

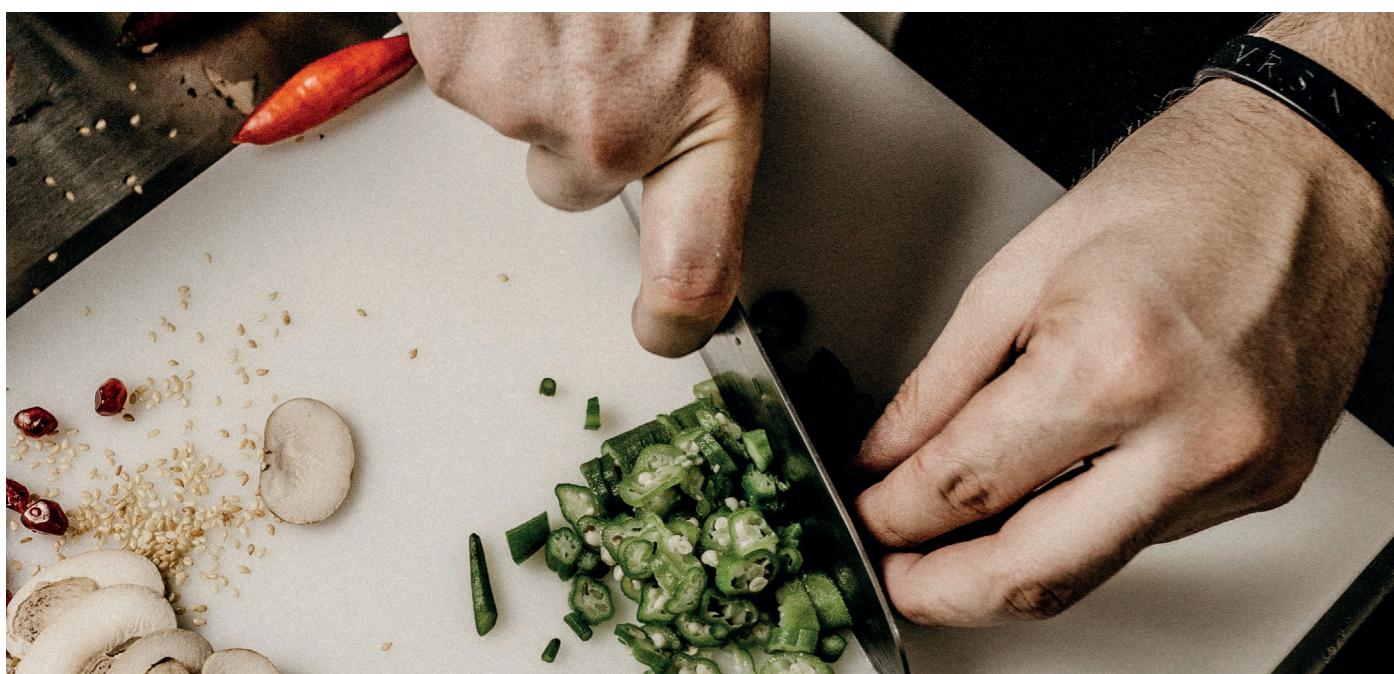
Les p'tites recettes de la Gazette



Supplément au n°15 de la Gazette des Aidants

SOMMAIRE

Le salé	4	Le sucré	18
Salade mélée	5	Le chocolat chaud	19
Nem de homard	6	Fondant au chocolat	20
Endives farcies	8	Dessert de Noël	23
Carré d'agneau	10	Tarte à la berce	24
Canapés de concombres	12	Crème aux oeufs	26
Crêpes farcies	13	Granola	27
Le poulet en 3 façons	15		



Bon appétit à tous !

Pour ce numéro automnal de la Gazette des Aidants, nous avons contacté plusieurs chefs cuisiniers, établissements et associations afin de pouvoir partager avec vous des recettes de saison. Nous tenons à remercier chaleureusement tous les professionnels ayant participé à ce projet. Vous trouverez toutes leurs coordonnées, livres et références avec chaque recette ! Nous n'avons plus qu'à vous souhaiter une bonne dégustation. À vos fourneaux !

Retrouvez leurs recettes dans ce livret...

