

Le patrimoine culinaire

*des élèves de CM2
de l'école Jean Jaurès
à Carcassonne*



GArae

 ETHNO
PÔLE

Sommaire

3 Avant-Propos

Plats salés

4 Aubergines au lait de coco et poisson frit
5 Les bricks
6 La cacasse
7 La chekchouka tunisienne
8 Couscous
10 Croque-monsieur
11 Lasagnes
13 Naan au fromage
14 Nems
15 Pad thai
16 Pâtes au steak
17 Poulet aux olives
18 Poulet frit
19 Poulet Yassa
20 Quiche lorraine
21 Raviolis chinois
23 Rougail saucisse
24 Tacktouka de poivrons
25 Le tajine aux légumes
26 Tajine de poulet aux olives

Plats sucrés

27 Les crêpes
28 Gâteau Fantasy
29 Gâteau marbré
30 Gâteau aux petits Lu
32 Moelleux au chocolat
33 Tiramisu fait maison



La collection de recettes réunie par les élèves du CM2 de l'école Jean-Jaurès de Carcas-sonne ne résulte pas, comme on pourrait a priori le penser, d'un devoir tel qu'on aurait pu le concevoir dans les années 1960 ou 1970 dans le cadre d'un enseignement ména-ger. En 2024, les petits Carcassonnais ont investi les cuisines pour collecter **LA** recette qui fait le régal de leur famille, de celles qui se transmettent, avec les tours de mains et les secrets de fabrication, d'une génération à l'autre, ou que l'on apprête pour des occa-sions particulières, comme les anniversaires, Noël, Aïd el-Kébir, etc. L'exercice a pris place dans le cadre d'une opération relevant de l'EAC, éducation artistique et culturelle, et plus précisément d'une sensibilisation au patrimoine culturel immatériel. Après une initiation en classe à la notion de patrimoine et à la diversité de ses manifestations, ma-térielles et immatérielles, les enfants ont mis la main à la pâte, encadrés par un cuisinier et une pâtissière. Ils n'ont cependant pas appris seulement à préparer des pizzas (ins-crites sur la liste de sauvegarde du patrimoine culturel immatériel de l'Unesco en 2017) et des roses des sables : ils ont aussi découvert des métiers, avec tout ce que cela im-plique en termes de traditions, d'innovations et de passions. Investis de la mission de collecter des recettes au sein de leurs familles respectives, nos marmitons ont été invi-tés à aiguïser leur curiosité et leur sens de l'observation et bien plus : à prendre conscience du fait que chacun d'entre nous hérite, porte, crée ou recrée et transmet ce patrimoine vivant. La réunion des fruits de leur enquête sous la forme d'un livret offre au lecteur tout un bouquet de saveurs, à travers lesquelles se devinent des origines fa-miliales diversifiées. Souhaitons, dans le sillage de tous ceux qui, en France et ailleurs dans le monde, œuvrent à la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel, que ces quelques pages participent d'une appréhension sereine des différences et des manières autres d'être au monde, et contribuent à faciliter le dépassement des stéréotypes et des clichés.



Plat salé

Aubergines au lait de coco et poisson frit

Temps de préparation : 1 h

Temps de cuisson : 40 minutes

Difficulté : Facile

Ingrédients (4 personnes)

- 2 aubergines
- 500 gr de lait de coco
- Oignon
- Sel, poivre, curcuma

Préparation

Éplucher les aubergines, les couper en 5 dans le sens de la longueur, ensuite les couper en julienne toujours dans le sens de la longueur... Les laver pour enlever les graines... ensuite bien les essorer car l'aubergine absorbe beaucoup d'eau.

Mettre le lait de coco dans une casserole en ajoutant l'oignon, du curcuma, du poivre, la poser sur le feu... Dans le lait chaud, ajouter les aubergines et laisser cuire 10 minutes, ensuite rajouter le sel et le poisson frit en miettes. Laisser maintenant sur le feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide (environ 30 minutes).

Servir avec du riz blanc parfumé.

Miam !

