

ART CULINAIRE

Bonjour les profs d'art culinaire se sont mis en commun pour vous proposer des recettes à votre portée. La cuisine est un moment agréable à passer ensemble, tant autour du fourneau qu'autour de la table.

Profitez de ces moments privilégiés en famille.

Activités :

- **Afin d'améliorer tes compétences en cuisine, je te propose plusieurs recettes à réaliser chez toi afin de régaler tout le monde !**

CAKE SALÉ

<i>Ingrédients</i>	<i>Matériel</i>	<i>Nombre de personnes : 8 Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 20 min</i>
- 200g de farine ; - 1 sachet de levure ; - 4 œufs ; - 7 cl d'huile ; - 12 cl de lait ; - 100g de fromage râpé ; - 1 tomate ; - 1 boîte d'olive verte ; - 1 paquet de fêta ; - 1 paquet de lardon ; - Sel, poivre.	- Planche ; - Couteau ; - Poêle ; - Cul de poule ; - Bol ; - Fouet ; - Moule à cake ;	

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Rincer la tomate, la couper en deux et **l'émincer en petits cubes**.
3. Si les olives sont en conserves, les rincer. Couper les olives en deux dans le sens de la longueur.
4. Couper la fêta en cube.
5. Dans une poêle, cuire les lardons pendant **5 grosses minutes**.
6. Dans un cul de poule, verser la farine et **former un puit**.
7. Casser les œufs dans un bol à part et les ajouter au centre du puit et ajouter la levure. Mélanger.
8. Ajouter progressivement l'huile d'olive et le lait et obtenir une pâte lisse.
9. Ajouter en dernier le fromage râpé et mélanger.

10. Ajouter tous les autres ingrédients à la pâte et mélanger. **Assaisonner de sel et de poivre.**

11. Beurrer le moule à cake et y verser la pâte.

12. **Enfourner pendant 20 min.** Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

13. Laisser refroidir et démouler.

Le brownie

Ingrédients	Matériel
- 200g de beurre ; - 200g de chocolat fondant ; - 150g de sucre ; - 125g de farine ; - 3 œufs ; - 1 sachet de levure chimique.	- 1 casserole ; - 1 plat profond et large ; - 1 moule ; - 1 tamis ; - 1 fouet ; - 1 cuillère.

Etapes :

1. Préchauffer le four à **180°C chaleur tournante.**
2. Dans un **bain marie**, faire fondre le beurre et le chocolat.
3. Dans un bol, fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à la l'obtention d'une **pâte blanche.**
4. Ajouter le chocolat fondu dans le mélange œufs- sucre.
5. Ensuite, **tamiser** la farine et ajouter la levure chimique à la préparation.
6. Avec un peu de beurre, **beurrer** le moule. Verser la préparation dans le moule.
7. Enfourner durant **25 minutes.**

Variantes :

Il est possible d'ajouter du chocolat blanc ou des fruits secs.



Cake marbré

Ingrédients	Matériels	Nombre de personnes : 10 Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 20 min
- 3 œufs ; - 150g de sucre ; - 75g de beurre ; - 240g de farine ; - 1 sachet de levure chimique ; - 1 verre de lait ; - 200g de chocolat fondant ;	- 2 casseroles ; - Saladiers ; - Fouet ; - Bol ; - Moule à gâteau ; - Couteau ;	

Déroulement :

1. Préchauffer le four à **160°C** chaleur tournante.
2. Préparer deux casseroles **pour le bain-marie**. Ajouter le chocolat dans la petite casserole et faire chauffer.
3. Casser les œufs dans un saladier. Ajouter le sucre et mélanger énergiquement.
4. Fondre le beurre **30 secondes au micro-onde** dans un bol et l'ajouter aux œufs/sucre.
5. Incorporer progressivement la farine et mélanger au fouet.

