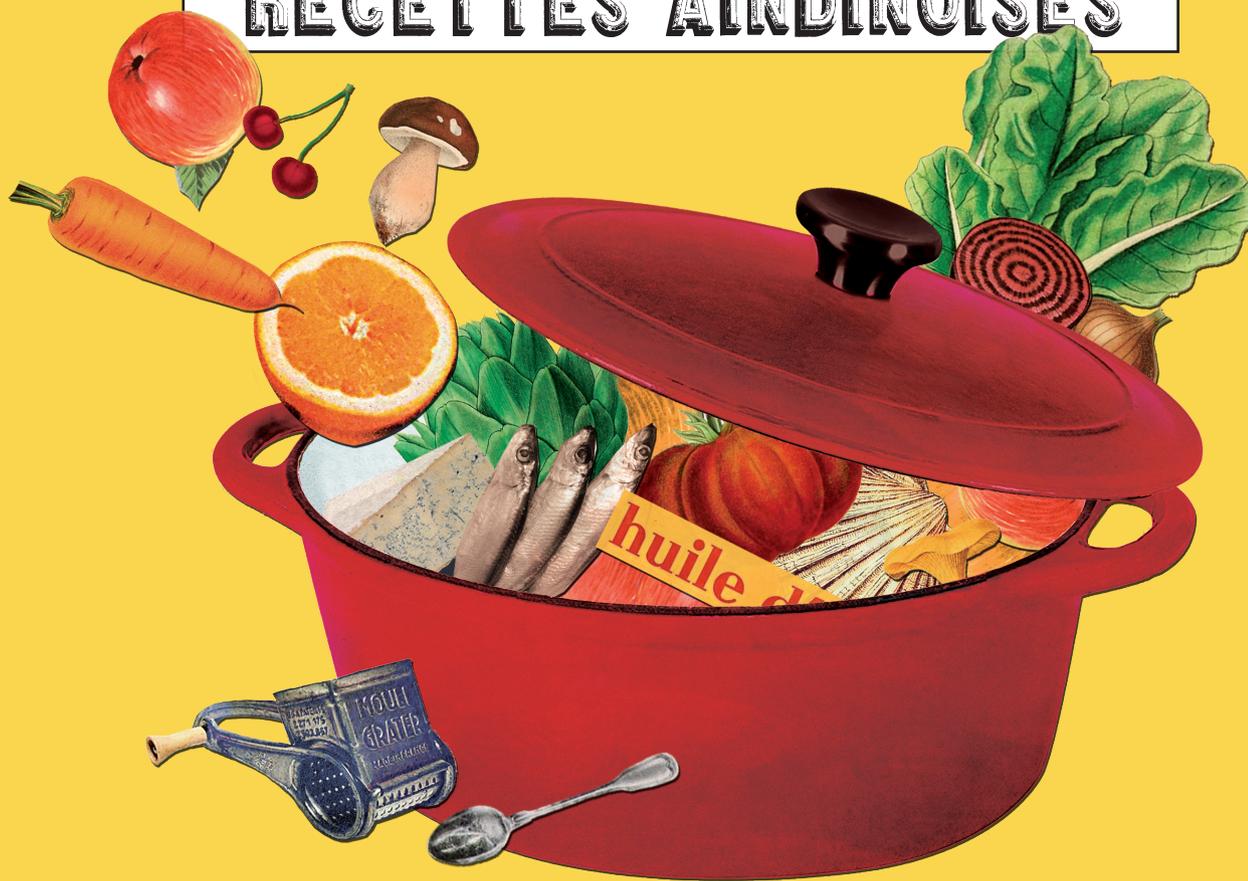


LES 7 PÉCHÉS MIGNONS

RECETTES AINDINOISES



AIN



PAYS
DE GEX



BRESSE



DOMBES



BUGEY



HAUT
BUGEY



TERROIR
FRANÇAIS



AINDINOIS
DU MONDE

*« Ce n'est pas dans les grands
restaurants qu'on mange le mieux. »*

Simone BIBET
Les Claires-Fontaines, Saint-Vulbas

*« J'étais gourmande de tout ce qui
pouvait se manger. J'étais en Bresse
et en Bresse on mange quand même
beaucoup, il faut le dire. »*

Yvonne MONNIER
Résidence Bon-Séjour, Miribel

« Il n'y avait pas d'entrées, dans le temps. »

Marie-Louise BLANC
Les Ancolies, Péronnas

ÉDITO : 7 PÉCHÉS Si MIGNONS



La gourmandise est un bon défaut !

Qui n'a pas gardé le souvenir d'un bon petit plat préparé par sa mère ou sa grand-mère ? Le style de plat dont la recette se transmet de génération en génération. Un héritage de la gastronomie locale et également l'héritage d'une histoire, celle d'une famille.

La réalisation d'une recette rappelle le jour où on l'a apprise, guidée par la bienveillance et les conseils d'une personne aimante. La recette devenue plat salé ou sucré a été maintes fois partagée autour d'une table familiale ou avec des amis. C'était aussi le moment, des anecdotes, des rires tout en dégustant ce met cuisiné avec amour.

La transmission de cet héritage culinaire a pu se faire grâce à ses grands-parents, ses parents, ses frères et sœurs, ses amis ou parfois avec des étrangers rencontrés par hasard de la vie.

C'est pour conserver cette mémoire vivante, pour accompagner encore plus la transmission du savoir de ces personnes riches d'expériences, du patrimoine local et des habitudes chères à chaque famille, que nous avons voulu construire ce second Livre à partager : « Les 7 Péchés Mignons ».

Au Département de l'Ain, le défi du bien vieillir ensemble est une priorité de tous les instants. A cet égard, nous avons mis en place dès 2016 un Plan Séniors, destiné à accompagner par des mesures humaines et techniques nos aînés de l'Ain. Le projet des livres de vie à partager : « Il me souvient » et « Les 7 Péchés Mignons » y trouve toute sa place, et avec le programme Azalée de la Conférence des financeurs, nous pouvons le développer dans de plus en plus d'EHPAD de notre département.

« Les 7 Péchés Mignons » est un Livre-mémoire, un carnet de recettes transmises par les résidents pour de futurs résidents, mais aussi pour leur famille.

Le livre à partager, c'est aussi un formidable cadeau d'héritage des souvenirs et de gourmandises... Un objet à partager donc, qui permet des rencontres et échanges intergénérationnels.

Cette édition du Livre à partager « Les 7 Péchés Mignons » a été réalisée dans un contexte particulier de crise sanitaire et de confinement. Aussi une bonne partie des projets a été réalisée à distance avec les résidents et le personnel de santé des EHPAD que je félicite pour le temps passé et la qualité de leur travail.

Depuis 2017, avec Philippe Constant le directeur de l'Académie de Cuivres en Dombes, nous travaillons sur ces projets de livre à partager pour que chaque résident d'EHPAD puisse s'exprimer et transmettre sa mémoire avec le concours des personnels de santé, de l'Académie de Cuivres en Dombes, des équipes artistiques, des sociologues et des documentaristes qui font un travail impressionnant.

Ce projet novateur qui marie l'art et le social n'aurait pas été possible sans la participation, la mémoire et l'implication des résidents, des agents et des directeurs des EHPAD que je remercie particulièrement pour leur confiance et leur participation active.

« Le plaisir de la table est de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays et de tous les jours » disait Jean Anthelme Brillat-Savarin né le 2 avril 1755 à Belley.

Muriel LUGA GIRAUD

1ère Vice-Présidente du Département
En charge des affaires sociales

LÉGENDE

Temps de
préparation



Nombre de
convives



Nombre de
pièces



Conseils &
astuces



Lieux de vie
des résident.e.s

AM Ambérieu-en-Bugey

CD Cerdon

CY Coligny

MB Miribel

ML Montluel

MV Montrevel-en-Bresse

OX Ornex

PS Péronnas

PV Pont-de-Vaux

STV Saint-Vulbas

Modes de
cuisson



poêle



caquelon



four



casserole

METTRE
AU
FRAIS



marmite

Abréviations

càs : cuillère à soupe

càc : cuillère à café

s. : sachet

Région ou pays
d'origine



AIN



PAYS
DE GEX



BUGEY



HAUT
BUGEY



BRESSE



DOMBES



TERROIR
FRANÇAIS



ANDINOIS
DU MONDE

LES ENTRÉES

p. 06

Les Cakes

MV **CAKE POTIRON ET AMANDES**

ML **CAKE AUX OLIVES**

p. 07

Les Salades

MB **SALADE DE CONCOMBRES**

ML **SALADE D'ENDIVES**

MB **SALADE DE PISSENLITS**

p. 08

À base de Charcuterie

PV **ASPIGS AU JAMBON**

OX ML **SAUCISSON BRIOCHÉ**

p. 09

Les Tartes salées

CY **TARTE AU GHÈVRE DU SERNÔ**

CD MV PS **TARTE AU QUÉMOT**

AM **TARTE À LA GOURGE**

p. 11

À base d'Œufs

PS STV **ŒUFS EN MEURÈTTE**

ML AM CY **ŒUFS MIMOSA**

p. 12

Les Terrines

MB **TERRINE DE FŒIES DE VOLAILLE**

OX **TERRINE DE LOTTE**

p. 13

À base de Légumes

AM MB ML **MAGÉDOINE DE LÉGUMES**

MB **PAÏN DE LÉGUMES**

p. 14

Autres

MV CD **GROQUÈTTES DE POMMES DE TERRE**

CY **GAUDES**

MB **QUICHE LORRAINE**

OX **RAMEQUINS AU FROMAGE**

CAKE AUX OLIVES

ML par Mme GOUVERNEUR



- 250 g de farine
- 4 œufs
- 15 cl d'huile
- 1 verre de vin blanc sec
- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 200 g de dés de jambon
- 150 g de gruyère râpé
- ½ s. de levure chimique
- Sel, poivre

- Mélanger la farine, la levure et les œufs.
- Ajouter l'huile et le vin blanc sec.
- Saler, poivrer.
- Ajouter le jambon, les olives et le gruyère râpé.
- Mettre dans le moule à cake beurré.
- Faire cuire pendant 50 min à 210°C (t. 7).

CAKE POTIRON ET AMANDES

MV par l'EHPAD de Montrevel



- 50 g de poudre d'amandes
- 300 g de potiron
- 100 g de sucre
- 100 g d'amandes effilées grillées
- 125 g de beurre
- 120 g de sucre glace
- 2 œufs
- 1 càc d'extrait de vanille liquide
- 160 g de farine
- 10 cl d'eau

- Préchauffer le four à 210°C (t. 7). Couper le potiron en dés.
- Faire un sirop en faisant chauffer l'eau et le sucre en poudre.
- Faire cuire les dés de potiron pendant 10 min dans une casserole. Égoutter et éponger à la fin de la cuisson.
- Battre le sucre avec le beurre en mousse et ajouter les œufs un à un en veillant à ce que la pâte soit homogène avant de mettre l'œuf suivant. Ajouter la vanille, la poudre d'amandes et 50 g d'amandes tout en mélangeant la pâte.
- Incorporer la farine avec la levure et ajouter le potiron à la pâte.
- Verser la pâte dans un moule à cake beurré et saupoudrer du reste d'amandes.
- Faire cuire pendant 5 min à 210°C (t. 7) puis baisser pour cuire à 180°C (t. 6) pendant 45 min. Servir accompagné d'une salade verte.