Linnah et sa maman



Plat salé



Les bricks

Les ingrédients

- 2 pommes de terre
- thon
- des bâtonnets de surimi
- des poireaux
- du persil
- de l'ail
- du fromage blanc
- des feuilles de brick
- de l'huile
- du gingembre
- des épices
- du cumin
- du sel et du poivre

Préparation

- 1) Prenez une marmite et remplissez-la d'eau.
- 2) Faites chauffer l'eau afin que celle-ci bout.
- 3) Ajouter 2 patates dans l'eau bouillante pour les cuire.
- 4) Dès que les patates sont cuites, coupez-les et écrasez-les grâce à une fourchette.
- 5) Ajouter du sel et des épices supplémentaires, du fromage blanc et du surimi à l'écrasée de pomme de terre.
- 6) Étalez le mélange sur les feuilles de brik que vous allez rouler en triangle.
- 7) Préparez une poêle dans laquelle vous mettez de l'huile.
- 8) Déposez vos bricks sur l'huile bouillante pour les faire frire.
- 9) Grâce à un sopalin, essorez l'excédent d'huile.

Et un bon appétit :)



Plat salé



La cacasse

Les ingrédients

- 12 pommes de terre à chair ferme
- 1 saucisson à l'ail
- 2 boîtes de corned beef
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre

Préparation

- 1) Éplucher les pommes de terre.
- 2) Mettre les pommes de terre dans une marmite remplie d'eau après les avoir coupées en 4 ou en 2 selon la taille de la pomme de terre.
- 3) Mettre de l'eau jusqu'en haut des pommes de terre et cuire 15 minutes.
- 4) Égoutter les pommes de terre puis mettre dans la marmite le saucisson en rondelles, le corned beef et 3 grands verres d'eau et laisser cuire à faux doux pendant 10 minutes en mélangeant et en vérifiant qu'il y ait toujours un peu d'eau.
- 5) Servez bien chaud.



Plat salé

La chekchouka tunisienne

Les ingrédients

- 2 tomates
- 2 oignons
- 2 piments
- 2 gousses d'ail
- de l'huile d'olive
- du jus de tomates concentré
- sel
- poivre
- paprika
- 3 œufs

La recette

- 1) D'abord, nous coupons les deux tomates en rondelles, puis nous coupons les oignons.
- 2) Entaille les piments en petits morceaux, tout comme les gousses d'ail.
- 3) Place 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, puis ajoute les tomates, les oignons, les piments et les gousses d'ail.
Après avoir fait cuire à une température de 5 degrés pendant un certain temps, tu ajoute une cuillère à soupe de tomates concentrées et tu touilles pour que le mélange soit bien homogène.
- 4) Incorpore 250 ml d'eau et fais-la bouillir jusqu'à ce que la température atteigne 9 degrés.
Pendant 2 minutes, on fait cuire en ajoutant une cuillère à soupe de sel, de paprika et de poivre.
- 5) Place les trois œufs par-dessus.

Bonne dégustation !



Plat salé



Couscous

Ingrédients

- 1/2 épaule d'agneau
- Paleron de boeuf
- 3 courgettes
- 3 navets
- 5 ou 6 carottes
- 1 pomme de terre
- 1/2 fenouil
- 1 branche de céleri
- 2 gros oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de tomates concassées ou tomates fraîches
- 2 cuillères à soupe d'épices à couscous
- 1/2 cuillère à soupe de paprika
- 1/2 cuillère à soupe de gingembre moulu
- 1 bol de pois-chiches secs trempés de la veille
- Sel, poivre
- 1,5 kg de couscous sec (semoule)

Préparation

- Faites revenir les morceaux de viandes dans l'huile à feu vif dans le bas d'un couscoussier.
- Rajouter l'oignon et l'ail haché finement, les épices à couscous en laissant mijoter quelques minutes.
- Mettre une poignée de pois-chiches.
- Éplucher les carottes, navets, céleri, fenouil. Nettoyer le tout, coupez-les et ajoutez-les à la sauce.
- Ajouter un peu d'eau. Ensuite, mettez une bonne cuillère de tomates concassées.
- Arroser d'une quantité suffisante d'eau afin de recouvrir le tout et laissez mijoter 25 minutes.
- Lorsque la viande est à mi-cuisson, ajoutez le reste des légumes et poursuivre la cuisson.