Johan LECLERRE

Erick BOUX

SILVER FOURCHETTE

NUTRI-CULTURE

Cyril LIGNAC

GARDEN

NEKOHI

KLOREAUFIL



(LE SALÉ)

(LE SALÉ)



(LE SALÉ)

SALADE MÊLÉE

aux plantes sauvages comestibles, noix et féta

par Kloreaufil

Préparation : 10 min

Cuisson : 0 min

Pour 4 personnes

Ingédients :

- Plusieurs sortes de jeunes pousses de plantes sauvages comestibles (plantain, pissenlit, pâquerettes, ronces, lierre terrestre, noisette de terre...)
- Quelques carottes râpées
- 100 g de féta en petits cubes
- 3 à 4 c. à s. de cerneaux de noix décortiquées

Pour la vinaigrette :

- Huile d'olive
- Huile de colza
- Vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Réalisation :

Trier les plantes.

Les rincer à l'eau claire, les égoutter puis les ciseler soigneusement.

Les disposer dans un plat ou un saladier.

Rajouter les cubes de féta ainsi que les cerneaux de noix en morceaux.

Arroser de vinaigrette et mélanger au moment de servir.

Cette salade peut être joliment décorée avec de petites fleurs comestibles (capucines, soucis, violettes...) et quelques morceaux de noix.



NEM DE HOMARD

et sa crème fouettée au soja et au citron

par le chef *Johan Leclerre*

Préparation : 45 min

Cuisson : 8 min

Pour 4 personnes

Ingédients :

- 2 homards vivants
- 100 g de vermicelles de riz
- 1 carotte
- 1 petit poireau
- 1 petite courgette
- Huile d'olive
- 1 avocat
- 4 c. à s. de chair à saucisse
- 3 c. à s. de beurre
- 2 spring rolls (ou feuilles de brick)

Pour la crème fouettée :

- 1 verre de crème liquide
- 1 verre de sauce soja
- 1 citron jaune

Pour le dressage :

- Mélange d'herbes
- Salade d'herbes
- Croûtons
- Huile d'olive
- Vinaigre de riz

Réalisation :

- Cuire les vermicelles de riz dans de l'eau bouillante quelques instants sans rincer. Tailler en julienne la carotte, le poireau et la courgette, faire suer à l'huile d'olive.
- Réaliser des bâtonnets d'avocat.
- Cuire la chair à saucisse au four, mixer avec 1 c. à s. de beurre, réserver au frais.
- Cuire les homards 4 min dans de l'eau bouillante salée. Leur piquer la queue après cuisson et décortiquer une fois froids afin que la queue du homard soit bien droite.
- Conserver les carapaces pour la décoration.
- Rouler les nem sur des doubles spring rolls préalablement beurrées, étaler finement la chair à saucisse, disposer conjointement la julienne,

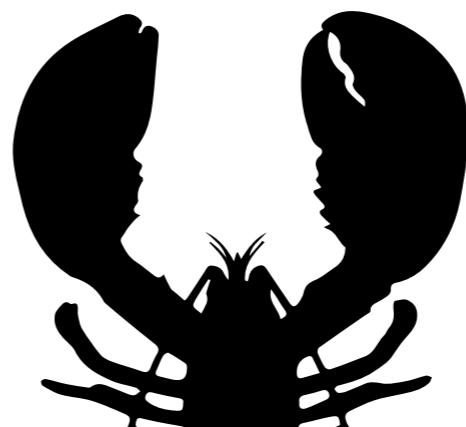
les vermicelles de riz, les bâtonnets d'avocat et les morceaux de homard. Le tout doit faire 5 cm de diamètre. Couper 4 jolis nems dans ce cylindre. Les poêler à l'huile d'olive sur chaque face et disposer un médaillon de homard sur le dessus. Crème fouettée : fouetter les ingrédients pour obtenir une chantilly bien serrée.

Dressage :

Au centre d'une assiette creuse, disposer un cercle de chantilly à l'aide d'une cuillère, déposer le nem au centre, poser dessus un médaillon de homard, agrémenter avec le mélange d'herbes, quelques croûtons et la carapace. Au dernier moment, ajouter quelques gouttes de vinaigre de riz.

Astuce du chef :

Huiler la carapace pour lui donner un aspect brillant.