SALADE DE CONCOMBRES

MB par Mme GAGLIARDINI

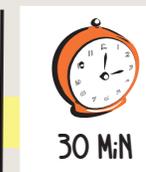


- 4 concombres
- 3 échalotes
- 30 cl de crème fraîche
- Sel
- Ciboulette

- Éplucher les concombres et les couper en rondelles.
- Les faire dégorger avec du sel pendant environ 30 min.
- À côté, éplucher les échalotes et les hacher finement.
- Dans un saladier, mélanger concombre, échalotes et ciboulette.
- Ajouter la crème fraîche et servir très frais.

SALADE D'ENDIVES

ML par Mme GONZALEZ



- 4 belles endives
- 1 dizaine de noix décortiquées
- 3 œufs
- 150 g de comté
- Vinaigrette :**
- Huile
- Vinaigre, moutarde
- Sel, poivre

- Laver les endives et les couper en morceaux.
- Faire cuire les œufs durs.
- Écaler les œufs, les couper et les ajouter aux endives.
- Ajouter le comté coupé en dés puis les cerneaux de noix.
- Ajouter la vinaigrette.



Cake potiron et amandes : Enrobez les cubes de potiron de farine avant de les ajouter à la pâte pour éviter qu'ils ne restent au fond du moule.

Salade de concombres : Vous pouvez remplacer la crème fraîche par du fromage blanc.

Salade d'endives : Vous pouvez utiliser de l'huile de noix pour la vinaigrette.

SALADE DE PISSENLITS

MB par Mme FEVRE



- 4 œufs
- Lardons
- Pissenlits
- Pain rassis
- Ciboulette
- Vinaigrette :**
- Huile d'olive
- Vinaigre, moutarde
- Sel, poivre

- Trier et laver les pissenlits.
- Dans une poêle, faire rissoler les lardons puis le pain coupé en dés.
- Faire cuire les œufs "durs" dans de l'eau salée pendant 9 min.
- Dans un saladier, préparer une vinaigrette en mélangeant les ingrédients indiqués puis tourner en ajoutant un filet d'huile d'olive.
- Essorer les pissenlits, les déposer dans le saladier. Répartir dessus les lardons et les croûtons chauds, les œufs durs découpés.
- Parsemer d'un peu de ciboulette. Servir aussitôt.

ASPICS Au JAMBON

Pv par Mme GONNET

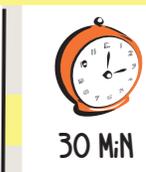


- 6 œufs
- 3 tranches de jambon
- Cornichons
- Pâté de foie
- 1 sachet de gelée

- Préparer la gelée :** diluer le sachet dans l'eau froide, bien remuer et faire chauffer à la casserole (ou 3 min au four à micro-ondes).
- Faire cuire les œufs "durs" dans de l'eau salée pendant 9 min, les égoutter et les mettre dans l'eau froide (plus facile pour les écaler).
 - Couper en morceaux le jambon et le pâté de foie.
 - Dans chaque ramequin, disposer un peu de gelée, la moitié d'un œuf, quelques rondelles de cornichon. Ajouter des dés de jambon et un peu de pâté de foie puis à nouveau de la gelée, l'autre moitié de l'œuf et encore de la gelée. Mettre au frais 1 h minimum.
 - Démouler l'aspic sur un lit de salade verte.

SAUCISSON BRIOCHÉ

OX ML par Mme MONNET & Mme POLI

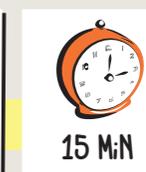


- 1 saucisson à cuire
- 250 g de farine
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- 1 s. de levure boulangère / 10 g de levure fraîche
- 15 cl de crème fraîche
- 4 càs de lait
- 1 càc de sucre
- 1 pincée de sel

- Cuire le saucisson dans l'eau bouillante pendant 30 min et enlever la peau.
- Faire fondre le beurre dans le lait, laisser tiédir. Ajouter la levure puis les œufs. Brasser. Ajouter la farine, la crème (facultatif), le sucre et le sel. Bien battre le tout.
- Verser la moitié de la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Placer le saucisson sur la pâte puis le recouvrir avec le reste de pâte. Cuire à four chaud (180-200°C) pendant 30 min.

TARTE Au CHÈVRE DU SERNÔ

GY par Mme BERTHET



- Pâte :**
- 200 g de farine
 - 1 œuf
 - 1 s. de levure
 - 85 g de beurre
 - 5 cl d'eau
- Garniture :**
- 2 faisselles de chèvre
 - 2 œufs
 - Farine
 - Crème

Pour la pâte :

- Dans une casserole, faire fondre le beurre dans l'eau. Sortir du feu.
- Ajouter la levure et laisser émulsionner. Ajouter la farine et l'œuf.
- Former une boule à la main. Étaler la pâte et foncer un moule à tarte beurré.

Pour la garniture :

- Mélanger les faisselles de chèvre, les œufs, la farine et la crème.
- Étaler le tout sur la pâte, préalablement piquée à la fourchette.
- Enfourner à four chaud (180-200°C) jusqu'à ce que la tarte dore.



Saucisson brioiché : Plantez une lame dans la brioche pour vérifier la cuisson.

Tarte au chèvre du Sernô : Au four à bois, c'est encore meilleur. Autrefois, cette tarte se mangeait au "sernô" c'est-à-dire au goûter, en patois bressan.

TARTE AU QUÉMOT

PS CD Mv par Mme CHARNAY, Mme BARDET & l'EHPAD de Montrevel



Pâte :

- 250 g de farine
- 1 œuf
- 4 g de sel
- ½ s. de levure boulangère
- 1 càs d'huile et 50 g de beurre

Garniture :

- 3 œufs
- 500 g de fromage blanc
- 2 fromages : "Bon Bresse" / "Coquille D'Or"
- 125 g de crème de Bresse

- Dans une terrine, mettre tous les ingrédients de la pâte. Bien pétrir, former une boule. Laisser reposer 1 h.
- Préparer la garniture en mélangeant tous les autres ingrédients. Au goût, poivrer éventuellement.
- Préchauffer le four à 200-220°C (t. 7-8).
- Étendre la pâte dans un moule rectangulaire beurré puis verser le mélange de fromages.
- Cuire à four chaud pendant 45 à 55 min.

TARTE À LA COURGE

AM par Mme BOURBON



Pâte :

- 1 pâte à pain
- 1 œuf
- 2 càs de farine blanche
- 25 g de beurre

Garniture :

- 1 gros morceau de courge
- 1 œuf
- ½ pot de crème épaisse
- 1 càs de sucre
- Sel

La veille :

- Faire cuire la courge, l'égoutter et la réserver au frais.

Le jour même :

- Ajouter à la pâte à pain l'œuf, la farine et le beurre.
- Étaler la pâte au rouleau et la mettre en forme dans une tourtière en refaisant les bords. La piquer à la fourchette.
- Mélanger la courge égouttée avec l'œuf, la crème et le sucre. Étaler cette préparation sur la pâte.
- Ajouter des petits morceaux de beurre et un peu de sucre.
- Cuire à four chaud (200°C, t. 6-7) pendant 25 min.



Tarte au quémot : Vous pouvez faire une pâte brisée. Le "Bon Bresse" peut être remplacé par un fromage produit à la laiterie de St-Denis-lès-Bourg.

ŒUFS EN MEURETTE

STV PS par Mme GUILLIN & Mme DONGUY



- 100 g de beurre
- 100 g d'échalotes
- 200 g de lardons
- ½ litre de vin rouge
- 6 œufs
- 1 càc de farine
- Ail, sel
- Bouquet garni

- Faire fondre le beurre, ajouter les échalotes et faire revenir doucement.
- Faire cuire les lardons à feu doux. Saupoudrer d'une cuillère de farine.
- Bien amalgamer puis verser le vin. Saler et ajouter l'ail écrasé et le bouquet garni. Laisser mijoter cette sauce pendant ¼ d'heure.
- Casser délicatement les œufs dans l'eau bouillante, couvrir et faire cuire 2 à 3 min (le jaune doit rester liquide et crémeux). Les placer avec précaution dans une passoire.
- Ajouter les œufs dans la sauce, laisser mijoter 1 à 2 min. Déguster immédiatement.

ŒUFS MIMOSA

ML GY AM par Mme ESMIEUX, Mme CHANEL, Mme CADET & Mme SERRADURA



- 6 œufs fermiers
- 2 càs de moutarde
- 1 jaune d'œuf
- 2 càs d'huile
- Sel, poivre
- Persil
- Estragon
- Ciboulette

- Dans une casserole, faire cuire les œufs "durs" pendant 9 min.
- Pour la mayonnaise :** mettre le jaune d'œuf dans un bol, ajouter une cuillère de moutarde, une pincée de sel et de poivre. Verser l'huile petit à petit en fouettant jusqu'à ce qu'elle durcisse (au fouet ou au mixeur).
- Écaler les œufs, les couper en deux dans la longueur, retirer le jaune.
- Incorporer aux jaunes les herbes hachées puis la mayonnaise.
- Remplir les blancs avec le mélange (jaunes, herbes et mayonnaise).



Œufs en meurette : Idéal pour un repas du soir.

Œufs mimosa : Vous pouvez ajouter de l'ail haché au mélange de jaunes et un filet de vinaigre à la mayonnaise. Si elle ne prend pas, fouettez-y de la pomme de terre cuite écrasée ou bien ajoutez de l'eau froide ou un glaçon.

TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE



BRESSE



6 PERS.



30 MIN



45 MN/200°

MB par Mme BOUJOT

- 500 g de foies de volaille
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail, thym, 3 feuilles de laurier
- 1 biscotte / pain sec
- 2 œufs
- Lait
- ½ verre de Porto
- Sel, poivre

- Nettoyer les foies de volaille en enlevant tous les petits nerfs.
- Couper l'oignon et le mixer. Ajouter les foies à l'oignon avec le thym, l'ail coupé fin, le sel, le poivre, les œufs, la biscotte (ou le pain sec) trempée dans du lait et le Porto. Mixer le tout.
- Mettre cette préparation dans la terrine beurrée. Ajouter sur le dessus 2 à 3 feuilles de laurier.
- Mettre la terrine dans un moule plus grand contenant de l'eau pour faire un bain-marie. Couvrir la terrine et cuire au four à 200°C (t. 6-7) pendant 45 min.
- Laisser refroidir et mettre la terrine au frigo.