- Entre temps, prendre le couscous et le mettre dans un grand plat creux.
- Le saler, rajouter un peu d'huile et arrosez-le avec une petite quantité d'eau.
- Mélangez et laissez reposer une dizaine de minutes. Placez le coucous dans le haut du couscoussier et laissez cuire à la vapeur 15 minutes.
- Refaites cette opération une deuxième fois.
- Placez le couscous cuit dans le plat et mettez-lui du beurre.
- Réservez de côté.
- Vérifiez l'assaisonnement de la sauce et rajoutez un poivron fort selon votre goût.
- Dressez votre couscous dans une grande assiette creuse.
- Disposez la viande et les légumes. Nappez le tout de sauce et servez bien chaud.

Chef lyad et sa maman



Plat salé



Croque-monsieur

Ingrédients (4 personnes)

- 16 tranches de pain de mie
- 1 pot de crème fraîche
- 8 tranches de jambon (ou de dinde)
- 1 paquet de gruyère râpé
- 2 paquets de tranches d'Emmental

Préparation

- Disposer une feuille d'aluminium sur la grille du four.
- Préchauffer le four à 180°.
- Couper le jambon en deux.
- Disposer les pains de mie sur la grille du four.
- Mettre une couche de crème fraîche sur le pain du bas.
- Ajouter une tranche de jambon et une tranche d'Emmental.
- Puis, refaites ça une seconde fois.
- Rabattre la tranche du haut sur la tranche du bas.
- Étaler de la crème fraîche sur le dessus.
- Saupoudrer de fromage râpé.
- Pour finir, insérer le croque-monsieur au four pendant 10 à 15 minutes.
- Pour rendre le plat plus appétissant, ajouter quelques feuilles de salade à côté.

C'est prêt, bon appétit !

Raphaël et sa maman



Plat salé



Lasagnes

Les ingrédients

- 1 paquet de lasagnes
- 3 oignons
- 1 carotte
- 800 gr de purée de tomates
- 2 feuilles de tomates
- Thym
- 70 gr de fromage râpé
- Sel
- Poivre
- 100 gr de farine
- 125 gr de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 600 gr de boeuf haché
- 15 cl d'eau
- Basilic
- 3 pincées de muscade
- 125 gr de parmesan
- 11 ml de lait

La recette

- 1) Faire revenir les gousses d'ail hachées et les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive.
- 2) Ajouter la carotte et la branche de céleri hachées puis la viande et faire revenir le tout.
- 3) Ajouter la purée de tomates ,l'eau et les herbes, saler, poivrer puis laisser mijoter à feu doux pendant 45 min.
- 4) Préparer la béchamel : faire fondre 100 gr de beurre. Hors du feu ajouter la farine d'un coup.
Remettre sur le feu et remuer avec un fouet jusqu'à l'obtention d' un mélange bien lisse
Ajouter le lait peu à peu. Remuer sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe.



- 9) Ensuite parfumer avec la muscade, saler, poivrer, et laisser cuire environ 5 minutes à feu très doux en remuant puis réserver.
- 10) Préchauffer le four à 120°C. Huiler le plat à lasagnes. Poser une fine couche de béchamel puis des feuilles de lasagnes de la bolognaise de la béchamel et du parmesan répéter l'opération 3 fois de suite.
- 11) Sur la dernière couche de lasagnes ne mettre que de la béchamel et recouvrir de fromage râpé.
- 12) Enfourner pour environ 25 min de cuisson.



Plat salé



Naan au fromage

Ingrédients

- 500 gr de farine
- 18 cl d'eau
- 125 gr de yaourt grec
- 4 c à s d'huile
- 1 c à c de sel
- 1 c à c de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de levure boulangère
- 12 portions de vache qui rit

Étapes de la recette

Mélanger la farine, le sel, le sucre et les levures.

Ajouter l'huile, le yaourt et l'eau.

Pétrissez la pâte pendant 10 min.

Mettre la pâte à reposer pendant 2 h.

Former 12 boules de taille identique, étalez les avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné.

