émincés et les faire rissoler dans la poêle.

Ajouter 500g de viande hâchée de bœuf et faire cuire 10 minutes.

Déglacer avec 1 dl d'eau.

Ajouter une boîte de tomates concassées de 500g après les avoir mixées.

Assaisonner avec du poivre, de l'Aromat et un peu d'origan.

Laisser recuire à couvert durant 20-30 minutes.

### Pâtes

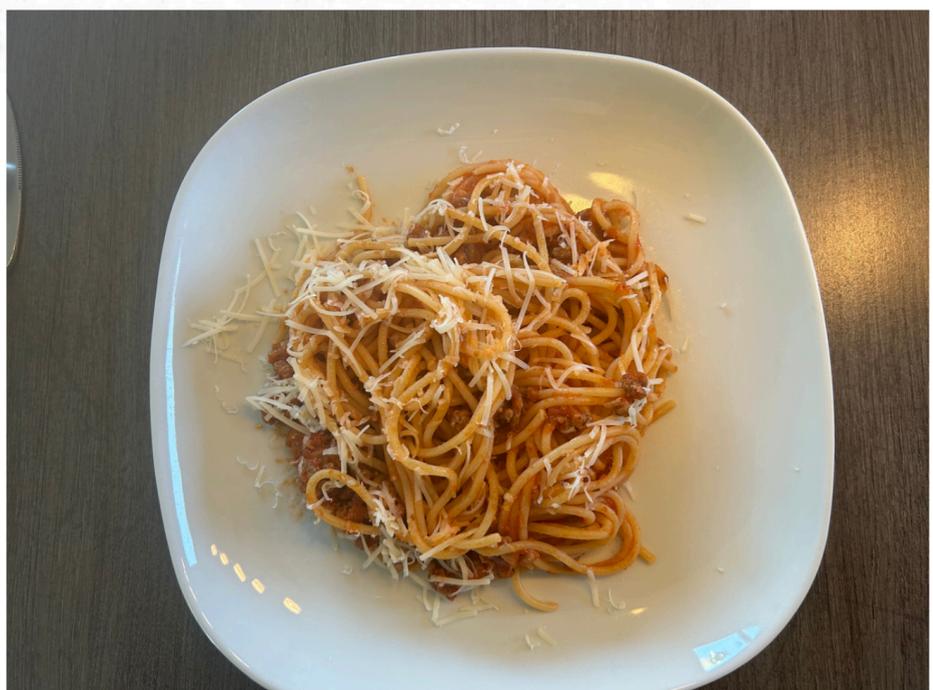
Dans une casserole, faire bouillir 3 litres d'eau, puis saler avec une cuillère à soupe de sel fin.

Cuire les spaghettis durant 15 minutes jusqu'à cuisson « al dente ».

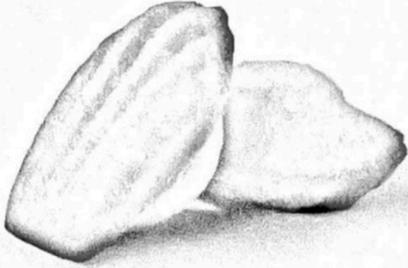
Egoutter les spaghettis puis verser la sauce bolognaise dans la casserole.

Mélanger et servir.

Ajouter du fromage râpé, parmesan ou gruyère corsén et se régaler !



La recette d'Edouard



Edouard

Madelines

100 g beurre ; tourner en crème  
dans une terrine

100 g sucre

1 sachet sucre vanillé

1 pincée sel : ajouter, battre en  
mousse

3-4 œufs : ajouter, remuer

100 g farine

1 cc poudre à lever } mélanger,  
ajouter, remuer

Remplir aux  $\frac{3}{4}$  les moules  
préparés.

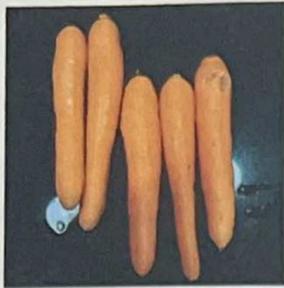
Cuisson 10-15 minutes à 200°C

personnes : 4



## La recette d'Arya

### Les apéros d'Arya



1. Prenez quelques carottes assez droites. Bien les laver afin d'enlever toutes traces de résidus sur la peau.



5. Placer les pelures sur un papier de cuisson disposé sur une plaque de four, en gardant de l'espace entre elles.



2. Éplucher les de façon à garder de longues pelures à mettre dans un petit bol.