TERRINE DE LOTTE



PAYS DE GEX



6 PERS.



1 H



40 MN/T. 6

OX par Mme MONNET

- 1 kg de lotte
- 1 court-bouillon
- 6 œufs
- 1 boîte de concentré de tomate
- Sel, poivre
- Piment de Cayenne

- Faire cuire le poisson au court-bouillon (éviter la queue).
- Pendant ce temps, mettre du papier aluminium ou papier cuisson dans un moule à cake. Laisser le poisson refroidir, enlever les arêtes et disposer le poisson dans le moule.
- Battre en omelette les œufs. Ajouter le concentré de tomates et assaisonner.
- Verser le mélange sur le poisson et faire cuire 40 min à 180°C (t. 6). C'est cuit lorsque c'est bien doré.



Terrine de foies : L'idéal est de la manger le lendemain avec de petits cornichons.
Terrine de lotte : Servez avec une mayonnaise relevée à la Harissa.

MACÉDOÏNE DE LÉGUMES



TERRITOIRE FRANÇAIS



6 PERS.



45 MIN



15 MIN

AM MB ML par Mme MATTIA, Mme DESPRÈS & Mme MALISSARD

Légumes :

- Pommes de terre
- Petits pois
- Carottes
- Haricots verts
- 1 oignon

Mayonnaise :

- Moutarde
- 1 jaune d'œuf
- Sel, huile et vinaigre

- Laver les légumes, les éplucher et les couper en dés.
- Faire cuire les légumes séparément à la vapeur dans un panier.
- Laisser refroidir puis mettre au frigo.
- Pour la mayonnaise :** fouetter une cuillère à soupe de moutarde avec le jaune d'œuf et éventuellement du vinaigre, puis ajouter du sel et l'huile en filet jusqu'à obtenir une sauce épaisse et onctueuse.
- Mélanger les légumes, l'oignon haché et la mayonnaise.

PAÏN DE LÉGUMES



TERRITOIRE FRANÇAIS



6 PERS.



15 MIN



30 MN/T. 6

MB par l'EHPAD Bon Séjour

- 1 grosse boîte de macédoine de légumes
- 3 œufs
- 20 cl de crème
- Sel, poivre

- Verser la macédoine de légumes dans une passoire, rincer et laisser égoutter.
- Dans un récipient, verser la crème, les œufs, le sel et le poivre. Bien mélanger cette préparation.
- Verser cette préparation dans un plat à cake rectangulaire beurré, puis la macédoine. La plonger dans la crème délicatement à l'aide d'une fourchette afin de la recouvrir de crème.
- Enfourner à 180°C (t. 6) pendant 30 min. Piquer au couteau afin de vérifier la cuisson : il doit sortir mouillé mais sans crème.



Macédoine de légumes : Ouvrez une boîte de légumes en conserve pour aller plus vite.
Pain de légumes : Dégustez-le bien frais.

CROQUETTES DE PDT

CD Mv par Mme BARDET & l'EHPAD de Montrevel



- 2 kg de pommes de terre
- 4 œufs
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- Du lait
- 1 càs de farine (selon la consistance)
- Persil, sel et poivre
- Beurre / Huile

- Éplucher les pommes de terre et les cuire dans de l'eau salée.
- Les égoutter et les écraser à la fourchette.
- Ajouter l'ail, l'oignon et le persil hachés. Saler, poivrer.
- Ajouter les œufs et la farine puis mélanger le tout.
- Former des boulettes.
- Faire frire les boulettes à la poêle 5 min de chaque côté dans de l'huile ou du beurre très chaud.
- Égoutter et déguster.

GAUDES

GY par L'EHPAD La Jonquillère



- 200 g de farine de gaudes (farine de maïs grillé)
- 2 L d'eau
- Sel

- Dans une casserole à fond épais, délayer la farine de gaudes dans un peu d'eau froide.
- Ajouter le reste de l'eau et porter à ébullition.
- Faire cuire à feu doux pendant 1 h en remuant au fouet régulièrement afin d'éviter les grumeaux.
- Saler légèrement.
- Manger chaud.



Croquettes de pommes de terre : Servez avec une salade.

Gaudes : S'il en reste pour le lendemain, découpez le tout en petits morceaux et faites-les revenir au beurre. Vous pouvez ajouter du lait froid et les manger ainsi.

QUICHE LORRAINE

MB par Mme CHARDIGNY



Pâte brisée :

- 300 g de farine
- 150 g de beurre
- Sel
- 1 verre d'eau / lait

Garniture :

- Lardons / dés de jambon
- 20 cl de crème liquide
- 3 œufs
- Sel, poivre, muscade moulue
- Fromage râpé

- Dans un saladier, mélanger la farine et le sel.
- Ajouter le beurre en morceaux et pétrir du bout des doigts.
- Ajouter l'eau (ou le lait) et façonner une boule de pâte.
- Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte beurré et fariné.
- Déposer les lardons (ou les dés de jambon) sur la pâte.
- Dans un grand bol, casser les œufs, verser la crème et bien mélanger. Saler, poivrer et ajouter une pincée de muscade moulue.
- Verser cette préparation sur les lardons (ou les dés de jambon).
- Parsemer de fromage râpé.
- Cuire environ 30 min à 220°C (t. 7-8).

RAMEQUINS AU FROMAGE

OX par Mme FATH



- 200 g de gruyère râpé
- 1 bol de lait
- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf
- Sel, poivre

- Dans un bol de lait, mettre le gruyère, l'œuf, le sel et le poivre.
- Battre le tout.
- Graisser de petits moules à ramequin, les garnir avec un carré de pâte feuilletée en débordant un peu. Remplir les ramequins avec la préparation et les fermer en ramenant les bords de la pâte sur le dessus.
- Cuire au four à 180°C (t. 6) pendant 20 min environ en surveillant la cuisson. Démouler.



Quiche lorraine : Pour remplacer le jambon, vous pouvez également faire des quiches de légumes, crustacés, etc. Vous pouvez aussi ajouter des légumes.

« Pendant la cuisson du gratin, il faut ajouter de la crème. »

Lucy GROSREY
Le Clos-Chevalier, Ornex

« J'aimais beaucoup cuisiner, la friture par exemple, on allait pêcher les poissons ou on les achetait. On les vidait, on les écaillait, on les rinçait. Une fois propres, on les faisait cuire dans l'huile bouillante, dès qu'ils étaient colorés, c'était cuit, prêt à manger ! »

Arlette PELUS
Les Ancolies, Péronnas

« J'aime l'odeur des oignons qui grillent. »

Georgette BERTHET
La Jonquillère, Coligny



p. 18

À base de Volaille

Pv BRÛCHETS DE POULET

Ps CANARD À LA BIÈRE

Ml FRITA

Mb GÂTEAU DE FOIES DE VOLAILLE

Mv POULARDE DE BRESSE TRUFFÉE

Ml POULET AUX ÉGREVISSES

p. 21

Plats uniques

Mb BLANQUÈTTE DE VEAU

Ps COUSCOUS ALGÉRIEN

Cy Mv Mb LAPIN À LA MOUTARDE

Ml Cd PAËLLA

Cd RAGOUT AUX CATROUILLES

p. 24

Légumes farcis

Cd LÉGUMES FARCIS

Mb TOMATES FARCIES

p. 25

À base de Fromage

Ox FONDUÉ GESSIENNE

Ox GEXIFLÈTTE

Am RAMEQUIN

p. 27

Tradition végétarienne

Pv FLAN DE GOURGE

Mb GRATIN DAUPHINOIS

Ps QUENELLES

Cy RUTABAGAS À LA PERSILLADE



BRÉCHETS DE POULET

Pv par Mme PICHET



AIN



6 PERS.



15 M:N



10 M:N

- 32 bréchets de poulet
- 250 g de beurre
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 tasse de farine
- Sel, poivre

- Dans un grand sac de congélation, mettre la farine et les bréchets. Fermer le sac et bien secouer le tout pour une bonne répartition de la farine.
- Dégermer puis hacher l'ail.
- Laver et hacher le persil.
- Dans une grande poêle, faire fondre le beurre. Lorsqu'il est bien mousseux, mettre les bréchets de poulet et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Bien saler, poivrer selon le goût.
- Mettre la persillade par dessus, remuer. Servir bien chaud.

CANARD À LA BIÈRE

PS par M. ABLANCOURT



TERROIR FRANÇAIS



6 PERS.



15 M:N



30 M:N

- Canard
- Bière
- Beurre
- Oignons
- Ail
- Sel, poivre

- Émincer l'oignon et l'ail.
- Découper le canard en morceaux.
- Dans une marmite, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
- Faire également dorer les morceaux de canard.
- Saler, poivrer puis ajouter la bière.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 min environ.

FRITA

ML par Mme GONZALEZ



AINDIENS DU MONDE



6 PERS.



30 M:N



30 M:N

- 6 morceaux de poulet
- 2 poivrons
- 4 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates pelées
- Basilic, herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Dans une poêle, faire revenir le poulet dans de l'huile d'olive et retirer du feu.
- Faire revenir les poivrons coupés en lamelles et retirer du feu.
- Mettre à la place l'oignon haché et la gousse d'ail épluchée.
- Verser les tomates préalablement passées à la moulinette.
- Laisser mijoter 5 min.
- Ajouter les morceaux de poulet et les poivrons.
- Laisser cuire à feu doux.

GÂTEAU DE FOIES DE VOLAILLE

MB par Mme DAGUET



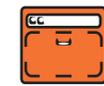
AIN



6 PERS.



15 M:N



30 M:N

- Foies de volailles
- Œufs
- Oignons
- Ail
- Un peu de lait
- Biscottes / mie de pain
- Sel, poivre
- Persil, cerfeuil

- Nettoyer les foies et enlever tous les petits nerfs.
- Mélanger les foies, les œufs, les oignons hachés, l'ail, le persil, le cerfeuil, le sel et le poivre à l'aide d'un mixeur.
- Ajouter des biscottes (ou la mie de pain) hachées, trempées dans un peu de lait pour qu'elles soient bien moelleuses.
- Verser dans un moule beurré allant au four, à placer dans un plat plus grand pour faire cuire au bain-marie pendant 30 min.



Bréchets de poulet : Prenez garde à ne pas faire brûler le beurre pendant la cuisson.



Frita : Vous pouvez servir ce plat avec des frites.
Gâteau de foies de volaille : Ajoutez du serpolet si vous en avez.