Étaler 2 vache qui rit sur l'une des pâtes en laissant 1 cm tout autour, disposez un second disque de pâte par dessus et soudez les bords en appuyant bien avec vos doigts.

Faire cuire 5 minutes par face dans une poêle à crêpes.

Parsemez de beurre, ou du beurre persillé à votre goût.

Roxane



Plat salé



Les ingrédients

- 1/2 paquet de vermicelles de riz (cheveux d'ange)
- 2 carottes rapées
- 250 gr de chair à saucisse
- Une poignée de champignons noirs
- Une poignée et demi de germes de soja frais
- 3 œufs
- 1 oignon émincé
- 3 cuillères à soupe de sauce à l'huître
- 1 pincée de glutamate
- Feuilles de riz (un paquet)

La recette

- 1) Faire tremper les champignons noirs et les vermicelles de riz dans l'eau chaude pendant 30 minutes.
- 2) Dans une poêle faire revenir les oignons, carottes et champignons ajouter la sauce à huître et laisser refroidir.
- 3) Dans un saladier mettre les vermicelles de riz, égouttez les ingrédients poêlés, la chair à saucisse.
- 4) Le glutamate, les germes de soja frais, les 3 œufs puis malaxer avec les mains de façon homogène.
- 5) Humidifier les feuilles de riz au fur et à mesure dans de l'eau chaude afin de les ramollir.
- 6) Poser les feuilles de riz sur un torchon humide prendre 1 cuillère à soupe de farce et la placer en haut de la feuille de riz.
- 7) Rouler 3 fois et plier les bords vers l'intérieur.
- 8) Faire cuire dans une friteuse avec de l'huile de tournesol.

Plat salé

Pad thai

Les ingrédients

- 1 peu de jus de citron vert
- 15 ml de vinaigre de riz blanc
- 2 cuil à soupe de sauce de piment sriracha
- 1 cuil à soupe de sauce soja concentré
- 300 gr de vermicelles de riz
- 3 gousses d'ail épluchées et hachées
- 50 gr de cacahuètes concassées
- 2 oignons emincés
- 2 œufs
- 10 crevettes décortiquées et sans boyau
- 250 gr de pousses de soja
- 100 ml de sauce nuoc mam
- 50 gr de pâte de tamarin
- Huile de tournesol
- 2 blancs de poulet coupés en cubes

La recette

- 1) Dans un saladier, préparez la sauce en versant la sauce nuoc mam, le sucre, la pâte de tamarin, le vinaigre de riz, le piment sriracha et la sauce soja. Réservez.
- 2) Dans une poêle wok chaude, versez un trait d'huile puis l'ail haché, cuire le tout comme des œufs brouillés.
- 3) Ajoutez les vermicelles, les pousses de soja, les oignons et la sauce et mélangez.
- 4) Servez avec un quartier de citron vert et le reste des cacahuètes par dessus.



Plat salé

Des pâtes au steak

Les ingrédients

- Un oignon
- Deux boîtes de tomates
- Du sel
- Du poivre
- Des pâtes
- Des steaks hachés

La recette

- 1) Faire bouillir l'eau dans une casserole et mettre du sel, puis mettre les pâtes dans la casserole et attendre que le tout cuise.
- 2) Prendre une autre casserole, et dedans mettre des morceaux d'oignon, du coulis de tomate, un peu d'eau des pâtes, on poivre et on mélange.
- 3) Quand les pâtes sont cuites, on les incorpore à la sauce, on découpe en petits morceaux les steaks cuits qu'on va venir mélanger au tout.



Plat salé



Poulet aux olives

Préparation 20 minutes

Cuisson 50 minutes

Portions 4

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet entières avec ou sans la peau
- 30 à 45 ml d'huile d'olive
- 1 oignon, râpé et le jus récupéré
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 c à thé de gingembre moulu
- 1 c à thé de curcuma moulu
- 250 ml (1 tasse d'eau) ou plus si besoin
- 3/4 tasse de coriandre fraîche avec les tiges ciselées
- 3/4 tasse de persil plat avec les tiges ciselées
- 1 tasse d'olives vertes entières dénoyautées (rincées et égouttées si très salées)
- 1 petit citron confit, épépiné et haché
- 1 citron pour le jus essentiellement
- Du sel
- Du poivre

Préparation

Dans une grande casserole ou un faitout, dorer les cuisses de poulet de chaque côté dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver dans une assiette. Dans la même casserole, dorer l'oignon, l'ail et les épices de 3 à 5 minutes.