6. Mettre la préparation dans un four préchauffé à 200 degrés pendant environ 8 min. Bien les surveiller pour qu'elles ne brûlent pas ou deviennent noires.



3. Ajouter un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre, et un peu de paprika.



7. Couper les carottes en deux et tailler les en bâtonnets. Couper un peu de gruyère de la même façon.



4. Mélanger l'ensemble de la préparation de façon à ce que toutes les pelures soient assaisonnées et huilées.

8. Mettre une tranche de gruyère entre deux tranches de carottes, enrouler d'une tranche de lard ou d'une tranche de viande séchée. Piquer l'ensemble avec un cure-dents de façon à ce que cela tienne. Pendant ce temps-là, nos chips de carottes ont refroidi et nous pouvons les servir dans un bol.



Bon appétit les ami(e)s .

Tarte aux pommes pour 6 personnes  
prep. 30 min.  
cuisson. 35 min.

ingrédients: - 2 pâtes feuilletées  
- confiture selon goût (abricot)  
- 3 pommes (gala)  
- 1 pots de compote de pommes (100gr)  
- 1 sachet sucre vanillé  
- 1dl de lait  
- cannelle  
- sachet crème pâtissière

1. Déposer les 2 pâtes feuilletées dans le moule à tarte.
2. Piquer la pâte avec une fourchette.
3. Étaler une fine couche de confiture.
4. Mettre la compote de pomme sur la confiture.
5. Mettre le sachet de sucre vanillé par dessus.
6. Couper les pommes en fines tranches.
7. Mettre les pommes sur le gâteau.
8. Verser 1dl de lait dans un bol et y incorporer 50 gr de crème pâtissière et fouetter.
9. Verser la crème sur les pommes.
10. Saupoudrer de cannelle
11. Cuire à 200°C pendant 35 min. env.



## 23 Spaghettis à la bolognaise



**PRÉPARATION 15 MIN** **CUISSON 25 MIN** **DIFFICULTÉ FACILE**

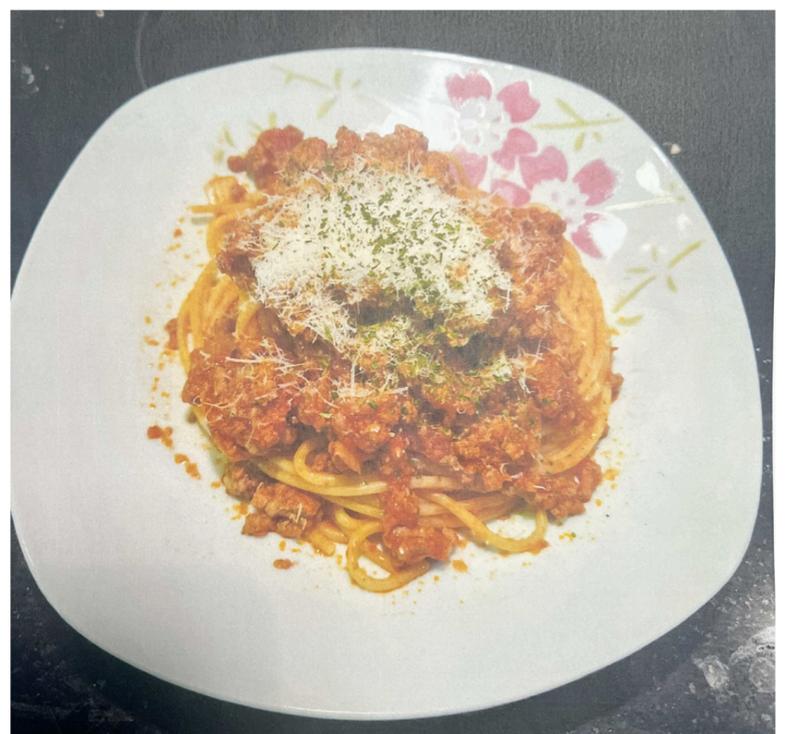
- 1 Pelez les gousses d'ail et l'oignon. Émincez-les très finement.
- 2 Versez l'huile dans une sauteuse, faites-y suer l'oignon. Puis ajoutez l'ail, les lardons et la viande. Faites revenir 5 minutes.
- 3 Salez et poivrez, ajoutez le coulis de tomates, l'origan et la pincée de sucre. Mélangez et poursuivez la cuisson à feu doux pendant encore 20 minutes en remuant souvent.
- 4 Faites chauffer une grande casserole d'eau salée. Versez les pâtes dans l'eau bouillante. Faites-les cuire le temps indiqué (environ 10 minutes).
- 5 Égouttez les pâtes et mettez-les dans un plat de service. Ajoutez une cuillerée à soupe d'huile, salez et poivrez. Mélangez. Ajoutez la sauce aux pâtes. Servez aussitôt.

**INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.**

- 400 g de spaghettis
- 300 g de steak haché
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 100 g de lardons
- 20 cl de coulis de tomates en brique
- 1 cuil. à café d'origan
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sucre
- sel, poivre

**JE REMPLACE**  
Utilisez 4 tomates fraîches, plutôt qu'1 coulis en boîte. Dans ce cas, ébouillantez-les 30 secondes avant de les peler. Vous pouvez supprimer les lardons, ajouter 1 feuille de laurier et 1 carotte coupée en petits cubes. Remplacez les spaghettis par des tagliatelles. Vous pouvez ajouter à la sauce bolognaise 200 g de riz cuit et faire gratiner ce plat au four avec un peu de gruyère sur le dessus.

**+250 Kcal**



## La recette de Kenzo

pour la pâte

40 grammes de margarine molle ou beurre

1 œuf

45 ml de lait 1,5 % de matière grasse

Pour le mélange du glacage

1 cuillère à soupe d'eau tiède 10 ml

mélanger la margarine ou beurre

avec le mélange

A l'aide d'une cuillère à soupe

déposer 10 à 12 pâtons ou en

forme d'œuf sur une plaque

recouverte de papier sulfurisé,

préchauffer le four pendant

10 minutes badigeonner les

thalers avec un peu de lait

et enfourner 9 minutes

laissez refroidir mélanger le

glacage avec de l'eau tiède

Kenzo j

badigeonner

mettre l'écriture décorative.



La recette de Jade

# Cookies aux pépites de chocolat

Pour 15 cookies – Préparation : 25 minutes – Cuisson : 8 minutes

Difficulté : ★★ - Coût : €

## Pour la pâte :

- 100 g de beurre + 1 noix pour la plaque
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 200 g de farine
- 1 pincée de sel

## Pour la garniture :

- 30 g de chocolat noir

- 1** Faites ramollir le beurre en le laissant dans la cuisine un moment ou en le passant rapidement dans le four micro-ondes.
- 2** Dans un saladier, mélangez le beurre avec le sucre. Ajoutez l'œuf et mélangez bien à nouveau. Incorporez ensuite la farine et le sel. Travaillez un instant pour obtenir une pâte homogène.
- 3** Avec un couteau, concassez le chocolat noir pour obtenir des pépites plus ou moins régulières. Beurrez la plaque de cuisson et préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

- 4** Avec une cuillère à soupe, déposez des petits « tas » de pâte de la taille d'une grosse noix en les espaçant. Aplatissez-les avec une fourchette mouillée puis saupoudrez de pépites de chocolat. Enfourez pour 8 min de cuisson.
- 5** Décollez ensuite les cookies encore chauds de la plaque avec une spatule en métal et laissez refroidir.



## La recette de Léa

### Recette Cookies 4 personnes

#### Ingrédients :

1 c.c de levure  
1 c.c de sel  
150g de farine  
1 sachet de sucre vanillé  
85g de sucre  
85g de beurre  
1 œuf  
100g pépites chocolat

#### Préparation :

Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier mettre le beurre, le sucre, la vanille, et mélanger le tout avec une cuillère en bois.  
Ajouter petit à petit la farine mélangée à la levure, le sel, chocolat  
former les cookies en faire des petites boules un peu écrasées.  
Enfourner 10 min



# La recette de Romance



100 g de beurre, mou  
100 g de sucre  
1 pincée de sel  
2 œufs

---

1 citron bio  
2 dl de lait  
150 g de farine  
100 g d' amandes mondées moulues  
2 c.c. de poudre à lever  
0.5 c.c. de bicarbonate de soude  
150 g de framboises

sucre glace pour le décor

## Et voici comment cela se fait

1

100 g de beurre, mou  
100 g de sucre  
1 pincée de sel  
2 œufs

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger beurre, sucre et sel dans un grand bol. Ajouter les œufs, travailler encore jusqu'à ce que la masse blanchisse.