**Une recette du chef
Johan LECLERRE**

Meilleur Ouvrier de France
Chef consultant

Son livre : «Cuisine iodée», aux éditions Sud-Ouest

Suivez-le sur les réseaux :
www.facebook.com/johanleclerre
Instagram :
johanleclerrelarochelle

ENDIVES FARCIÉS

poires et noix

par *Silver Fourchette*

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min

Pour 6 parts

Ingédients :

2 endives d'environ 8 cm
60 g de fromage de chèvre frais
60 g de fromage blanc ou yaourt grec
20 g de noix concassées
1 poire
6 cerneaux de noix
1 c. à c. de jus de citron
1/2 c. à c. de miel liquide

Réalisation :

Laver les endives et supprimer les feuilles du tour si elles sont abîmées. Couper le trognon pour séparer les feuilles. Garder 12 feuilles à peu près de la même taille et recourbée. Mélanger dans un bol le fromage de chèvre, le fromage blanc et le miel. Le mélange doit être homogène. Ajouter les noix concassées. Laver et éplucher la poire. La couper en très petits dés. Mettre les dés dans un bol. Ajouter le jus de citron et mélanger, puis ajouter à la préparation précédente. Bien mélanger tous les ingrédients. Garnir l'intérieur des endives à l'aide d'une cuillère à café. Disposer les endives garnies dans un plat de service. Décorer avec 1/2 cerneau de



Une recette de Silver Fourchette

Silver Fourchette est un programme de sensibilisation, à destination des plus de 60 ans, qui promeut une alimentation gourmande, durable, adaptée et équilibrée pour agir sur sa santé.

Son objectif : partager l'envie de «bien manger» via des actions concrètes, conviviales et par l'implication de tous ceux qui cuisinent pour les seniors et les accompagnent.

www.silverfourchette.org



CARRÉ D'AGNEAU DU POITOU

en croûte d'herbes
par le chef Erick Boux

Cuisson : 5 min puis 10/12 min

Pour 4 personnes

Ingédients :

- 1 carré d'agneau de 13 côtes manchonné et découpé en 4 parties identiques par votre boucher
- 30 g de coriandre
- 30 g de persil plat
- 4 feuilles de menthe
- 4 gousses d'ail
- 50 g de beurre
- Moutarde douce et huile d'olive



Réalisation :

Recouvrir le carré d'agneau avec la moutarde douce puis en seconde couche les herbes préalablement mixées avec 3 gousses d'ail.
Bien répartir.
Dans une poêle bien chaude, faire revenir la gousse d'ail restante avec un peu d'huile d'olive puis saisir les carrés des deux côtés.
Ajouter le beurre à la cuisson et bien arroser la viande durant 5 min puis enfourner à 180° pendant 10 à 12 minutes.
Servir avec la garniture de votre choix : risotto aux courges, frites de polenta ou poêlée de légumes racine.



Une recette du chef Erick Boux

Erick Boux est le chef de cuisine et propriétaire du restaurant La Cigogne, à Soyaux en Charente. Il est détenteur du titre de Maître Restaurateur, membre de l'Académie Nationale de Cuisine et disciple d'Escoffier. Dans son restaurant, il propose une cuisine gastronomique avec vue panoramique sur la vallée de l'Anguienne.

La Cigogne, 5 impasse de la Cabane Bambou 16800 Soyaux
05 45 95 89 23

(LE SALÉ)

CANAPÉS DE CONCOMBRES

au pesto d'orties
par Kloreaufil

Préparation : 10 min
Cuisson : 0 min

Pour 20 canapés
Ingrédients :

3 à 4 grosses poignées de jeunes pousses d'orties
1 gousse d'ail
30 g de noisettes ou de noix ou de pignons de pin en poudre
120 ml d'huile d'olive
30 g d'emmental ou de gruyère ou de parmesan sel, poivre
1 gros concombre
Qq c. à s. de fromage blanc
De la ciboulette hachée



Réalisation :

Trier les orties, les laver. Les éponger avec un torchon. Hacher les herbes, l'ail et le parmesan au couteau. Dans un hachoir, placer l'ail et le parmesan, ajouter une c. à s. d'huile et un peu d'ortie. Mixer. Rajouter au fur et à mesure le reste d'ortie et d'huile, et mixer jusqu'à obtenir une texture de pesto. Couper le concombre en tranches, les disposer sur un plateau avant de les tartiner de fromage blanc à la ciboulette et de finaliser avec le pesto.