POULARDE DE BRESSE TRUFFÉE



MV par Mme ALINE

1 Poulette de Bresse • 2 ou 3 truffes • Un trait d'armagnac • 1,5 L de fond de volaille • 20 cl de vin blanc sec • 50 g de beurre • 20 cl de crème fraîche • 30 g de farine • 1 jaune d'œuf • 1 citron • 1 bouquet garni (2 branches de céleri, 2 carottes, 1 oignon)

- Vider la poulette puis glisser sous sa peau de fines lamelles de truffes.
- Faire un hachis avec le foie de la bête et les truffes. Le faire sauter au beurre puis l'assaisonner. L'arroser avec un peu d'armagnac, l'introduire à l'intérieur de la volaille que l'on enveloppera d'un linge.
- Réserver au frais quelques heures avant la cuisson pour que les truffes parfument les chairs.
- Disposer dans le fond d'une grande marmite une petite passoire à pieds de taille suffisante sur laquelle on dépose la poulette.
- Verser dans la marmite le fond de volaille et le vin blanc, ajouter le bouquet garni et un trait d'armagnac. Saler et poivrer.
- Fermer hermétiquement le couvercle de la marmite. Cuire à l'étouffée pendant 1 h 15 à 1 h 30. À la fin de la cuisson, réserver la volaille au chaud.
- Dégraisser le fond de cuisson, le faire réduire si nécessaire et le lier légèrement avec 30 g de beurre et 30 g de farine.
- Hors du feu, ajouter la crème et le jaune d'œuf préalablement mélangés.
- Rectifier l'assaisonnement et finir par un trait de jus de citron.
- Découper la volaille et servir en présentant la sauce à part.



Poulette truffée : Le liquide ne doit pas toucher la volaille pendant la cuisson à l'étouffée.

POULET AUX ÉCREVISSSES



ML par Mme BOCCIARELLI

- 1 poulet / 8 cuisses
- 16 écrevisses
- ½ verre de cognac
- Huile d'olive
- 3 càs de farine
- 1 càs de concentré de tomates
- 1 bouteille de vin blanc
- 1 pot de crème épaisse
- 2 carottes
- 3 échalotes, 3 gousses d'ail, sel et poivre

- À la poêle, faire revenir les morceaux de poulet. Retirer.
- Faire revenir les écrevisses puis remettre le poulet. Arroser de cognac et flamber le tout.

Pour la sauce : dans une casserole, faire revenir les échalotes coupées en lamelles et l'ail. Ajouter les carottes en rondelles puis la farine, laisser dorer. Ajouter le concentré de tomates, le vin, le sel et le poivre. Laisser mijoter ¼ d'heure.

- Verser la sauce sur le poulet et les écrevisses. Laisser mijoter pendant ¼ d'heure. Ajouter la crème au dernier moment.

BLANQUETTE DE VEAU



MB par Mme FERREIRA

- 1 kg de veau
- 1 cube de bouillon
- 300 g de champignons de Paris émincés
- 1 pot de crème
- 1 citron, 1 oignon
- 1 jaune d'œuf
- Farine pour le roux
- Vin blanc
- Sel, poivre

- Dans une cocotte en fonte, faire revenir les oignons puis les morceaux de viande dans du beurre. Quand ils sont dorés, saupoudrer de farine et bien remuer.
- Ajouter le cube de bouillon fondu dans de l'eau, le vin. Remuer.
- Ajouter de l'eau si la préparation paraît trop épaisse et couvrir.
- Ajouter les champignons et tourner délicatement.
- Laisser mijoter toujours couvert à feu très doux pendant 2 h.
- Dans un bol, mélanger la crème fraîche, le jaune d'œuf et le jus de citron. Ajouter ce mélange au dernier moment.



Poulet aux écrevisses : Vous pouvez éviter la crème. Préparé la veille, c'est encore meilleur.
Blanquette de veau : Accompagnez de riz. Ajoutez des carottes si vous le souhaitez.

COUSCOUS ALGÉRIEN

PS par Mme CORON



- 1 poule
- Poitrine de mouton
- Légumes : carottes, navets, tomates, choux vert, courges, courgettes, haricots verts...
- Pois chiche (mis à tremper la veille)
- Semoule de blé (graine de couscous)
- Sel, poivre, épices

- Cuire les pois chiche à l'eau.
- Faire dorer la poule et le mouton au beurre ou à l'huile.
- Couper les légumes en gros morceaux et les faire revenir avec la viande, assaisonner. Mettre de l'eau, couvrir et laisser mijoter toute la matinée.
- Faire cuire la graine à la vapeur au couscoussier : mouiller la semoule dans une passoire, la mettre dans le panier. Dès que la vapeur sort, l'enlever et l'égrainer. Refaire cela 3 fois.
- Ajouter un bon morceau de beurre à la graine de couscous.
- Servir le couscous, les légumes, la viande et le jus.
- Découper la volaille, puis servir en présentant la sauce à part.

LAPIN À LA MOUTARDE

GY ML MB par Mme CHANEL, Mme POLI & Mme DUCHE



- 1 lapin de campagne
- Moutarde
- Vin blanc
- 1 oignon
- 3 càs de farine
- Beurre ou huile
- 1 bouquet garni

- Découper le lapin en morceaux et les faire rôtir dans une casserole.
- Lorsque les morceaux sont bien dorés, saler et poivrer. Ajouter la moutarde et l'oignon haché, laisser rissoler.
- Saupoudrer de farine puis ajouter le vin blanc. Ajouter de l'eau si la sauce est trop épaisse.
- Ajouter le bouquet garni et faire cuire pendant 1 h environ.
- Servir avec un accompagnement au choix : une salade, des pâtes fraîches, de la purée, du riz ou encore de la polenta.

PAËLLA

CD ML par M. MIGUEL & Mme SANCHEZ



- 500 g de riz • 500 g de travers de porc ou 8 saucisses • 8 cuisses de poulet • Des morceaux de lapin (optionnel) • 1 kg de moules • 1 kg de coques • 8 gambas ou crevettes • 500 g de calamars • ½ chorizo • 1 bouillon de poule • 4 tomates • Huile d'olive • 1 bol de petits pois • 1 bouquet garni • 1 poivron rouge, 1 poivron vert • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 1 petit piment fort • 2 g de safran, des clous de girofle • Sel • Olives noires (optionnel)

- Faire griller les poivrons puis les peler et les couper en lamelles.
- Dans la poêle à paëlla, faire revenir le poulet, le porc et le lapin dans l'huile, retirer.
- Faire cuire les moules et les coques à feu vif, filtrer l'eau et la garder.
- Décoquiller les moules et les coques, sauf quelques-unes pour la décoration.
- Dans la poêle à paëlla, cuire le chorizo et les gambas (1 min de chaque côté), retirer.
- Mettre à la place les oignons hachés et l'ail écrasé. Faire blondir.
- Mettre les tomates coupées en dés.
- Ajouter les poivrons, le piment, le bouquet garni, les épices, les petits pois, le poivre, le sel, le bouillon de poule et l'eau des coquillages. Laisser mijoter.
- Mettre le riz au dernier moment (30 min avant de servir pour éviter qu'il ne colle).
- Remuer de temps en temps jusqu'à absorption du liquide.
- Ajouter poulet, gambas, saucisses, chorizo, moules, coques et calamars.
- Placer au four à basse température (couvrir avec du papier aluminium).
- Servir très chaud.



Couscous algérien : Servez avec une sauce piquante que vous obtiendrez en mêlant du piment de Cayenne pilé au jus de cuisson.

Lapin à la moutarde : Ajoutez des champignons et des olives vertes dénoyautées dans la sauce. Laissez les abats dans la cuisson pour donner du goût.

RAGOÛT AUX CATROUILLES

CD par Mme RIGAUD



- 1 tranche de lard coupé en lamelles
- Huile
- 600 g de "catrouilles" (pommes de terre)
- Un peu de carottes
- Un peu de navet
- Sel, poivre et persil

- Faire revenir le lard dans une cocotte avec une goutte d'huile.
- Déglacer avec un peu d'eau.
- Ajouter les "catrouilles" (pommes de terre), les carottes et le navet.
- Ajouter de l'eau jusqu'aux $\frac{3}{4}$ de la cocotte et laisser mijoter à feu très doux toute la matinée (3 h environ).
- Ajouter sel, poivre et persil.

LÉGUMES FARCIS

CD par Mme SANCHEZ



- Petites courgettes rondes
- Tomates
- Petits poivrons
- Oignons
- Ail
- Huile d'olive
- Olives vertes (optionnel)
- Riz naturel
- Petites crevettes

- Éviter les légumes. Bien enlever les pépins des tomates.
- Dans une cocotte, mettre de l'huile d'olive et faire revenir l'ail, les oignons, les olives et toute la chair des légumes venant d'être enlevée.
- Faire réduire et passer dans un chinois pour récupérer cette sauce.
- Dans la cocotte, mettre les oignons émincés avec de l'huile et faire dorer les légumes.
- Préparer le riz au naturel (veiller à ce qu'il ne soit pas trop cuit).
- Remplir les légumes avec ce riz et les petites crevettes.
- Mettre au four au moins 30 min (210°C, t. 7). Les légumes doivent être dorés.



Légumes farcis : Servez le jus à part. Décorez avec de grosses crevettes.

TOMATES FARCIES

MB par l'EHPAD Bon Séjour



- De belles tomates bien grosses (cœur de bœuf si possible)
- Restes de viandes (rôti, volaille, chair à saucisses, bœuf...)
- 2 œufs
- Ail, oignons, persil, bouquet garni
- Biscottes / pain de mie
- Chapelure

- Couper le dessus de la tomate et le réserver. Creuser la tomate avec une petite cuillère pour enlever la pulpe et la retourner pour l'égoutter. Réserver.
- Mixer la viande.
- En mélangeant avec une fourchette, ajouter à la viande l'ail, l'oignon bien émincé, le bouquet garni, le persil puis les œufs.
- Ajouter une biscotte trempée dans du lait.
- Remplir la tomate évidée de cette farce, replacer le couvercle et déposer un peu de chapelure sur le dessus.
- Placer les tomates dans un plat, ajouter un peu d'eau au fond du plat. Cuire au four pendant 30 à 40 min à 180°C (t. 6).
- Servir accompagné de riz.

FONDUE GESSIENNE

9X par M. MEYLAN



- 1 kg de comté
- 200 g de gruyère
- 300 g de bleu de Gex
- 20 cl de vin blanc / pers. soit 1 L
- 1 petit verre à liqueur de kirsch
- Ail, poivre du moulin

- Frotter le caquelon avec la gousse d'ail ouverte en deux.
- Laisser l'ail dans le caquelon.
- Y faire chauffer le vin blanc et le kirsch.
- Ajouter le fromage coupé en dés (ou râpé) petit à petit.
- Remuer tout du long.



Tomates farcies : Ajoutez une noix de beurre sur la tomate avant la cuisson et/ou un peu de crème dans la farce. Faites un coulis avec la pulpe récupérée dans les tomates.
Fondue gessienne : Ajoutez une pointe de bicarbonate diluée dans un peu de vin pour faciliter la digestion.