2

1 citron bio  
2 dl de lait  
150 g de farine  
100 g d' amandes mondées moulues  
2 c.c. de poudre à lever  
0.5 c.c. de bicarbonate de soude  
150 g de framboises

Ajouter le zeste râpé du citron, incorporer le lait. Mélanger farine, amandes moulues, poudre à lever et bicarbonate de soude, incorporer à l'appareil. Incorporer délicatement la moitié des framboises, remplir les cavités préparées. Enfoncer le reste des framboises dans la pâte.

sucre glace pour le décor

Cuisson: env. 15 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir les muffins sur une grille. Poudrer de sucre glace.

## Indications

🔗 Moule: , pour une mini-plaque à muffins de 24 cavités Ø env. 5 cm, graissées ou garnies de caissettes en papier

🔗 Suggestion: , remplacer les framboises par des myrtilles.

🔗 Conservation: , env. 2 jours dans une boîte hermétique.

## La recette d'Angela

### Tarte aux pommes

Moule à tarte de 28 cm

#### Ingrédients

##### Pâte:

250 g de farine d'épeautre  
½ cc de sel  
125 g de beurre froid,  
en morceaux  
100 g Sucre  
1 Œuf

##### Garniture:

4 - 5 pommes coupées  
en lamelles

##### Liaison:

1 dl de lait  
1,5 dl de crème  
1 œufs  
2 cs de sucre  
1 - 2 cc de sucre vanillé

#### Préparation

1. Verser dans le bol du robot pâtissier le beurre, le sucre et l'œuf. Mélangé env. 3-4 minutes incorporer la farine et le sel. Mélange jusqu'à l'obtention de une pâte.
2. Écraser la pâte avec la paume de la main sur le plan de travail fariné afin de la rendre homogène.
3. Étaler entre deux feuilles de papier sulfurisé, aplatir légèrement, abaisser au rouleau à pâtisserie pour obtenir une pâte de la taille de la plaque. Foncer la plaque, découper l'excédent de papier et de pâte avec des ciseaux. Remodeler les bords si nécessaire.
4. Placer 30 min au réfrigérateur. Retirer la feuille supérieure. Bien piquer le fond à la fourchette.
5. Disposer les lamelles de pommes en rosace. Préchauffer le four à 220°C (air chaud/chaleur tournante: 200°C).
6. Liaison: bien mélanger tous les ingrédients et verser sur les pommes. Cuire la tarte 30-35 min dans la partie inférieure du four chaud. Sortir du four, laisser refroidir et servir.



## La recette de Philippe

### Recette pizza Philippe pour la pâte à pizza:

- 1) 200 ml de lait.
  - 2) 4 cuillères de soupe de beurre.
  - 3) 2 œufs.
  - 4) 1 cuillère à soupe de levure de boulanger.
  - 5) sel
  - 6) 2 tasses de farine blanche
  - 7) mixer tous les ingrédients
- pour la garniture:

- + sauce de tomate
- jambon
- mozzarella
- tomate en rondelles
- origan
- olives

#### mode de préparation

- Préchauffer le four à 180° pendant 10 minutes.
- étaler la pâte à la taille de la plaque, répartir par-dessus la mozzarella, jambon, tomate en rondelles et origan. Cuire 20-30 min dans le four chaud.



C Fondant au chocolat.

- 200 gr de chocolat noire
- 125 gr. de beurre
- 3 œufs
- 50 gr. de farine
- 100 gr. de pépites
- une cuillère à café de sucre vanillé
- 16 minutes au four à 200 degrés.

et laisser refroidir avant de le démouler,



## La recette de Melinda

### Gaufres Liégeoises

#### Ingrédients

- 250 ml lait
- 8 g levure sèche boulangère
- 500 g farine T55 ou T45
- 35 g sucre cassonade
- 3 cc extrait naturel vanille
- 2 pincées de sel
- 2 oeufs
- 250 g beurre doux ramolli
- 160 g sucre perlé