Remettre le poulet dans la casserole. Couvrir avec l'eau, ajouter les herbes fraîches et porter à ébullition. Ajouter les olives, le citron confit et laisser mijoter à feu doux, à couvert, environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande se détache de l'os.

Rectifier l'assaisonnement.

Si désiré, arroser d'un trait de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive au moment de servir .

Plat salé

Poulet frit

Les ingrédients

- 4 blancs de poulet
- 1/2 cuillère de piment moulu
- 20 cl de sauce soja
- 20 cl de Nuoc Mam
- 2 gousses d'ail
- De la panure
- 3 œufs
- De la fécule de pomme de terre

La recette

- 1) Couper le poulet en morceau.
- 2) Mélanger piment ail pressé sauce soja et le Nuoc Mam.
- 3) Laisser mariner le poulet dans le mélange pendant 12 h.
- 4) Passer le poulet dans les œufs battus.
- 5) Passer le poulet dans la fécule de pomme de terre pour la panure.
- 6) Faire frire 1 fois.
- 7) Réserver et faire frire une deuxième fois.
- 8) Servir accompagné d'une sauce pimentée et de quartiers de citrons verts.



Plat salé



Poulet Yassa

Les ingrédients

- Pâte d'arachide
- Poulet (cuisse)
- 2 oignons
- Du riz
- De l'huile
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de poivre moulu
- 1 piment
- Du jus de citron
- 2 cuillères à café de sel
- 4 cuillères de moutarde

La recette

- 1) Assaisonner les cuisses de poulet avec le sel, moutarde, poivre et jus de citron.
- 2) Prendre une poêle, mettre 1 filet d'huile dans la casserole attendre que l'huile soit chaude ensuite mettre le poulet à frire et quand c'est frit l'enlever et le mettre de côté.
- 3) Préparer la sauce du yassa dans une marmite mettre la pâte d'arachides dans la marmite laisser cuire.
- 4) Couper les 2 oignons en petits dés quand c'est fait le rajouter dans la pâte d'arachides que nous avons laissé cuire.
- 5) Rajouter un verre d'eau et le poulet qu'on a laissé de côté avec le piment et le jus de citron.
- 6) Nous allons préparer le riz dans une autre marmite : Mettez un filet d'huile prendre du riz et le laver bien comme il faut. Ensuite le mettre dans la marmite rajouter le sel fermer la marmite et laisser cuire 10 à 15 minutes.
- 7) Quand vos deux marmites sont prêtes, il ne reste plus qu'à dresser dans une assiette et à le déguster en famille ou avec vos proches et aussi na ci jàmm bari ! (bon appétit !).



Plat salé

Quiche lorraine

Les ingrédients

- Une pâte brisée
- 200 gr de lardons de volaille
- 3 œufs
- Un oignon
- 250 g de crème fraîche
- Sel, poivre

La recette

- 1) Dans une poêle faire revenir les oignons puis les lardons de volaille puis laisser refroidir.
- 2) Dans un autre saladier casser les trois œufs et les battre avec un fouet ajouter la crème fraîche. Assaisonner de sel et de poivre.
- 3) Dans un plat à tarte dérouler la pâte brisée et mettre les lardons de volaille et les oignons puis le mélange œufs et crème.
- 4) Mettre dans le four à 180° pendant environ 40 minutes.



Plat salé



Raviolis chinois

Ingrédients

- 300 gr de farine
- 175 gr d'eau
- 400 gr de porc haché froid
- 1/4 de chou chinois
- 4 oignons cuit à la poêle avec un peu d'huile
- 10 tiges de ciboule
- 1 morceau de gingembre
- 1 œuf
- Sauce soja
- Sel, poivree

Préparation

Étape 1 : Préparez la pâte des raviolis.

Placez l'eau et la farine séparément dans le frigo pendant 1 heure ou 2.