GEXIFLETTE

9X par M. MEYLAN



- 10 pommes de terre
- 500 g de Bleu de Gex
- 1 oignon
- 300 g de lardons

- Cuire les pommes de terre à la vapeur et les éplucher.
- Faire cuire les lardons et les oignons dans une poêle bien chaude.
- Dans un plat à gratin, disposer une couche de pommes de terre coupées en lamelles, suivie du mélange d'oignons et de lardons.
- Recouvrir le tout de Bleu de Gex coupé en tranches.
- Faire une deuxième couche de pommes de terre et terminer par de fines tranches de Bleu de Gex.
- Enfourner à 180°C (t. 6) pendant 20 min.

RAMEQUIN

AM par Mme TRAFFEY & Mme BOURBON



- 6 fromages à ramequin
- 1 càc de beurre
- ½ à 1 gousse d'ail
- 1 càs de farine
- De l'eau chaude
- 1 couronne / 1 pain de campagne de la veille

- Couper les fromages à ramequin en lamelles.
- Dans le caquelon, faire fondre le beurre et le faire blondir.
- Couper finement l'ail et l'ajouter dans le beurre chaud.
- Ajouter les morceaux de ramequins au fur et à mesure.
- Ajouter la farine et un peu d'eau chaude afin de former un roux bien chaud (mais pas au point de bouillir).
- Réchauffer doucement et ajouter de l'eau pour qu'il soit onctueux.
- À déguster en y trempant le pain coupé en petits carrés.



Gexiflette : Pour les plus gourmands, ajoutez un trait de vin blanc à la préparation d'oignons et de lardons. Une cuillère de crème pourra également les satisfaire.

Ramequin : Pour adoucir, ajoutez un camembert bien fait et selon les goûts, un peu de vin blanc et 2 càc de crème fraîche.

FLAN DE COURGE

Pv par Mme GUIRAUD



- Une courge
- 1 noisette de beurre
- 4 œufs
- 120 g de farine
- 30 cl de lait
- 1 s. de sucre vanillé

- Préchauffer le four à 200°C (t. 6-7).
- Faire cuire la courge préalablement coupée en dés dans une casserole d'eau jusqu'à ce qu'une fourchette puisse s'enfoncer dedans. Bien l'égoutter.
- Dans un saladier mélanger la farine, le sucre, les œufs et le lait.
- Bien mixer la courge et la mélanger à la pâte.
- Graisser un plat puis verser la préparation dedans.
- Faire cuire 30 min au four.

GRATIN DAUPHINOIS

MB par Mme MONNIER



- 600 g de pommes de terre
- 1 œuf
- 100 g de crème
- 10 cl de lait
- 100 g de gruyère râpé
- Sel, poivre

- Beurrer un plat à gratin. Éplucher les pommes de terre et les couper en fines lamelles.
- Mélanger la crème, le lait, l'œuf, saler et poivrer.
- Disposer une première couche de pommes de terre puis ajouter le mélange préparé préalablement. Recouvrir de gruyère râpé.
- Disposer une seconde couche de pommes de terre (ou plusieurs, selon le plat), ajouter à nouveau le reste du mélange à base de lait et recouvrir de gruyère.
- Enfourner à 200°C (t. 6-7) pendant 45 min environ. Planter la pointe d'un couteau au milieu du gratin pour vérifier la cuisson.



Flan de courge : Ajoutez du beurre sur le dessus pour donner une belle couleur.
Gratin dauphinois : Vous pouvez glisser un peu d'ail entre les couches du gratin.

QUENELLES

PS par Mme DONGUY



- 1 tasse de lait
- 1 tasse de farine
- 3 œufs
- Beurre
- Sauce tomate en tube

- Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter le lait, puis la farine : bien mélanger afin d'obtenir une pâte compacte qui se décolle de la casserole.
- Ôter du feu et ajouter les œufs. Bien mélanger et laisser refroidir.
- Former les quenelles et les rouler dans la farine.
Faire une sauce à la tomate : faire fondre du beurre, ajouter la farine, le lait bien mélangé puis la sauce tomate en tube.
- Une fois cette sauce épaissie, y faire chauffer les quenelles à feu doux pendant 10 min.

RUTABAGAS À LA PERSILLADE

GY par Mme M. BOUVARD

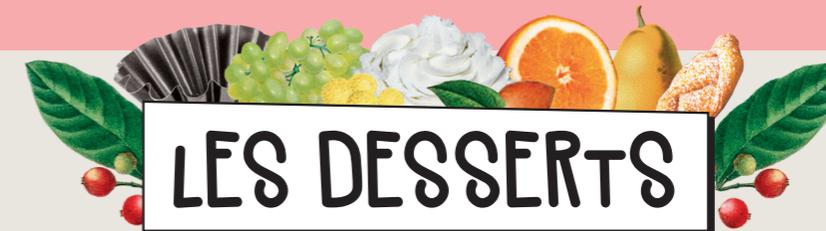


- 4 rutabagas (environ)
- Beurre
- Persillade :**
- Persil
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Couper les rutabagas en dés de 1 cm.
- Dans une poêle, les faire revenir au beurre.
- Hacher finement l'ail et le persil.
- Mélanger avec de l'huile d'olive.
- Ajouter la persillade aux rutabagas et faire cuire environ 30 min.
- Servir chaud.



Rutabagas : Les rutabagas peuvent être mangés seuls ou avec une viande blanche. Adaptez la quantité suivant leur taille et votre appétit.



LES DESSERTS

p. 30

Les Tartes

- PS TARTE AUX FRUITS
- CD TARTE À LA LÈVURE
- Mv TARTE BRÛCHÉE À LA CRÈME
- MB ML TARTE TATIN

p. 32

Les Gâteaux

- ML CLAFOUTIS AUX ABRICOTS
- Ox Pv GÂTEAU AU VIN BLANC
- CY GÂTEAU DE GAUDES
- PS GÂTEAU MOUSSELINE
- Mv GÂTEAU DE ST VALENTIN
- PS GÂTEAU DE SAVOÏE

p. 35

À base de Chocolat

- Mv GÂTEAU DE METZ
- ML AM MOUSSE AU CHOCOLAT
- MB SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

p. 36

Beignets & Gaufrettes

- Ox BRÛLÉTS
- ML BUGNES LYONNAISES
- Pv GAUFRETTES MÂÇONNAISES

p. 38

Autres

- MB AM ŒUFS À LA NEIGE
- MB MERINGUES
- MB PÔRES BELLE HÉLÈNE
- ML TRAMISU AU CAFÉ



TARTE AUX FRUITS

PS par Mme SAUVONNET



Pâte sablée :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- Un peu d'eau

Garniture :

- Pommes ou poires
- Gelée de framboises ou de cassis

Pour la pâte sablée :

- Mélanger la farine, le beurre, le sucre et un peu d'eau.
- Pétrir et mettre au frais.

Pour la garniture :

- Éplucher les fruits et les couper en quartiers fins.
- Cuire les fruits à l'eau pendant quelques minutes.
- Étaler la pâte, déposer les fruits précuits.
- Napper de gelée de cassis ou de framboises.
- Cuire au four à 200°C (t. 6-7) pendant 20 min.

TARTE À LA LEVURE

CD par Mme BARDET



- 10 g de levure fraîche de boulanger
- 3 œufs
- ½ L de lait
- 250 g de farine
- Confiture maison

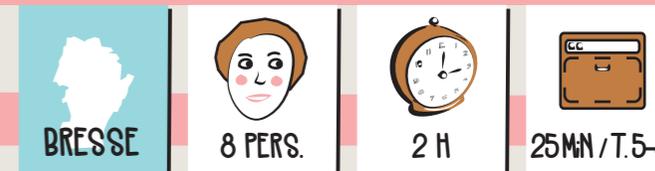
- Faire fondre la levure dans du lait.
- Ajouter les œufs, la farine et le lait.
- Laisser lever 2 à 3 h dans un endroit tiède.
- Cuire au four jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.
- L'ouvrir en deux disques avec un grand couteau pour la garnir de confiture.



Tarte briochée à la crème : L'eau pour diluer la levure doit être tiède, dans l'idéal à 37°C.
Tarte tatin : Vous pouvez faire une pâte sablée. Servez avec une boule de glace à la vanille.
Pâte brisée : Pour faire une belle pâte brisée, le beurre ne doit pas être trop froid.

TARTE BRIOCHÉE À LA CRÈME

MV par Mme MORIN



Pâte à tarte :

- 250 g de farine
 - 6 càs de lait
 - 4 càs d'eau
 - 1 s. de levure boulangère
 - 2 œufs
 - 150 g de beurre
 - 1 càc de sel
 - 2 càc de sucre
- ## Garniture :
- 4 càs de crème
 - 4 càs de sucre

Pour la pâte :

- Diluer la levure dans de l'eau.
- Mélanger le sel, le sucre, la farine les œufs et le lait. Ajouter la levure. Ajouter le beurre ramolli, pétrir pendant 10 min et laisser reposer pendant 1 h 30 à 2 h dans un plat à tarte.
- Préchauffer le four à 150-180°C (t. 5-6).

Pour la garniture :

- Bien mélanger 4 cuillères à soupe de crème et 4 cuillères à soupe de sucre et étaler sur la pâte. Ajouter la préparation sur la tarte. Cuire 20 à 30 min en surveillant.

TARTE TATIN

ML MB par M. BROYER & Mme CACHE



Pâte brisée :

- 300 g de farine
 - 150 g de beurre
 - ½ càc de sel
 - 1 verre d'eau / lait
- ## Garniture :
- 1 kg de pommes
 - 100 g de sucre
 - 50 g de beurre

Pour la pâte brisée :

- Mélanger la farine et le sel dans un saladier, ajouter le beurre mou et pétrir du bout des doigts. Ajouter de l'eau ou du lait peu à peu afin d'obtenir une belle boule. Réserver au frais.

Pour la garniture :

- Pour faire le caramel, mettre les dés de beurre dans une casserole puis verser le sucre et laisser cuire à feu doux pendant 5 min. Verser le caramel au fond du moule.
- Couper les pommes en dés et les disposer sur le caramel.
- Recouvrir avec la pâte brisée. Enfourner 25 min à 210°C (t. 7).
- Retourner la tarte sur un plat tant qu'elle est encore tiède.

CLAFOUTIS AUX ABRICOTS

ML par Mme GONZALEZ



- 1 bol de farine
- 1 + ½ tasse de sucre
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 1 verre de lait
- ½ s. de levure chimique

- Mettre la farine dans un saladier, faire un puits et casser les œufs au milieu. Brasser le tout.
- Ajouter le sucre, le sel, le lait et la levure.
- Beurrer et fariner un moule à tarte.
- Dénoyauter les abricots, les couper en deux et les mettre au fond du moule.
- Verser la préparation dessus.
- Enfourner à 180°C (t. 6) pendant 45 min.