#### Préparation

- Faire tiédir le lait dans un bol. Ajouter la levure, couvrir et laisser reposer 10 minutes pour l'activer.  
Dans le bol du robot (ou large récipient), mélanger la farine, le sucre cassonade et le sel. Ajouter ensuite les oeufs, la vanille et le mélange lait/levure.  
Pétrir pendant 5 minutes vitesse lente. Incorporer le beurre mou en morceaux puis pétrir à nouveau 10 minutes vitesse lente.
- Couvrir le récipient d'un torchon puis placer dans un endroit tiède. Il est aussi possible de faire lever dans un four chauffé à 30°. Faire lever la pâte pendant 1h30, elle doit doubler de volume.
- Dégazer la pâte puis ajouter le sucre perlé. Former de petits pâtons de 100g chacun légèrement arrondis.  
Chauffer le gaufrier (pour le gaufrier Frifri c'est thermostat 6-7). Déposer le pâton et cuire 2 minutes 20 puis retourner et faire cuire la même durée. La gaufre est prête quand elle est bien caramélisée. La durée peut varier selon le matériel.  
Déposer la gaufre sur une grille pour qu'elle tiédisse. Poursuivre avec les autres
- pâtons.

#### Notes

*Les gaufres réalisées se conservent à température ambiante, dans un récipient couvert, jusqu'à 4 jours environ.*

## La recette de Luna

Recette paëlla de Luna avec son papa

Pour 80 personnes.

Temps : 2 heures

Sel

Huile

Épices à Paëlla

Bouillon de poule

200 pilons de poulet

2kg et demie de riz

100 merguez

4 kg de fruits de mer

4 kg de coquillages

100 crevettes géantes

4kg de crevettes décortiquées

2kg de petits pois

12 poivrons

1 sachets d'oignons

6 citrons

1 bouteille de citron liquide

Une grande casserole à Paëlla

Dans une casserole à paella, faites revenir les crevettes géantes, l'oignon coupé en lamelle ajouté le bouillon de poule ajouter le citron liquide et laisser bouillir ensuite ajouter les coquillages, les fruits de mer, les crevettes, les merguez et les pilons de poulet, les épices à paëlla et le sel ajouter du bouillon de poule.

Après 30 minutes ajouter le riz et les petits pois Laisser cuire pendant 20 minutes.

Couper en lamelle les poivrons et les ajouter 10 minutes avant la fin de cuisson.  
Couper les citrons en lamelles et les mettre comme décoration à la fin sur la Paëlla.



## La recette d'Olivier

### Pâtes aux gambas (à accompagner d'une salade ou d'une ratatouille)

#### Ingrédients :

- 500 g de gambas sauvages
- 250 g de crevettes
- 4 gousses d'ail
- 1 échalotte
- persil
- 1 cl de vin blanc sec
- 50 cl de crème légère
- 1 cs d'huile d'olive
- pâtes complètes
- sel, poivre.

- 1) Décortiquer les gambas et les crevettes. Mettre de côté.
- 2) Couper finement 2 gousses d'ail et 1 échalotte, puis les faire revenir dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive.
- 3) mettre de l'eau à chauffer pour les pâtes.
- 4) Augmenter la chaleur de la poêle, puis y saisir les gambas et les crevettes en les retournant de temps en temps, afin qu'elles prennent une couleur rosée.
- 5) Les saler et les poivrer.
- 6) Une fois que tout le contenu de la poêle a légèrement doré, verser 1 cl de vin blanc pour déglacer et laisser réduire.
- 7) Plonger les pâtes dans l'eau bouillante selon le temps indiqué.
- 8) Une fois le vin blanc réduit, verser la crème et y ajouter le persil à convenance.
- 9) écraser 2 gousses d'ail et ajouter à la préparation. Saler et poivrer.
- 10) Bon appétit!

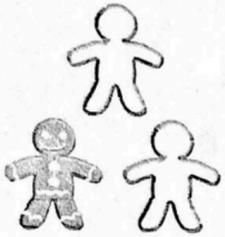


Parts

24

40  
min

Préparation et cuisson



Difficulté

# Cupcakes au citron

## Recette

Pour les cupcakes, préchauffe le four à 180 °C (th. 6) et mets des caissettes en papier dans 24 petits moules à cupcakes.

Bats le beurre en crème avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce qu'il blanchisse. Ajoute les œufs, puis incorpore la farine, le sel et le zeste de citron.

Répartis la pâte dans les caissettes et enfourne les caissettes pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et souples au toucher. Laisse-les refroidir sur une grille.

