

Nos recettes
A PARTAGER

CEFIG

2024

Pain aux herbes

Ingrédients (pour 2 petits pains) :

- 🕒 100 g de farine
- 🕒 1 pincée de sel
- 🕒 1 c.à c. de levure sèche
- 🕒 75 ml d'herbes aromatiques
- 🕒 1 c.à s. d'huile d'olive
- 🕒 Graines de sésame

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Dans un bol, mélanger la farine, les herbes aromatiques et le sel.
- Former un puits et y verser l'eau, la levure et l'huile d'olive.
- Mélanger les ingrédients et pétrir la pâte pour qu'elle devienne homogène.
- Recouvrir la pâte d'un essuie et la laisser reposer 10 minutes près d'une source de chaleur.
- Diviser la pâte en 2 et aplatir légèrement les pâtons sur le plan de travail.
- Humidifier légèrement les pâtons et le recouvrir de graines de sésame.
- Enfourner les pains pendant 12 minutes.



- **Américain végétarien :**

Ingrédients :

- 🍷 1 plant de basilic
- 🍷 1 boule de mozzarella
- 🍷 1 gousse d'ail
- 🍷 1 petite boîte de concentré de tomate
- 🍷 6 gouttes de Tabasco
- 🍷 sel, poivre
- 🍷 Oignon

Préparation :

Mixez le basilic, ensuite rajouter la mozzarella, remixer, rajouter le reste des ingrédients et mixer jusqu'à obtention du produit final.



Gaufres de pommes de terre sucrée

Ceci est une recette de famille, que ma grand-mère faisait pour les forains (mon oncle étant l'un des leur) à chaque début de foire de Liège.

Pour 5 personnes

-  1 paquet de sucre vanillé
-  125 g de beurre
-  1 paquet de levure
-  2 oeufs
-  250 g de farine
-  125 g de sucre
-  250 g de pommes de terre

Préparation : **10min**

Cuisson : **5min**

Attente : **1h**

Éplucher puis cuire les pommes de terre (ajouter du sel), puis les écraser en purée.

Ajouter le beurre (ramolli au préalable).

Mélanger le tout

Ajouter le sucre fin, le sucre vanillé, les œufs battus, mettre la farine avec la levure, puis bien mélanger le tout.

Ensuite laisser reposer 1h

Cuire dans un gaufrier

Les recettes de DOAN Thi Thu Ha

Boeuf feuille de vigne 🍇 🍷

Ingrédient :

Une poignée de feuilles de vigne (15-25 feuilles)

250 g de bœuf haché

~100 g de viande hachée maigre

Quelques oignons violets, ail, 1/2 oignon

Épices : sel, sucre, poudre d'assaisonnement, sauce d'huître, ajouter éventuellement un peu de poudre de cinq épices

Instructions de cuisson

1. D'abord: Les feuilles de vigne sont cueillies jeunes, mais les vieilles feuilles seront coriaces et résistantes. Tremper dans le sel, rincer. Vidange.

2. Mettez le bœuf et le porc dans un mixeur avec l'oignon, l'ail, le sel, le sucre, le poivre, un peu d'huile de cuisson et mélangez jusqu'à consistance lisse. Je coupe une poignée de feuilles de vigne et les mélange.

Mélanger uniformément avec un peu de sauce d'huîtres, laisser reposer 5 à 10 minutes pour que les arômes s'imprègnent.

3. Mettez la viande dans les feuilles de vigne, selon la taille des feuilles, j'ajouterai la viande juste assez pour rouler. Les feuilles de vigne faites maison sont minuscules et peuvent donc être transformées en petits rouleaux. Prenez la tige de la feuille et rentrez-la pour éviter qu'elle ne s'effiloche. Placez les rouleaux dans la poêle. Après avoir roulé, mettez la poêle sur le feu, ajoutez un peu d'huile de cuisson et faites sauter jusqu'à ce que les deux côtés soient cuits uniformément.

4. Plus tard, les rouleaux étaient en désordre, alors j'ai coupé les feuilles et les ai mélangées avec la viande sautée pour la rendre nette.