GÂTEAU DE GAUDES

GY par Mme CHANEL



- 1 tasse de gaudes (farine de maïs grillé)
- 1 tasse de farine de froment
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de lait froid
- 1 s. de levure chimique
- 1 à 2 œufs (selon la grosseur)

- Mélanger l'ensemble des ingrédients.
- Verser dans un moule à gâteau préalablement beurré.
- Enfourner à four moyen (160°C, t. 5-6) durant 30 min.
- Piquer pour vérifier la cuisson : le couteau doit ressortir sec.
- Ce gâteau peut se manger tiède ou froid.

GÂTEAU AU VIN BLANC

QX Pv par Mme LOICHEMOL & Mme BUIRET

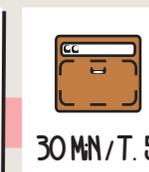


- 250 g de farine
- 150 g de sucre
- 4 œufs
- 1 s. de levure chimique
- 1 s. de sucre vanillé
- 15 cl de vin blanc (doux ou moelleux)
- 15 cl d'huile / 50 g de beurre

- Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.
- Travailler les jaunes d'œuf, le sucre et le sucre vanillé pour obtenir un mélange bien blanc.
- Ajouter petit à petit la farine, l'huile ou le beurre fondu, le vin et la levure.
- Incorporer délicatement les blancs d'œuf battus en neige.
- Cuire à 180-200°C (t. 6-7) pendant 35 à 40 min.

GÂTEAU MOUSSELINE

PS par Mme N. BOUVARD



- 6 œufs
- 6 càs de farine
- 6 càs de sucre
- 1 s. de levure
- 1 s. de sucre vanillé
- 1 noisette de beurre

- Dans un saladier, verser la farine, le sucre et les œufs entiers.
- Bien mélanger pour obtenir une texture onctueuse.
- Ajouter la levure et le sucre vanillé. Mélanger.
- Beurrer le moule avant d'y verser la pâte.
- Cuire au four pendant 30 min à 150°C (t. 5).



Gâteau au vin blanc : Du Monbazillac convient parfaitement. Saupoudrez de sucre glace pour décorer le gâteau et dégustez "sous un arbre".



Gâteau de gaudes : Vous pouvez remplacer le sucre par une demie dose de miel.

GÂTEAU DE ST VALENTIN

MV par l'EHPAD de Montrevel



- 100 g d'abricots au sirop
- Quelques gouttes de rhum
- 3 œufs
- 120 g de beurre
- 150 g de farine
- 120 g de sucre

- Préchauffer le four 180°C (t. 6).
- Égoutter les abricots en réservant 10 cl de sirop.
- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- Faire fondre le beurre.
- Mélanger les jaunes avec le sucre. Ajouter la farine avec la levure puis le beurre fondu avec le sirop des abricots.
- Monter les blancs en neige, les incorporer délicatement à la préparation.
- Verser le tout dans un moule à gâteau.
- Déposer les abricots par dessus (côté bombé vers le haut).
- Cuire au four pendant 30 min et déguster tiède.

GÂTEAU DE SAVOIE

PS par Mme DRUGUET



- 4 œufs
- 60 g de farine
- 60 g de fécule
- 1 s. de levure chimique
- 130 g de sucre

- Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Monter les blancs en neige avec la pincée de sel.
- Mélanger les jaunes avec le sucre, faire blanchir.
- Mélanger puis ajouter la farine, la fécule et la levure.
- Incorporer les blancs d'œuf battus au mélange en tournant délicatement.
- Beurrer un moule avant d'y verser la préparation.
- Cuire à 200°C (t. 6-7) pendant 15 min.

GÂTEAU DE METZ

MV par Mme GUILLEMOT



- 4 œufs
- 150 g de sucre
- 125 g de chocolat noir pâtissier
- 125 g de farine
- 2 dl de crème fraîche épaisse
- 50 g de sucre glace (pour décorer)

- Râper finement le chocolat.
- Battre le sucre et les œufs pendant 10 min à la cuillère en bois ou pendant 5 min au batteur électrique.
- Ajouter à ce mélange le chocolat, la farine et la crème fraîche.
- Verser dans un moule à manquer soigneusement beurré et fariné.
- Faire cuire à four moyen (190°C, t. 6-7) pendant 40 min.
- Laisser refroidir puis démouler.
- Saupoudrer de sucre glace.

MOUSSE AU CHOCOLAT

ML AM par Mme GOUVERNEUR & Mme CADET



- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 6 œufs (8 œufs pour une mousse allégée)
- 30 g de sucre
- 125 g de beurre
- 1 pincée de sel fin

- Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Monter les blancs en neige avec la pincée de sel. Battre les jaunes d'œuf avec le sucre.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au four micro-ondes avec une cuillère à soupe d'eau.
- Mélanger le chocolat fondu avec les jaunes d'œuf et le sucre.
- Rajouter petit à petit les blancs montés en neige. Mélanger délicatement.
- Laisser 3 h minimum au réfrigérateur.

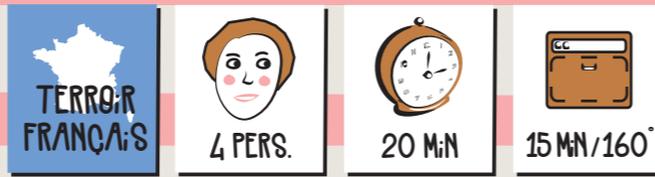


Gâteau de Metz : Pour obtenir un joli décor, saupoudrez le sucre glace à travers un napperon de dentelle en papier.

Mousse au chocolat : Préparez la mousse la veille pour qu'elle soit bien prise.

SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

MB par Mme FERREIRA



- 100 g de chocolat
- ½ verre de lait
- 120 g de beurre
- 6 càs de farine
- 8 œufs
- 4 càs de sucre
- Poudre de cacao amer

- Préchauffer le four à 160°C (t. 5-6). Dans une casserole, porter le lait à ébullition. Casser le chocolat en morceaux, verser le lait chaud et mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
- Faire fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger. Incorporer ce mélange au chocolat fondu. Remuer.
- Séparer les blancs des jaunes d'œuf, ajouter les jaunes au chocolat.
- Battre les blancs en neige ferme puis ajouter le sucre peu à peu en continuant à battre les blancs. Ajouter le cacao aux blancs, puis incorporer délicatement ce mélange à la préparation au chocolat.
- Beurrer quatre moules à soufflés, les saupoudrer de sucre, secouer et retirer l'excédent. Remplir les moules aux ¾ avec la préparation.
- Cuire au four pendant 15 min : les soufflés doivent gonfler et faire une petite croûte sur le dessus.

BRICELETS

9X par Mme FATH

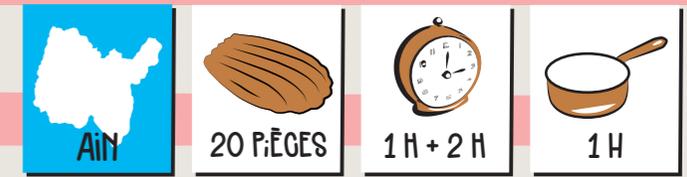


- 800 g de farine
- 800 g de sucre
- 400 g de beurre
- 65 cl de lait
- 9 œufs
- Zestes de 4 citrons entiers
- 13 gouttes de fleur d'oranger
- 1 à 2 pincées de sel

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser reposer 2 h à température ambiante.
- Faire chauffer le fer à bricelets préalablement huilé.
- Mettre une cuillère de pâte au centre du fer, le refermer et le tenir ainsi pendant 30 secondes maximum.
- Démouler les bricelets et les couper en cinq avec une roulette à pizza.

BUGNES LYONNAISES

ML MB par Mme MALISSARD & Mme PETIT



- 500 g de farine
- 3 œufs
- 1 poignée de sucre
- 100 g de beurre
- 20 cl de rhum / fleur d'oranger / zeste de citron
- Du sucre glace
- Un peu de lait
- Huile de friture

- Dans un saladier, faire un puits avec la farine, y casser les œufs et mélanger. Ajouter le beurre ramolli, le sel, le sucre en poudre et le rhum. Si la pâte est trop épaisse, mettre un peu de lait. Finir de pétrir la pâte sur la table. Laisser reposer 2 h.
- Étaler la pâte le plus finement possible puis la couper en carrés.
- Variante :** garder 5 mm d'épaisseur, tracer des bandes à la roulette et fendre le centre de chaque bande pour la nouer sur elle-même.
- Faire chauffer l'huile et tester la chaleur en y trempant le bord d'une bugne : l'huile doit bouillonner. Glisser délicatement les bugnes dans l'huile, laisser frire 2 min de chaque côté. Les sortir avec l'écumoire puis égoutter sur un papier. Saupoudrer de sucre glace avant de déguster.

GAUFRETTES MÂGONNAISES

Pv par l'EHPAD de Pont-de-Vaux



- 1 pot de crème épaisse de Bresse AOP d'Étrez
- ½ pot de sucre
- 1 pot de farine
- ½ pot d'eau

- Dans un saladier, mettre la crème puis ajouter le sucre et la farine. Délayer avec l'eau peu à peu : la pâte ne doit pas être trop liquide.
- Mettre 1 à 2 cuillères à soupe de pâte au milieu de la plaque du gaufrier chaud et fermer. Attendre que la gaufrette prenne une belle couleur dorée. Dès qu'elle est cuite, la sortir et l'enrouler rapidement sur un petit cylindre ou sur un bâtonnet. Laisser refroidir, dégustez au café.



Bricielets : Faites des essais de cuisson : les bricielets doivent être dorés mais pas bruns. Découpez-les rapidement avant qu'ils ne refroidissent sinon ils s'effriteront.

Bugnes : Se mettre à trois pour les faire : le 1^{er} étale, le 2nd cuit et le 3^{ème} saupoudre de sucre glace). À tremper dans un petit café !

ŒUFS À LA NEIGE

MB AM par Mme DESPRÈS & Mme VITALI



- 6 œufs
- 1 càs de farine
- 1 L de lait
- 170 g de sucre
- ½ s. de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

- Séparer les blancs des jaunes. Faire une crème anglaise en fouettant les jaunes, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et réserver.
- Battre les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel.
- Faire chauffer le lait sans le porter à ébullition.
- Prendre délicatement les blancs entre 2 cuillères à soupe et les poser en douceur sur le lait chaud. Au bout de 2 min, retourner les blancs puis les égoutter sur du papier sulfurisé. Réserver.
- Verser délicatement le lait en filet sur la base de crème anglaise préparée au préalable.
- Répartir cette crème dans des ramequins et laisser refroidir.
- Disposer délicatement les blancs dessus.