Pour le glaçage, tamise le sucre glace dans un bol et incorpore peu à peu le jus de citron et assez d'eau chaude pour obtenir une consistance lisse et épaisse.

Garnis les cupcakes de glaçage et lisse la surface avec une spatule. Parsème de zeste de citron et de cristaux de sucre avant que le glaçage ne prenne.

## Ingédients

110 g de beurre  
110 g de sucre en poudre  
2 œufs, battus  
110 g de farine levante  
1 pincée de sel  
zeste râpé d'un citron

Pour le glaçage :

225 g de sucre glace  
3 cuil. à soupe de jus de citron  
1 à 2 cuil. à café d'eau chaude  
zeste de 2 citrons râpés  
3 à 4 cuil. à soupe de cristaux de sucre



## **La recette de Lexane**

**Tartiflette pour 4 à 6 personnes**

**-Ingrédients:**

**500g de roblochon/fromage pour tartiflette**

**1kg de pommes de terre**

**250g de lardons fumés**

**2 oignons**

**1 gousse d'ail**

**Sel**

**Poivre**

**-Ustensiles:**

**1 plat à gratin**

**-préparation:**

**Préchauffer le four à 200°C**

**Préparation 35min**

**Cuisson 20 à 30 min**

**Temps total ~55 à 1h05min**

**Laver les pommes de terre et les cuire à la vapeur en robe des champs ensuite les refroidir à l'eau froide, les peler puis les découper en rondelles épaisses.**

**Faire revenir les lardons et les oignons préalablement émincés dans une poêle. Lorsque les oignons sont transparents rajouter la crème, saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 5min.**

**Frotter l'intérieur du plat à gratin avec une gousse d'ail coupé en deux puis y déposer les pommes de terre et le contenu de poêle.**

**Couper le roblochon en biais disposer sur la préparation et cuire à 200°C pendant 20-30min au milieu du four. Servir chaud.**

**BON APPÉTIT!**

La recette de Maël

## Pancakes à la banane

- 1 banane coupée en morceaux
- 2 œufs entiers
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 2 cuillères de poudre de vanille

Mixer le tout et disposez de petites quantités dans une poêle bien chaude pour former un joli pancake.



La recette d'Erjon

8 œufs

250 ml sucres

tourner le mixer  
avec

2 verre avec 250 ml

un pack de poudre à lever

tout mélanger

mettre dans le four

300 ml de cream

un l de lait

laisser refroidir

500 grammes de caramel

# La recette d'Auriane

## Ingrédients

Réduire le nombre de personnes Personnes Augmenter le nombre de personnes

### Et voici comment cela se fait

1. de sauce soja	4 c.s.
d'huile de sésame grillé	2 c.s.
de miel liquide	1 c.s.

---

piment mi-fort rouge	1
citron vert	1
de cœur de filet de saumon (pour sushis)	300 g
de graines de sésame noir	2 c.s.

Bien mélanger dans un grand bol sauce soja, huile de sésame et miel. Épépiner le piment mi-fort et le tailler en fines lanières, ajouter. Rincer le citron vert sous l'eau très chaude, éponger, ajouter le zeste râpé, presser le jus et le réserver. Couper le saumon en dés d'env. 1½ cm, incorporer à la sauce avec les graines de sésame, laisser macérer env. 30 min à couvert au réfrigérateur.

2. de riz rond (riz à sushi)	300 g
d'eau	6 dl
de vinaigre de riz	3 c.s.
de sel	0.5 c.c.
de sucre	0.5 c.c.

Rincer le riz dans une passoire sous l'eau courante froide jusqu'à ce que l'eau soit claire, bien égoutter. Mettre le riz dans une casserole avec l'eau, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 10 min à couvert sur feu doux, puis laisser reposer env. 15 min sur la plaque éteinte sans jamais soulever le couvercle. Bien mélanger le vinaigre de riz avec le sel et le sucre, verser sur le riz, démêler les grains à la fourchette, répartir dans des bols.

3. avocats	2
concombres snack	4
mangue (d'env. 350 g)	1
de wakamé (voir Remarque)	100 g
	0.5 bouquet

Peler les avocats et les couper en tranches avec les concombres. Peler la mangue et la couper en petits dés, dresser le tout sur le riz avec le saumon. Répartir dessus un peu de wakamé, arroser avec le jus de citron vert réservé. Effeuille la coriandre, parsemer.