6. Ajouter le sachet de levure.
7. Verser progressivement le lait et mélanger.
8. Beurrer le moule à gâteau et **verser la moitié de la pâte dans le moule.**
9. Dans **l'autre moitié de la pâte,** verser le chocolat fondu et mélanger pour obtenir un mélange homogène.
10. Verser ensuite la pâte chocolatée dans le moule.
11. A l'aide d'un couteau, **mélanger rapidement les 2 pâtes** en faisant des mouvements de gauche à droite dans le moule.
12. **Enfourner pendant 20 min.** Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.
13. Démouler le cake lorsqu'il est refroidi.

Nuggets maison et purée de pomme de terre aux carottes

<i>Ingrédients</i>	<i>Matériel</i>	
- 6 pommes de terre (Bintje) ; - 4 carottes ; - 10g de beurre ; - 15 cl de lait ; - 3 œufs ; - Thym, sel, poivre, noix de muscade ; - 2 escalopes de poulet ; - 20g de farine ; - 30g de chapelure de pain ; - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.	- 1 planche ; - 1 couteau ; - 1 casserole ; - 1 écrase pomme de terre ; - 1 poêle ; - 3 bols ; - 1 fourchette ;	
		Nombre de personnes : 2 Temps de préparation : 40 min Temps de cuisson : 20 min

Déroulement :

1. Laver les légumes, puis les peler. Couper les **potatoes en cubes** et les **carottes en fines rondelles**.
2. Verser les légumes et la **branche de thym** dans une casserole, **couvrir d'eau et cuire pendant 20 min.**
3. Dans un bol, **casser l'œuf** et le battre. Ajouter un peu de sel et de poivre.
4. Dans un autre bol, verser **la farine**.
5. Et dans le dernier bol, verser la **chapelure et ajouter ½ cuillère à café de sel**. Mélanger.
6. Couper l'escalope de poulet **en gros cube**.

7. Déposer un morceau de poulet à la fois dans **la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure**. Vérifier bien que tous les morceaux soient bien enrobés.
8. Préparer une poêle avec l'huile d'olive et **faire chauffer à feu doux**. Quand la poêle est bien chaude, ajouter les morceaux de poulet et laisser dorer de chaque côté.
9. Préparer une assiette avec un essuie-tout pour déposer les nuggets cuits afin d'absorber la graisse.
10. Quand les légumes sont cuits, préparer une passoire dans l'évier et vider la casserole dans la passoire.
11. Verser les légumes dans la casserole, puis **incorporer le beurre et écraser les légumes**.
12. Ajouter **le lait PROGRESSIVEMENT** et écraser en laissant quelques morceaux dans la purée.
13. Clarifier l'œuf et **ajouter seulement le jaune**. Mélanger.
14. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.



Pudding de pain

Ingrédients	Matériels	
- 150g de pain rassis ; - 3 œufs ; - 50 cl de lait ; - 1 sachet de sucre vanillé ; - 100g de cassonade ; - 1 poignée de raisin secs ; - 1 pomme/poire ; - Cannelle.	- Casserole ; - Fourchette ; - Cuillère en bois ; - Moule à gâteau ;	Nombre de personnes : 4 Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 30 à 40 min

Déroulement :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper le pain en petits morceaux.
3. Dans une casserole, faire chauffer le lait doucement pendant 5 min.
4. Verser le lait et les morceaux de pain dans un saladier et laisser ramollir.
5. Dans un bol, battre les œufs en omelette et ajouter la cannelle.

6. Ecraser à la fourchette les morceaux de pain, puis ajouter les œufs battus, le sucre, les raisins secs. Mélanger pour obtenir une pâte homogène.
7. Laver, peler et couper en quartier la pomme/poire. Puis couper des petits cubes et les incorporer au mélange.
8. Beurrer un moule à gâteau puis verser la préparation.
9. Enfourner pendant 30 à 40 min.



COMMENT LE NUTRI-SCORE EST-IL CALCULÉ ?

Le calcul du Nutri-Score a été mis au point par des équipes de recherche internationales, composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes. Il tient compte :

- DES NUTRIMENTS ET ALIMENTS À FAVORISER : fibres, protéines, fruits et légumes.