(LE SALÉ)

CRÊPES FARCIÉS

aux plantes sauvages comestibles gratinées
par Kloreaufil

Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min + 5 min

Pour 6 personnes
Ingrédients :

300 g de farine complète
2 oeufs
300 ml de lait d'amande
300 ml d'eau
2 c. à s. d'huile d'olive
Gruyère râpé
1 à 2 pincées de sel

Pour la farce :

1 oignon rouge
Plusieurs plantes sauvages comestibles (plantain, pissenlit, pâquerettes, ronces, lierre terrestre, noisette de terre...)
1 c. à s. d'huile d'olive
100 ml d'eau
250 ml de crème liquide de soja

Réalisation :

Dans un saladier, verser la farine avec le sel, faire un puits et y déposer les oeufs. Les incorporer doucement au fouet, mouiller avec l'eau en filet, sans cesser de fouetter. Ajouter le lait d'amande et le reste de l'eau. Laisser reposer 15 minutes. Faire cuire les crêpes à la poêle, réserver. Trier, rincer et ciseler les plantes. Saisir et doré l'oignon à la poêle dans l'huile d'olive, ajouter les plantes et un peu d'eau, remuer, saler et couvrir 5 à 10 min à feu doux. Verser la moitié de la crème de soja, remuer. Garnir les crêpes avec cette farce. Dans un plat à gratin légèrement beurré, installer les crêpes. Parsemer de gruyère râpé et du reste de la crème soja. Enfourner pour 5 min environ, à 180°.

L'association Kloreaufil

Les recettes à base de plantes comestibles vous sont proposées par l'association Kloreaufil, dédiée au bien-être au naturel et au développement durable. Elle organise des balades-cueillettes à la découverte des plantes sauvages comestibles.

KLOREAUFIL

Mairie
87190 Dompierre-les-Eglises
06 10 34 96 85



(LE SALÉ)

LE POULET

en 3 déclinaisons

par Nutri-Culture

Déclinaison n°1 : Le filet de poulet facile à mastiquer

Pour 1 personne
Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min
Ingédients :

Un filet de poulet
Une noix de beurre ou un peu
d'huile d'olive
Sel, poivre
Crème fraîche



Réalisation :

Pour conserver le maximum de tendreté et de jutosité au produit, faire cuire le filet de poulet à feu doux sans matière grasse.

Pourquoi ? Pour qui ?

Les fibres de viande nécessitent très souvent une mastication importante pour pouvoir former un bol alimentaire. Mastiquer, c'est avoir des dents en nombre suffisant, bien chaussées. C'est aussi avoir de la force, de l'énergie, de la salive...

Afin de permettre à un maximum de convives de manger de tout, il est donc conseillé d'adopter **une cuisson lente et douce pour les viandes** et de limiter les viandes rôties ou grillées.

LE POULET

en 3 déclinaisons

par Nutri-Culture

Déclinaison n°2 :
Le filet de poulet
manger-mains



Pourquoi avoir recours au manger-mains ?

Il existe de très nombreuses situations (accidents de la vie, problèmes de motricité fine, situation de handicap ou d'avancée en âge, maladie neuroévolutives...) qui empêchent un convive de se servir de couverts. A ne pas confondre avec les textures modifiées.

Pour qui ?

Des pathologies telles que la maladie d'Alzheimer rendent complexes l'identification et l'utilisation d'un couvert. Avoir recours au «manger-mains», c'est tenir compte de problématiques d'amnésie (perte de la mémoire), d'agnosie (difficulté à identifier les accessoires), de dyspraxie et d'apraxie (difficulté à effectuer des gestes concrets).

Il s'agit donc de présenter des morceaux que l'on peut saisir avec les doigts. Respectez une cuisson douce et lente pour garder le poulet tendre (lire page précédente). Par ailleurs, s'il n'existe aucun trouble de la mastication ou de déglutition, des pommes de terre coupées finement, des frites ou des pommes duchesses feront un très bon accompagnement !