MERINGUES

MB par Mme FERREIRA



- 4 œufs
 - Sucre
 - Sel
- Préchauffer le four à 120°C (t. 4).
 - Séparer les jaunes des blancs. Commencer à monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Ajouter le sucre doucement en continuant de les battre.
 - Avec une cuillère à soupe, déposer des petits tas de pâte sur une plaque de four couverte d'une feuille de papier sulfurisé. Enfourner pendant 1 h.



Œufs à la neige : Nappez de caramel et dégustez avec un biscuit sec. Le sucre vanillé peut être remplacé par une gousse de vanille fendue.

Meringues : Vous pouvez utiliser les jaunes pour faire une crème anglaise !

POIRES BELLE HÉLÈNE

MB par Mme DAUSSIN



- 4 poires (pas trop mûres)
- 250 g de sucre
- 125 g de chocolat noir
- 20 g de beurre
- ½ citron

- Peler les poires en conservant la queue, les arroser avec le jus de citron.
- Dans une casserole, mettre un peu d'eau et le sucre puis porter à ébullition.
- Ajouter les poires et laisser cuire 30 min à feu doux. Les poires doivent être tendres et cuites à l'intérieur (planter un couteau pour vérifier). Retirer et laisser refroidir. Garder le sirop.
- Pour la sauce au chocolat :** faire fondre le chocolat en morceaux dans le sirop qu'ont rendu les poires. Hors du feu, ajouter le beurre.
- Déposer les poires dans des petites assiettes individuelles.
- Napper de sauce au chocolat.

TIRAMISU AU CAFÉ

ML par Mme LÉGER



- 500 g de mascarpone
- 6 œufs
- 100 g de sucre
- 48 biscuits à la cuillère
- 35 cl de café fort froid
- Cacao en poudre

- Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Fouetter les jaunes avec le sucre et ajouter le mascarpone jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
- Battre les blancs en neige et les incorporer au mélange.
- Tremper brièvement les biscuits dans le café froid, tapisser le fond du plat et étaler la préparation par dessus.
- Renouveler l'opération encore une fois.
- Saupoudrer le tiramisu de cacao et mettre au frais pendant 12 h.



Poires Belle Hélène : Avec le chocolat encore tiède, c'est un régal !

« À Noël, on mangeait de la salade d'oranges
et de la brioche au chocolat. »

Marie-Antoinette LACROIX
La Jonquillère, Coligny

« Café bouillu, café foutu. »

Charlotte ROCHE
Le Clos-Chevalier, Ornex

« J'étais la reine de la brioche. C'est la
dame chez qui j'étais placée qui m'a appris
à la faire. Elle cuisinait très bien. »

Madeleine SORET
Centre Hospitalier Michel Poisat, Pont-de-Vaux



LES INGLASSABLES

p.42

Les Alcools "maison"

CD APÉRITIF AUX PISSENETS

CD LIQUEUR DE BAIES DE GENÉVRIER

ML MARQUSETTE

CD MV VIN DE FRAMBOISES OU DE CASSIS

CD ML VIN DE NOIX

p.44

En-cas sucrés

ML CD CRÛTTES À L'EAU-DE-VIE

OX CONFITURE D'ORANGES

OX TRUFFES AU CHOCOLAT

p.46

En-cas salés

MB CHIPS AU FOUR

CY DINET



APÉRITIF AUX PISSENLITS

GY par Mme BERTHET



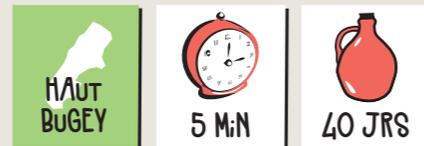
- 1 kg de fleurs de pissenlits
- 3 oranges amères
- 5 L de vin rosé
- 500 g de sucre
- 1 L d'eau-de-vie

- Cueillir de belles fleurs de pissenlits, les laver avec soin et les égoutter.
- Les placer dans un pot en grès. Ajouter les oranges coupées en morceaux et le sucre.
- Verser le vin.
- Laisser macérer 40 jours environ puis filtrer.
- Ajouter l'eau-de-vie, bien mélanger et mettre en bouteille.
- Laisser vieillir.

 Consommez avec modération !

LIQUEUR DE BAIES DE GENÉVRIER

CD par M. BERIZZI



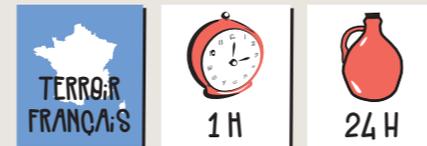
- 1 L d'alcool de fruits
- 1 verre à vin de baies bleues de genévrier
- 1 verre à vin de baies vertes de genévrier
- 4 verres de sirop de canne

- Dans une jarre, mettre tous les ingrédients sauf le sirop.
- Laisser macérer durant 40 jours.
- Filtrer.
- Ajouter le sirop.
- Mettre en bouteille.

 Servez pour l'apéritif.

MARQUISSETTE

ML par M. BROYER



- 15 cl de vin blanc sec
- 6 L de limonade
- ½ L de kirsch (18% vol. alc.)
- 2 L d'alcool de fruits
- ½ L de Pulco citron
- ½ L de sirop de canne
- 5 poires
- 5 pommes
- 5 citrons

- Mettre tous les liquides dans une jarre.
- Ajouter les fruits coupés en morceaux.
- Laisser macérer au frais pendant 24 h.
- Déguster.

 Laissez la peau des fruits.

VIN DE CASSIS ou VIN DE FRAMBOISES

CD Mv par Mme CROUZIER & Mme GUILLEMOT



- 750 g de framboises ou 1 kg de cassis
- 1 bouteille de vin blanc d'Alsace
- 600 g de sucre par litre de liquide (pour le vin de framboises)
- 500 g de sucre par litre de liquide (pour le vin de cassis)
- 15 cl d'eau-de-vie de fruit à 40 % vol. alc.

Vin de framboises :

- Écraser les framboises au pilon et verser le vin d'Alsace sur la pulpe.
- Laisser macérer au frais pendant 2 jours.
- Tamiser puis filtrer.
- Ajouter au jus obtenu 600 g de sucre par litre de liquide.
- Faire cuire à feu doux en remuant pour que le sucre fonde progressivement.
- Laisser bouillir légèrement pendant 5 min et retirer du feu.
- Ajouter l'eau-de-vie.
- Laisser refroidir et mettre en bouteille.
- Ce vin doit attendre au moins 3 mois au frais à l'abri de la lumière avant d'être consommé en apéritif.

Vin de cassis :

- Mettre à macérer tous les ingrédients dans une jarre pendant 1 mois.
- Filtrer et mettre en bouteille.
- Attendre encore 1 mois avant de consommer.

 Privilégiez les bouteilles en verre avec un système qui se visse. Laissez reposer au frais dans une cave ou un garage. Servez pour l'apéritif.

VIN DE NOIX

CD ML par M. BERIZZI & M. MIGUEL



GRIOTTES À L'EAU-DE-VIE

CD ML par Mme BARDET & M. BROYER



CONFITURE D'ORANGES

9X par Mme FATH



TRUFFES AU CHOCOLAT

GY 9X par Mme CHANEL & Mme MONNET



Pour un vin "sobre" :

- 1 L de vin rouge
- 40 noix vertes (récoltées avant le 14 juillet)
- Sirop de canne

Pour un vin "gourmand" :

- 26 à 30 noix (récoltées avant le 14 juillet)
- 5 L de vin rouge à 12,5° ou 13°
- 1 orange
- 1 gousse de vanille
- 1 kg de sucre
- 1 L d'eau-de-vie de fruits

Pour un vin "sobre" :

- Mettre tous les ingrédients sauf le sirop dans une jarre.
- Laisser macérer 40 jours.
- Filtrer et ajouter le sirop selon le goût.

Pour un vin "gourmand" :

- Couper les noix vertes en dés, les mettre dans une jarre. Ajouter le vin, la vanille, l'orange, le sucre puis l'eau-de-vie.
- Laisser macérer au moins 3 mois dans la jarre couverte, remuer de temps en temps.

- 1 kg de griottes

- 10 grosses càs de sucre
- Marc de vin ou eau-de-vie de fruits

- Couper la queue des griottes pour ne laisser qu'une longueur d'1 cm environ sur chacune.
- Mettre les griottes dans un gros bocal.
- Ajouter le sucre.
- Verser l'eau-de-vie. Remplir le bocal jusqu'au bord et refermer.
- Secouer le bocal une fois par jour, cela pendant 4 ou 5 jours. Cela permettra une macération bien homogène.
- Laisser macérer au moins six mois avant de déguster.

Si possible, préparer les griottes en juin et attendre jusqu'à Noël !

- 2 kg d'oranges

- 4 oranges à peau fine et sans pépins
- Sucre cristal : poids pour poids avec les oranges cuites

- Laver et ébouillanter 11 pots ainsi que leurs couvercles puis les égoutter.
- Laver les 4 oranges sans pépins, les éplucher, couper leur peau en aiguilles et les cuire dans beaucoup d'eau.
- Égoutter et réserver.
- Éplucher les autres oranges et jeter la peau.
- Les couper en fines tranches, les peser puis ajouter le même poids de sucre cristal.
- Faire cuire le tout dans une marmite pendant 20 min à partir de l'ébullition.
- Ajouter les aiguilles. Cuire encore 10 min.
- Mettre en pot en serrant fortement puis retourner les pots.

Pâte à truffes :

- 200 g de chocolat noir
- 200 g de beurre (ou 100 g de beurre et 4 càs de crème fraîche)
- 200 g de sucre (ou de sucre glace)

Enrobage au choix :

- Cacao amer
- Noix, noisettes
- Noix de coco
- Vermicelles de sucre (etc.)

- Faire ramollir le chocolat sur le feu ou au four dans un bain-marie.
- Ajouter le beurre et le sucre (et la crème éventuellement). Bien mélanger.
- Laisser refroidir 1 h environ : il faut pouvoir former des boulettes ne collant pas aux doigts.
- Rouler les truffes dans l'enrobage de votre choix (noisettes, cacao etc).
- Laisser les truffes durcir au frigo.



Vous pouvez remplacer 1 L d'eau-de-vie par 0,5 L d'alcool à 90°.



Servez les griottes après le café en digestif. Elles sont souvent appréciées par les dames.



Remuez bien la confiture pendant toute la durée de la cuisson.



Dégustez avec modération. Vous pourrez les conserver pendant dix jours au frais.

CHIPS AU FOUR

MB par Mme FÈVRE



- 4 pommes de terre
- Huile d'olive
- Sel

- Éplucher les pommes de terre et les plonger dans un saladier d'eau froide pour qu'elles ne noircissent pas.
- Les couper en fines lamelles et les rincer. Les étendre sur un torchon propre et les essuyer.
- Déposer les lamelles sur une plaque recouverte de papier-cuisson. Arroser les lamelles de quelques gouttes d'huile et saupoudrez de sel.
- Enfournez à 140°C pendant 40 min en les retournant à mi-cuisson.
- Bien surveiller la cuisson afin de retirer celles qui sont déjà cuites et les poser sur un papier absorbant.