Placez la farine sur le plan de travail.

Avec la main, formez une fontaine et versez l'eau bien froide au milieu de la fontaine.

Avec la main, du bout des doigts, mélangez l'eau à la farine en tournant l'intérieur vers l'extérieur jusqu'à former une pâte.

Avec la paume de la main, pétrissez la pâte quelques minutes.

Formez une boule, farinez la un peu et enveloppez la dans un film alimentaire.

Laissez la reposer au frais pendant 1h jusqu'à utilisation.

Étape 2 : Préparez la farce.

Épluchez, hachez le gingembre et les oignons, la ciboule et le chou chinois.

Dans un saladier, mélangez le porc haché avec la sauce soja (environ 8 cuillères à soupe), du poivre, du sel, l'œuf ainsi que le gingembre, la ciboule, les oignons, le chou haché, afin d'obtenir une farce assez homogène.



Étape 3 : Formez les raviolis.

Travaillez sommairement la pâte pour l'attendrir légèrement.

Fractionnez la pâte en 2 parts à l'aide d'un couteau.

Farinez légèrement le plan de travail.

Avec vos mains, façonnez une des moitiés de pâte de façon à obtenir un rouleau.

Avec un couteau, tranchez les boudins, l'un après l'autre en 20 sections.

Avec un rouleau à pâtisserie, étalez les sections de pâte et découpez les à l'aide d'un emporte pièce en petits cercles.

Avec des baguettes ou une cuillère, déposez une noix de farce au milieu des cercles de pâte.

Avec un petit pinceau, humectez le bord des cercles de pâte (une moitié seulement) sans toucher la farce.

Rabattez la pâte, scellez les raviolis en appuyant bien sur les 2 bords de pâte pour y enfermer la farce.

Plissez les bords de pâte toujours en appuyant.

Mettez de côté au frais, sur un plan fariné.

Étape 4 : Faites cuire les raviolis.

Faites bouillir un grand volume d'eau.

Plongez délicatement les raviolis dans le liquide brûlant. Remuez très délicatement.

Quand l'ébullition reprend, comptez 2 minutes (à petite ébullition) et égouttez avec une écumoire les raviolis. Présentez les, tels quels, dans un plat.

Emma et sa maman



Plat salé

Rougail saucisse

Les ingrédients

- 1 oignon
- De l'huile d'olive
- Saucisse fumée
- Tomate concassée
- Ail
- Gingembre
- Paprika
- Piment
- Riz basmati
- Curcuma

La recette

- 1) Éplucher l'oignon en petits morceaux et faire pareil pour la gousse d'ail.
- 2) Dans une casserole, mettre l'oignon, l'ail, le curcuma, le gingembre et un filet d'huile d'olive, tu fais cuire à feu doux.
- 3) Tu ajoutes les tomates concassées une fois les oignons fondus.
- 4) Pendant ce temps, coupe tes saucisses fumées, puis fais les blanchir dans de l'eau bouillante.
- 5) Une fois celles-ci blanchies, tu les égouttes et les ajoutes à ta préparation. Tu laisses cuire à feu doux pendant 30 à 40 min.
- 6) Faire cuire votre riz et servez les deux ensembles puis assaisonner à votre goût. Vous pouvez ajouter les lentilles, haricot rouge, etc.



Plat salé

Tacktouka de poivrons Toasts aux tomates / poivrons

Voici les ingrédients qu'il vous faudrait pour cette recette: (6 personnes).

- 2 gros poivrons verts
- 1 gros poivron jaune
- 4 tomates
- 2 à 3 gousses d'ail (selon la taille)
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de piment doux
- ½ cuillère à café de cumin
- 2 cuillères à soupe de persil et 2 cuillères à soupe de coriandre hachés sel et poivre à votre goût
- Du pain à toaster

Préparation

- Faire griller les poivrons au four puis réserver dans un sac en plastique alimentaire, pendant quelques minutes afin qu'ils refroidissent et soient faciles à éplucher (il est conseillé de les laver après les avoir épluchés) puis les découper en petits dés.
- Équeuter et monder les tomates puis les couper en petits dés et les faire saisir dans une poêle avec l'huile, les gousses d'ail écrasées, le piment doux et le cumin. Saler et poivrer. Laisser réduire la sauce à feu doux en prenant soin de remuer.
- Une fois la sauce légèrement réduite rajouter les dés de poivrons et remuer le tout en rajoutant aussi la coriandre et le persil. (rajouter un fond d'eau si ça vient à accrocher et que ce n'est pas encore tout à fait cuit)
- Attendre que le tout tiédisse et mettre sur les toasts bonne dégustation à vous..