- DE L'ÉNERGIE ET DES NUTRIMENTS À LIMITER : calories, acides gras saturés, sucres, sel



BON À SAVOIR



Pour mieux me repérer

Le Nutri-score ne remplace pas les informations nutritionnelles obligatoires déjà présentes sur les emballages, il en facilite la lecture.

QU'EST-CE QUE LE NUTRI-SCORE ?

Le Nutri-Score est un logo qui vous informe sur la qualité nutritionnelle d'un produit, en le positionnant sur une échelle à 5 niveaux associant des lettres à des couleurs :



De **A** pour les produits les plus favorables sur le plan nutritionnel...

...à **E** pour les produits les moins favorables sur le plan nutritionnel



BON À SAVOIR



Pour ma santé

Le Nutri-Score permet de choisir plus facilement les aliments de meilleure qualité nutritionnelle. Une alimentation variée et équilibrée aide à rester en bonne santé.



QUAND LE NUTRI-SCORE VA-T-IL FAIRE SON APPARITION DANS LES RAYONS ?

Il va apparaître progressivement sur les emballages et les sites de e-commerce pour les entreprises qui se sont engagées à l'utiliser.



Le Nutri-Score est un logo développé et soutenu par les pouvoirs publics.

Plus d'informations sur mangerbouger.fr



— LE — NUTRI-SCORE



C'EST + FACILE DE MANGER MIEUX.



COMMENT LE NUTRI-SCORE VA-T-IL M'AIDER À FAIRE MES COURSES ?

Le Nutri-Score vous permet de choisir entre plusieurs produits d'un même rayon. Les céréales du petit déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E. En un coup d'œil, vous verrez celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle parmi vos variétés préférées.



Le Nutri-Score vous permet aussi de comparer un même produit de différentes marques. Les plats de lasagnes à la bolognaise, par exemple, peuvent être classés A, B, C ou D selon les marques ou les recettes.

BON À SAVOIR



Pour faire mes courses

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est recommandé de choisir le produit qui présente le meilleur score dans un même rayon ou parmi différentes marques. Et de ne consommer qu'occasionnellement et en petite quantité les aliments D et E.

BON À SAVOIR



Pour mon budget

Choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle ne coûte pas plus cher. Une étude basée sur un supermarché en ligne a montré que le Nutri-Score permet de faire de meilleurs choix alimentaires, sans dépenser plus.

QU'EST-CE QUE LE NUTRI-SCORE ?

Le Nutri-Score est un logo qui **vous informe sur la qualité nutritionnelle d'un produit**, en le positionnant sur une échelle à 5 niveaux associant des lettres à des couleurs :



BON À SAVOIR



Pour ma santé

Le Nutri-Score permet de choisir plus facilement les aliments de meilleure qualité nutritionnelle. Une alimentation variée et équilibrée aide à rester en bonne santé.

COMMENT LE NUTRI-SCORE VA-T-IL M'AIDER À FAIRE MES COURSES ?

Le Nutri-Score vous permet de **choisir entre plusieurs produits d'un même rayon**. Les céréales du petit déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E. En un coup d'œil, vous verrez celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle parmi vos variétés préférées.



Le Nutri-Score vous permet aussi de comparer **un même produit de différentes marques**.

Les plats de lasagnes à la bolognaise, par exemple, peuvent être classés A, B, C ou D selon les marques ou les recettes.

BON À SAVOIR



Pour faire mes courses

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est recommandé de choisir le produit qui présente le meilleur score dans un même rayon ou parmi différentes marques. Et de ne consommer qu'occasionnellement et en petite quantité les aliments D et E.

BON À SAVOIR



Pour mon budget

Choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle ne coûte pas plus cher. Une étude basée sur un supermarché en ligne a montré que le Nutri-Score permet de faire de meilleurs choix alimentaires, sans dépenser plus.