LE POULET

en 3 déclinaisons

par Nutri-Culture

Déclinaison n°3 :
Le filet de poulet
haché



Pour qui ?

Des convives fragilisés par l'âge, les situations de handicap ou la maladie ne peuvent pas toujours manger un morceau de viande entier. Pour le filet de poulet haché, découper des morceaux de 0,4 cm maximum (soit l'écartement des dents d'une fourchette). Toujours veiller à bien lubrifier les aliments ainsi hachés avec une sauce liée.

Trois recettes glânées chez Nutri-Culture

Nutri-Culture favorise l'accès, pour tous, à un repas plaisir et santé responsable. Cette entreprise apporte des ressources et des solutions médico-sociales adaptées.

Découvrir Nutri-Culture sur leur site web : www.nutri-culture.com





(LE SUCRÉ)



(LE SUCRÉ)

LE CHOCOLAT CHAUD

comme au Nekohi

Ingrédients :

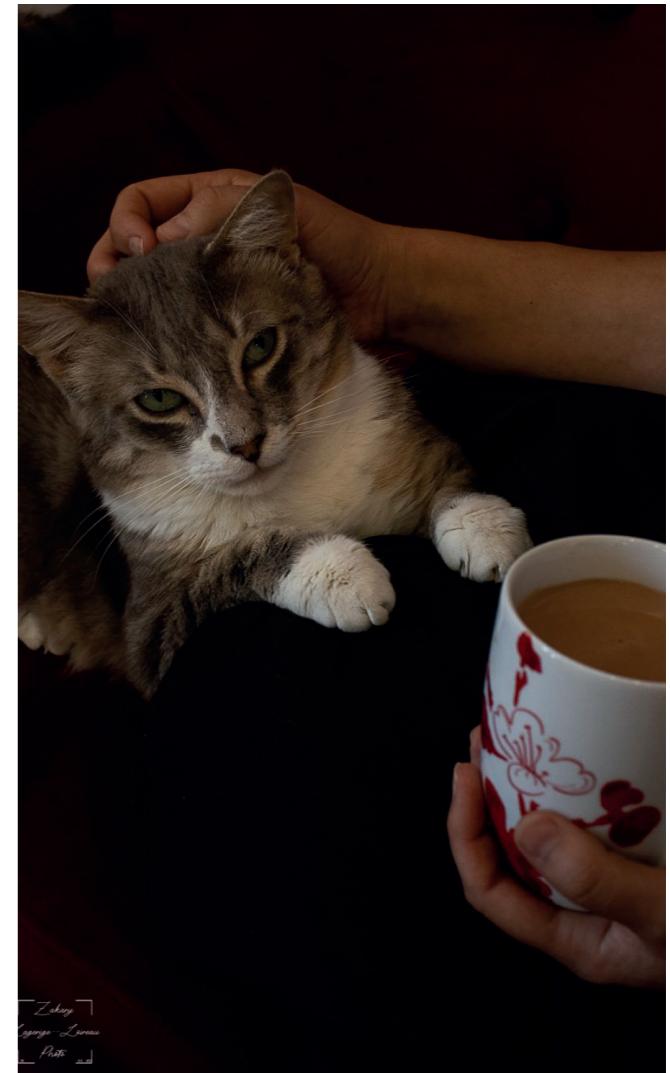
150 ml de lait
50 ml de crème liquide
50 g de chocolat 70%
de cacao
15 g de chocolat 99%
de cacao

Réalisation

Dans une casserole, faire chauffer le lait et la crème, jusqu'à ébullition.

Ajouter ensuite les deux chocolats dans la casserole et mélanger à l'aide d'un fouet. Faire bouillir et épaissir le chocolat chaud.

Verser dans une tasse et agrémenter de chantilly. Déguster chaud avec des cookies sous un plaid !



Une recette du Nekohi

Salon de thé et bar à chats.