Lina et sa maman



Plat salé



Le tajine aux légumes

Les ingrédients

- 1 oignon
- 1 courgette
- 2 pommes de terre
- 1 tomate
- Huile d'olive
- 1 bouquet de persil, coriandre
- 1 cuillère à soupe de: sel, poivre, gingembre, curcuma
- 1 gousse d'ail
- 2 morceaux de viande d'agneau

La recette

- 1) Mettre l'huile d'olive dans un plat à tajine y ajouter les oignons émincés et la viande. Faire revenir le tout.
- 2) Ajouter toutes les épices, la moitié du bouquet de persil, coriandre couvrir le plat et laisser mijoter pendant 30 minutes.
- 3) Éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles avec les courgettes.
- 4) Positionner les rondelles de légumes au-dessus de la viande, râper la gousse d'ail sur les légumes et émincer l'autre moitié du bouquet de coriandre, persil.
- 5) Ajouter un peu d'eau laissé mijoter 20 min et vous pouvez déguster.

Plat salé



Tajine de poulet aux olives

Les ingrédients

- 1 kg de pilons de poulet
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 citron
- 1 c. à café de gingembre
- 1 c. à café de curcuma
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- 1 c. à soupe de persil séché
- 1 kg de pommes de terre
- Huile de tournesol
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

La recette

- 1) Dans une marmite, on met l'huile d'olive, les gousses d'ail hachées, le jus de citron, toutes les épices et un grand verre d'eau chaude et on mélange, on rajoute les pilons de poulet et on mélange encore.
- 2) Ensuite, on rajoute les oignons découpés en petits morceaux et on laisse cuire pendant 15 min, on essaie de pousser l'oignon au fond de la marmite de manière à ce que le poulet reste dessus et on laisse cuire. Pendant ce temps, on épluche les pommes de terre pour faire des frites et on cuit dans la friteuse.
- 3) Quand le poulet est cuit, on rajoute des olives vertes sans noyaux, et on sert avec les frites.

Les ingrédients

- 350 gr de farine
- 2 pincées de sel
- 20 gr de beurre
- 4 œufs
- 2 cl d huile
- 50 cl de lait
- Arôme vanille ou fleur d'oranger

La recette

- 1) Mélanger 250gr de farine avec 4 œufs.
- 2) Ajouter doucement 500 ml de lait puis mélanger.
- 3) Ajouter 50 gr de beurre fondu et mélanger.
- 4) Laisser reposer 30 minutes.
- 5) Chauffer une poêle et mettre un peu de beurre.
- 6) Retourner la crêpe.



Plat sucré



Gâteau Fantasy

Ingrédients (4 personnes) :

- 3 œufs,
- 1 verre de sucre,
- 1 verre de Fanta,
- Environ 5 verres d'huile de tournesol,
- 1 cuillère de bicarbonate de sodium alimentaire.

Préparation

- Mélangez le tout.
- Versez dans un plat allant au four et enfournez.
- Cuire au four à 180°, 40 minutes.

Katrin et sa maman

Les ingrédients

- 1 paquet de levure
- 200 gr de farine
- 200 gr de sucre
- 125 gr de beurre
- 3 œufs
- 6 cuillères à soupe de lait
- 1 paquet de sucre vanillé
- 25 gr de chocolat en poudre.

La recette

- 1) Blanchir les œufs avec le sucre.
- 2) Ajoute le beurre petit à petit.
- 3) Incorpore la farine, la levure et le sucre.
- 4) Ajoute le lait petit à petit.
- 5) Verse la moitié de la pâte dans un moule à cake beurré et fariné.
- 6) Faire fondre le chocolat à feu très doux.
- 7) Ajoute le chocolat fondu au restant de la pâte.
- 8) Verse la pâte au chocolat sur la pâte nature.
- 9) Mélange un petit peu pour faire le marbré.
- 10) Laisse cuire à 160° pendant 25 minutes.