DINET

GY par l'EHPAD de La Jonquillère



- 400 g de haricots secs
- Eau
- 1 càs de farine
- Lait

La veille :

- Mettre les haricots secs dans une marmite d'eau froide (ne pas trop remplir car le haricot doit tout boire) pour les faire gonfler.

Le jour même :

- Mettre les haricots à cuire pendant 1 h environ.
- Dans un bol, délayer une cuillère à bouche de farine avec du lait froid, en évitant les grumeaux.
- Quand les haricots sont cuits, verser la préparation de farine et de lait dessus.
- Faire recuire quelques instants.
- Mélanger et servir en guise de soupe.

« Tous les dimanches, on faisait une galette aux pommes, à la courge ou au potiron... »

Claire BOURBON
Résidence Fontelune, Ambérieu-en-Bugey

« Mon mari me disait : quand tu donnes le goûter aux enfants, tu ne donnes pas mon chocolat. »

Odette HIDALGO
Résidence Bon-Séjour, Miribel

« Pendant la guerre, on était bien content d'en avoir. On en a mangé ! Là, ils les font, mais ça n'a rien à voir avec les gaudes qu'on mangeait avant. »

Georges BUISSON
EHPAD de Montrevel-en-Bresse



Vous pouvez aussi les passer dans une friteuse ou à la poêle avec de l'huile de friture.



Comme certains le faisaient autrefois, vous pouvez manger le dinet au petit déjeuner.

INDEX

« *La bonne cuisine, ça sent bon !* »

Yvonne BOISSIER
L'Albizia, Cerdon

« *Mon père faisait des bugnes d'enfer !
Et des babas au rhum.* »

Georges MANU
Résidence Fontelune, Ambérieu-en-Bugey

« *Je viens de la Dombes, il y a beaucoup de
poissons dans les étangs. On mangeait des
carpes farcies. C'est très bon une carpe
bien travaillée.* »

Edith GOUJON
Centre Hospitalier Michel Poisat, Pont-de-Vaux

ENTRÉES

Les Cakes06	
Cake potiron et amandes	
Cake aux olives	
Les Salades07	
Salade de concombres	
Salade d'endives	
Salade de pissenlits	
À base de charcuterie08	
Aspics au jambon	
Saucisson brioché	
Les Tartes salées09	
Tarte au chèvre du Sernô	
Tarte au quémot	
Tarte à la courge	
À base d'œufs11	
Œufs en meurette	
Œufs mimosa	
Les Terrines12	
Terrine de foies de volaille	
Terrine de lotte	
À base de légumes13	
Macédoine de légumes	
Pain de légumes	
Autres14	
Croquettes de pommes de terre	
Gaudes	
Quiche lorraine	
Ramequins au fromage	

PLATS

À base de volaille18	
Bréchets de poulet	
Canard à la bière	
Frita	
Gâteau de foies de volaille	
Poularde de Bresse truffée	
Poulet aux écrevisses	
Plats uniques21	
Blanquette de veau	
Couscous algérien	
Lapin à la moutarde	
Paëlla	
Râgout aux catrouilles	
Légumes farcis24	
Légumes farcis	
Tomates farcies	
À base de fromage25	
Fondue gessienne	
Gexiflette	
Ramequin au fromage	
Tradition végétarienne27	
Flan de courge	
Gratin dauphinois	
Quenelles	
Rutabagas à la persillade	

DESSERTS

Les Tartes30	
Tarte aux fruits	
Tarte à la levure	
Tarte briochée à la crème	
Tarte tatin	
Les Gâteaux32	
Clafoutis aux abricots	
Gâteau au vin blanc	
Gâteau de gaudes	
Gâteau mousseline	
Gâteau de St Valentin	
Gâteau de Savoie	
À base de chocolat35	
Gâteau de Metz	
Mousse au chocolat	
Soufflé au chocolat	
Beignets & gaufrettes36	
Brichelets	
Bugnes lyonnaises	
Gaufrettes mâconnaises	
Autres38	
Œufs à la neige	
Meringue	
Poires Belle Hélène	
Tiramisu au café	

INGLISSABLES

Les alcools "maison".....42	
Apéritif aux pissenlits	
Liqueur de baies de Genévrier	
Marquissette	
Vin de framboises ou de cassis	
Vin de noix	
En-cas sucrés44	
Griottes à l'eau-de-vie	
Confiture d'oranges	
Truffes au chocolat	
En-cas salés46	
Chips au four	
Dinet	

À PROPOS DE CE LIVRE

Ce livre de recettes a été réalisé dans le cadre du projet culturel « Il me souvient », initié par le département de l'Ain et porté par l'Académie de Cuivres en Dombes tout au long de l'année 2020. Dans les différents thèmes abordés* (souvenirs d'enfance, actualités, bals et fêtes, inventions etc), la cuisine occupe toujours une place très importante.

Nous avons donc décidé de lui consacrer un livre à part entière.

Notre mission était de recueillir au sein des EHPAD des recettes diverses et variées pendant nos ateliers et visites... mais le confinement est arrivé. La question de continuer s'est donc bien sûr posée : comment organiser tout cela à distance ? Comment faire vivre un projet alors que tout était en pause et que les contraintes internes aux EHPAD étaient tout autres ?

Nous avons tenu bon et grâce au travail acharné des équipes d'animation pour faire le lien entre les résident.e.s et nous, nous avons pu continuer. Nous remercions donc particulièrement Florence Brejon de Montrevel-en-Bresse, Aurélie Baudet et Nelly Tartarin de Miribel, Laurette Saïssac de Péronnas, Alexandra Merle, Camille Loubatière et Déborah Arnaud d'Ornex, Caroline Lemay d'Ambérieu-en-Bugey, Valérie Jay de Cerdon, Christine Putin de Coligny, Nathalie Pereira de Saint-Vulbas, Chantal Lasnet de Montluel, Françoise Brayard et Geoffrey Simonot de Pont-de-Vaux sans qui ce livre n'aurait pas pu voir le jour dans un contexte si particulier.

Au fil des pages, retrouvez des recettes de l'Ain et d'ailleurs, agrémentées par de nombreuses astuces. Pour chaque recette, nous indiquons qui nous l'a transmise ainsi que son origine : ces recettes peuvent être typiques des pays de l'Ain, provenir du terroir français ou bien d'autres pays. Toutes nous ont été confiées par les résident.e.s des dix EHPAD de l'Ain ayant participé au projet.

Nous remercions chaleureusement celles et ceux qui ont contribué à ce livre en ce printemps 2020 et nous espérons que le savoir-faire de ces cuisinières et cuisiniers sera apprécié par nos lecteurs.

Flavie Labouré et Pauline Jacquelin

* Voir livres « Il me souvient, livre de vie à partager » opus 7, 8, 9, 10 et 11.

PARTICIPANTS

Fontelune Ambérieu-en-Bugey

Mme BOURBON
Mme CADET
M. MANU
Mme MATTIA
Mme ROULEAU
Mme SERRADURA
Mme TRAFFEY
Mme VITALI

L'Albizia Cerdon

Mme BARDET
M. BERIZZI
Mme BOISSIER
Mme CROUZIER
Mme PIGALE
Mme RIGAUD
Mme SANCHEZ

La Jonquillère Coligny

Mme BERTHET (P.)
Mme BERTHET (G.)
Mme BOUVARD (M.)
Mme CHANEL
Mme LACROIX

Bon Séjour Miribel

Mme BOUJOT
Mme CACHE
Mme CHARDIGNY
Mme DAGUET
Mme DAUSSIN
Mme DESPRÈS

Mme DUCHE
Mme FERREIRA
Mme FÈVRE
Mme FOURNIER
Mme GAGLIARDINI
Mme HIDALGO
Mme MONNIER
Mme NEBOT
Mme PETIT

Les Tilleuls Montluel

Mme BOCCIARELLI
M. BROYER
Mme ESMIEUX
Mme GONZALEZ
Mme GOUVERNEUR
Mme LÉGER
Mme MALISSARD
M. MIGUEL
Mme POLI

EHPAD de Montrevel-en-Bresse

Mme ALINE
M. BUISSON
Mme GUILLEMOT
Mme MORIN

Le Clos-Chevalier Ornex

Mme FATH
Mme GROSREY
Mme LOICHEMOL
M. MEYLAN
Mme MOLINA
Mme MONNET
Mme ROCHE

Les Ancolies Péronnas

M. ABLANCOURT
Mme BLANC
Mme BOUVARD (N.)
Mme CHARNAY
Mme CORON
Mme DONGUY
Mme DRUGUET
Mme PELUS
Mme SAUVONNET

C.H. Michel Poisat Pont-de-Vaux

Mme BUIRET
Mme GIRAUD
Mme GONNET
Mme GOUJON
Mme PICHET
Mme SORET

Claire-Fontaines Saint-Vulbas

Mme BIBET
Mme GUILLIN

Équipes d'animation

Déborah ARNAUD
Amélie BAUDET
Françoise BRAYARD
Florence BREJON
Valérie JAY
Chantal LASNET
Caroline LEMAY
Camille LOUBATIÈRE
Alexandra MERLE
Nathalie PEREIRA
Cécile PERRET
Christine PUTIN
Laurette SAISSAC
Geoffrey SIMONOT
Nelly TARTARIN

Graphisme & Illustration

Flavie LABOURÉ
Pauline JACQUELIN

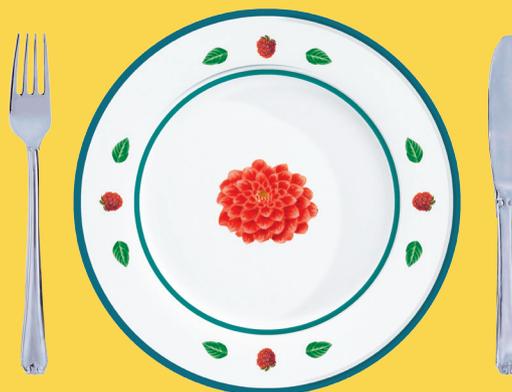
Direction

Philippe CONSTANT

LES 7 PÉCHÉS MIGNONS



RECETTES AINDINOISES



Ce livre a été réalisé de mars à septembre 2020 avec les résident.e.s des EHPAD d'Ambérieu-en-Bugey, Cerdon, Coligny, Miribel, Montluel, Montrevel-en-Bresse, Ornex, Péronnas, Pont-de-Vaux et Saint-Vulbas.

Graphisme et illustration :
Flavie Lab & Pauline Jacquelin

AIN⁰¹
le Département