**20 Rue des Petites
Pousses**

87000 Limoges

09 79 10 18 43

www.nekohi-barachat.fr

FONDANT CHOCOLAT

caramel beurre salé

par le chef Cyril Lignac

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min



Pour 4 personnes

Ingédients :

Pour le caramel beurre salé :

160 g de sucre en poudre
80 g de beurre demi-sel
20 cl de crème liquide entière

Pour le fondant au chocolat :

200 g de chocolat noir
200 g de beurre demi-sel + pour le moule
50 g de caramel beurre salé maison
5 oeufs bio
180 g de sucre en poudre
20 g de farine + pour le moule

Réalisation

Pour faire ton caramel beurre salé, verse le sucre dans une sauteuse et laisse-le fondre et colorer à caramel blond un peu foncé. Ajoute le beurre coupé en petits cubes, mélange à l'aide d'une spatule sur feu très doux. N'hésite pas à retirer de la cuisson si tu vois que cela commence à brunir. Verse la crème doucement sans te brûler et continue à mélanger pour faire réduire le caramel pendant 3 à 4 minutes. Il ne s'épaissira pas tout de suite. Verse-le ensuite dans un saladier ou un grand bol. Lasse-le refroidir à température ambiante et, quand il sera bien tiède, verse-le dans un bocal, que tu fermeras quand le caramel sera bien froid.

Préchauffe ton four à 210°. Dans un saladier, dépose le chocolat noir concassé et fais-le fondre au bain marie. Retire le saladier du bain-marie d'eau chaude et ajoute le beurre en morceaux dans le chocolat, mélange au fouet pour obtenir une pâte bien lisse. Incorpore 50 g de caramel beurre salé et

LE SUCRÉ

mélange de nouveau.

Dans un second saladier, fouete les oeufs et le sucre pour obtenir un mélange mousseux. Verse dans le mélange au chocolat. Ajoute la farine.

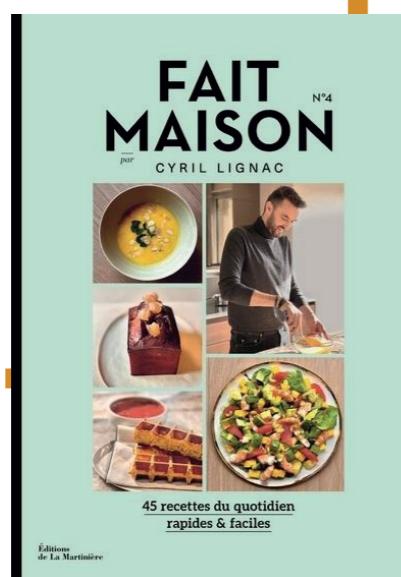
Verse dans le moule beurré et fariné aux trois quarts de la hauteur. Enfourne pour 5 min. Baisse la température du four à 120 ° et enfourne à nouveau pour 25 minutes.

Au terme de la cuisson, laissez tiédir, voire refroidir dans le moule. Démoulez sur une assiette et retournez le fondant sur une seconde assiette pour le servir.



Une recette du chef Cyril Lignac

Issue de « Fait Maison, n°4 », aux éditions de La Martinière.



LE SUCRÉ

UN DESSERT POUR NOËL ou pour maintenant !



Réalisation

Dans un cuit-vapeur, un couscoussier, ou une cocotte minute, placer tous les fruits secs. Faire cuire une petite dizaine de minutes. Placer dans un saladier.

Verser sur le mélange le jus des oranges. Ajouter le miel liquide et les graines de sésame que vous aurez fait torréfier dans une poêle. Saupoudrer de cannelle et de muscade. Remuer délicatement pour bien mélanger le tout.

Laisser reposer au moins une nuit, en couvrant le saladier et en mélangeant de temps en temps.

Si l'ensemble ne paraît pas assez fluide, rajouter du jus d'orange.

Ingrediénts :

- 200 g de pruneaux dénoyautés
 - 200 g de dates dénoyautées
 - 200 g d'abricots secs coupés en 4
 - 200 g de raisins secs foncés
 - 200 g de figues sèches coupées en 4
 - 2 oranges pressées
 - 2 c. à s. de miel
 - 2 poignées de graines de sésame
 - Cannelle, muscade

TARTE À LA BERCE

au plantain, aux pommes et chocolat

par Kloreaufil

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min + 35 min

Pour 6 personnes

Ingédients :

1 pâte brisée de 250g
50 g de berce
50 g de plantain
4 pommes
60 g de sucre de canne complet
3 oeufs
100 ml de lait d'amande
2 à 3 c. à s. d'éclats de chocolat noir

Réalisation

Allumer le four à 180° et mettre une casserole d'eau à bouillir.