# Le gâteau de crêpe

PRENRE UN BOL

480 gr de farine

13 œufs

1,5 l de lait

160 gr de beurre de fondue

~~160~~ 1/2 pot de Nutella

chauffer pour étaler

3 plaques de chocolat

blanc fondue au bain

marie et mms

faire cuire des crêpes

faire empiler en

mettant du Nutella fondu

à chaque crêpe, à part

la dernière



## La recette de Milan

### Recette fajitas au poulet pour 4 personnes

#### Les ingrédients :

- 8 tortillas maison
- 600g blancs de poulet
- sauce tomate maison
- 2 pincées de sel
- poivre
- basilic
- 1 poivron
- de la salade verte
- 1 yaourt de demi-crème acidulée

#### Préparation :

Découpez les blancs de poulet en petits morceaux, assaisonnez-les et cuisez-les dans une poêle.

Mettez la sauce tomate maison dans une casserole, ajoutez 2 pincées de sel, du poivre et du basilic et cuisez-la pendant 5 minutes.

Prenez le poivron, coupez-le en deux, puis enlevez les pépins et coupez-le en petits morceaux.

Prenez la salade verte, puis lavez-la et coupez-la.

#### Montage :

Sur une tortilla, déposez 2 cuillères à café de demi-crème acidulée, puis déposez la sauce tomate maison, les morceaux de poulet, la salade verte, le poivron.

Pliez la partie du bas de la tortilla, puis pliez chaque côté pour refermer la tortilla et dégustez.

Bon appétit

La recette de Nikola

**Ingrédients:**

**-300 gr de farine**

**-300 ml de lait**

**-200 ml d'eau**

**-2 œufs**

**-3 cuillères à soupe d'huile végétale**

**- 1 peu de sel**

**- 1 peu de sucre**

**Mixer tous les ingrédients puis cuire les crêpes  
les une après les autres.**

**Bonne Chandeleur !**



## La recette de Ryan

# Émincé de poulet marine au curry et vin blanc

1h 20min

Très facile

Bon marché

Par [Mimiss88](#)

Délicieuse recette de famille de poulet au curry, simple et facile à réaliser.

### Ingrédients

6 c. à c. de curry doux	1 cube de bouillon de volaille
1 c. à s. d'huile d'olive	10 g de beurre
Sel ou sel fin	Poivre
1 verre de vin blanc	3 c. à s. de crème fraîche épaisse
1 oignon (gros)	2 gousses d'ail
1 carotte	1 piment vert
6 blancs de poulet	

### Préparation

Préparation : **20min**

Cuisson : **1h**

Couper le poulet en petit cube (pour éviter d'utiliser un couteau lors de la dégustation).  
Le mettre dans un saladier, arroser le du vin blanc et mettez y 2 cuillères de curry et mélangez puis laissez reposer le temps de préparer le reste.

Couper l'oignon en petit cube, hacher l'ail et râper la carotte en fines lamelles.

Puis couper le piment en 2 dans le sens de la longueur et épépiner le mais réserver les graines (elles donnent le goût pimenter au plat). Et couper le en très fines lamelles.

Dans une sauteuse, faites revenir avec l'huile et le beurre, l'oignon, l'ail, la carotte râpée et le piment avec une cuillère de curry.  
Une fois le tout doré y ajouter le poulet avec la marinade.

Dans un bol, y mettre le bouillon de cube de volaille, le remplir d'eau et le mettre 1 min au micro-onde, puis arroser le poulet avec celui-ci une fois qu'il est blanc de tout les cotés.

Laisser mijoter 10 min puis y ajouter la crème, le reste du curry le sel, le poivre (à votre goût), et les graines de piment selon le goût pimenter que vous souhaitez.

Puis laissez mijoter à feu très doux pendant 1 heure le temps que le jus réduise un peu et soit plus épais.

Agrémenter ce plat avec, du riz ou de la courgette, à votre goût.



## La recette de Kellya

### les biscuits de Noël RECETTE

#### INGREDIENTS:

250g. farine

125g. sucre

125g. beurre

1 jaune d'œuf

beurre en pommade ajouté le sucre + la farine  
mélanger pour avoir une pâte homogène

laisser reposer 1h étaler la pâte  
faire des formes avec emporte-pièce  
badigeonner les formes

et mettre au four 10 min à 180°C

Bonne appétit! 🍪