Plat sucré

Gâteau aux petits Lu ("souvenir d'enfance")

Temps de préparation : environ 45 minutes

Repos : au moins 12 heures au frigo

Ingrédients (pour environ 8 personnes) :

- Petits LU, « Thé » : 2 paquets
- Œufs : 3
- Sucre en poudre : 5 c. à soupe
- Sucre vanillé : 2 sachets
- Café : 1 bol
- Beurre : 150 gr
- Cacao (mélange de sucré et non sucré) : 4 c. à soupe
- Vermicelles multicolores.

Préparation

1. Pour commencer, séparez les blancs d'œufs des jaunes. Réservez les blancs. Puis battez les 3 jaunes d'œufs à la fourchette avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
2. Coupez le beurre en petits morceaux et travaillez-le en pommade avec un fouet (après l'avoir passé 10-15 secondes au micro-ondes pour légèrement le ramollir). Ajoutez votre beurre pommade à la préparation œufs-sucre et mélangez énergiquement le tout jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
3. Ensuite, battez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes et incorporez-les délicatement à la préparation jaunes d'œufs-sucres-beurre à l'aide d'une spatule pour ne pas les casser.
4. Faites un café noir assez fort à la machine à café. Laissez-le tiédir à température ambiante.
5. Enfin, faites le montage du gâteau, et c'est le plus délicat ! A l'aide d'un pinceau de cuisine, imbibe délicatement les petits LU avec du café, sans trop les mouiller car sinon ils se casseront. Disposez-en une couche dans le fond d'une grande assiette. Ajoutez



une couche de votre crème au beurre sur les biscuits. Faites la même chose trois ou quatre fois et terminez le montage de votre gâteau par des biscuits, en saupoudrant de cacao et de vermicelles multicolores.

6. Réservez le gâteau au réfrigérateur pendant au moins 12h.

7. Une fois que le gâteau a reposé au frais, sortez-le, servez-le et savourez-le !

Lucie, sa maman, sa grand-ère, son arrière-grand-mère...



Plat sucré

Moelleux au chocolat

Les ingrédients

- 100 gr de chocolat
- 100 gr de beurre
- 2 œufs.

La recette

- 1) Remuer tous les ingrédients dans un saladier
- 2) Beurrer les moules et verser la préparation
- 3) Enfourner au four pendant 10 minutes à 180°C

C'est prêt !.



Plat sucré



Tiramisu fait maison

Ingrédients (4 personnes) :

- 3 œufs
- 500 gr de mascarpone
- 30 gr de cacao en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 gr de sucre roux en poudre
- 24 biscuits à la cuillère
- 50 cl de café.

Préparation

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Mélanger les jaunes avec le sucre roux et le sucre vanillé.
- Ajouter le mascarpone au fouet.
- Monter les blancs en neige avec un fouet électrique et les incorporer délicatement à la spatule au mélange précédent. Réserver de côté.
- Mouiller les biscuits dans le café rapidement avant d'en tapisser le fond du plat.
- Recouvrir d'une couche de crème au mascarpone puis répéter l'opération en alternant couche de biscuits et couche de crème en terminant par cette dernière.
- Saupoudrer de cacao.
- Mettre au réfrigérateur 4 heures minimum puis déguster frais.

Bonne dégustation ! Pour ceux qui vont faire la recette.

Shaïna et sa maman



Avec la participation
des élèves des classes CM2 A et B,
de leurs parents,
leurs enseignantes Mesdames Christel Audart et Laura Mazollier,
de l'école Jean Jaurès à Carcassonne,
de l'Assiette des gourmands, traiteur à Villeneuve-Minervois
la Marquise d'Izora, pâtissière à Carcassonne
Sylvie Sagnes, ethnologue, chargée de recherche CNRS, présidente Ethnopôle Garae.



Conception et mise en page : Christne Bellan, Ethnopôle Garae

GA*rae*  **ETHNO
PÔLE**