Pendant ce temps, préparer les plantes. Trier, rincer, égoutter et couper grossièrement la berce et le plantain. Les jeter dans l'eau bouillante et remuer pendant 20 min.

Une fois cuits, les égoutter et les réserver.

Foncer la pâte dans un moule à tarte, poser un cercle de papier sulfurisé dessus et le garnir de billes en céramique ou de légumes secs (type pois chiche) pour éviter le rétrécissement de la pâte à la cuisson.

Enfourner pendant 10 min, puis retirer les billes et le papier.

Dans un blender, déposer les plantes, le lait d'amande, les



oeufs, le sucre et mixer.

Verser la préparation bien homogène sur la pâte à tarte. Garnir le tout de pommes coupées en morceaux et d'éclats de chocolat.

Mettre au four chaud pendant 35 min (thermostat 6 ou 180°).

Saupoudrer de sucre au moment de servir.

Une recette de
l'association Kloreaufil

A la découverte des plantes sauvages comestibles.

KLOREAUFL
Mairie

87190 Dompiere-les-
Eglises
06 10 34 96 85



CRÈME AUX OEUFS

cannelle et orange amère
par Silver Fourchette

Temps de réfrigération : 4 h

Ingédients :

1/2 litre de lait

1 oeuf

100 g de sucre en poudre

40 g de farine

Cannelle et orange amère



Réalisation

Porter le lait à ébullition. Dans un saladier, fouetter ensemble l'oeuf, le sucre et la farine.

Quand le lait bout, le verser sur le reste en mélangeant bien.

Aromatiser avec la cannelle et l'orange amère.

Laisser figer 4 h minimum au réfrigérateur.

C'est prêt !

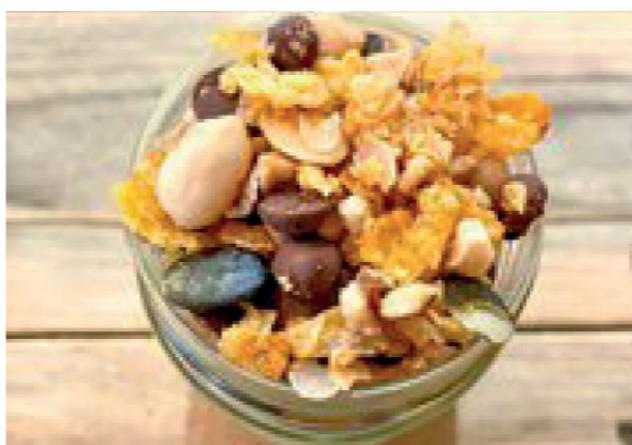
Une recette de Silver Fourchette

Programme à destination des plus de 60 ans pour une alimentation plus durable et saine.

www.silverfourchette.org

GRANOLA

par le Garden



Réalisation

Mélanger les céréales, les graines et les fruits secs.

Dans une casserole, chauffer l'huile et le sirop d'agave, puis verser sur le mélange de céréales.

Répartir le tout sur une plaque, et toaster au four à 150° pendant 20 minutes (en mélangeant toutes les 5 minutes).

Attendre le refroidissement complet et ajouter les pépites. C'est prêt !

À déguster accompagné de yaourt à la vanille ou de fruits frais.

Ingédients :

320g de corn-flakes

200g de fruits secs au choix (noix de pécan, noisettes, cacahuètes,...)

200g d'amandes effilées

120g de noix de coco râpée

160g de graines de courges ou graines de tournesol (facultatif)

16 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol, pépin de raisin,...)

16 cuillères à soupe de sirops d'agave ou de miel

4 cuillères à café de vanille en poudre (facultatif)

200g de pépites de chocolat

Une recette du restaurant Garden

Une cuisine gourmande et végétale.

GARDEN

15 rue Sainte-Marie
16000 Angoulême
09 54 79 73 69

**La Gazette des Aidants remercie tous les chefs,
établissements et maisons d'édition qui ont participé à
ce projet en acceptant de nous livrer une recette.
Toutes les photos de ce livret sont tous droits réservés.**



Bon appétit !