Une fois cuit, servez-le dans une assiette. Servir avec du ketchup et de la sauce chili en option 😊



Comment cuisiner une délicieuse et aromatique fondue de bœuf mélangée simplement à la maison

Ingrédients pour faire une fondue de bœuf mélangée pour 4 personnes

Jarret de boeuf 600 gr

Tendon de boeuf 400 gr

Poitrine de boeuf 400 gr

Boulettes de boeuf 200 gr

Radis blanc 200 gr

(2 tubercules)

Taro 150 gr

(1 tubercule)

Oignons 2 bulbes

Gingembre 30 gr

(1 tubercule)

Citronnelle 6 plantes

Jujube 30 gr

(7 fruits)

Baies de Goji 10 gr

(2 cuillères à café)

Cardamome 2 gr

(2 balles)

Graines de coriandre 2 gr

Anis étoilé 3 gr

(3 fleurs)

Cannelle 3 gr

(3 plantes)

Sauce noire 1,5 cuillères à soupe

Vin blanc 100 ml

Sauce de poisson 1 cuillère à soupe

Sucre candi 3 cuillères à soupe

Huile de cuisson 100 ml

Tofu à 5 feuilles

(Croustillant)

1 petit assaisonnement commun

(Assaisonnement en poudre/sel/MSG)

Comment préparer une fondue de bœuf mélangée

d'abord

Préparer le bœuf

Tout d'abord, achetez la poitrine de bœuf, attachez une ficelle à une extrémité de la viande, continuez à la rouler fermement en cercle jusqu'à la fin de la viande, et enfin attachez-la pour sécuriser la viande.

Ensuite, prenez une casserole et ajoutez toute la poitrine de bœuf, le tendon de bœuf, le jarret de bœuf, 1/2 racine de gingembre écrasée, 100 ml de vin blanc et 2 cuillères à café de sel, frottez la viande avec vos mains pendant 3 à 5 minutes, puis rincez à plusieurs fois avec de l'eau propre et égoutter.

Comment éliminer l'odeur du bœuf

Méthode 1 : Prenez du gingembre, broyez-le et frottez-le sur la viande, puis lavez-le à nouveau.

Méthode 2 : Par ailleurs, l'utilisation d'alcool est également très efficace en faisant tremper la viande dans de l'alcool pendant 15 minutes.

Méthode 3 : Vous pouvez également utiliser du jus de citron ou du vinaigre pour faire tremper le bœuf pendant quelques minutes.

Méthode 4 : Ce serait une erreur de l'ignorer. En frottant du sel sur la viande pendant 5 minutes, l'odeur de poisson disparaîtra immédiatement.

et de la bave de pomme de terre.

Méthode 2 : Vous pouvez porter des gants lorsque vous épluchez le taro pour éviter que la substance qui démange ne colle à la peau. Cependant, cette méthode entraîne des inconvénients lors du processus de traitement préliminaire.

Méthode 3 : Par ailleurs, faites d'abord bouillir les pommes de terre, puis laissez-les refroidir avant de les éplucher pour éviter les démangeaisons.

Voir en détail : Comment éplucher le taro sans démangeaisons

5. Complétez la fondue

Lorsque vous avez fini de mijoter le bœuf, sortez tout le bœuf, puis mettez le bouillon de fondue, le sachet d'épices, 6 plants de citronnelle et 1 litre d'eau dans une autre casserole.

Ensuite, mettez la casserole sur le feu avec 2 cuillères à soupe de sucre candi, 2 cuillères à café de MSG, 2 cuillères à café de sel, 1 cuillère à soupe de sauce de poisson et 1,5 cuillères à soupe de sauce hoisin, faites cuire à feu moyen pendant 10 à 15 minutes.

Lorsque vous voyez la marmite bouillir à nouveau, ajoutez 1 radis blanc restant, épluché, lavé et coupé en morceaux, ainsi que toutes les baies de goji trempées et les pommes rouges, laissez cuire encore 10 minutes, puis assaisonnez au goût et éteignez le feu. .

Petit conseil : Pour que le bœuf conserve sa fermeté et sa belle couleur blanche, lorsque vous le sortez, vous devez le tremper dans l'eau froide pendant 5 à 7 minutes avant de le couper !

6. Produit fini

La fondue de bœuf mélangée était prête en un clin d'œil, mes amis, son délice ne sera sûrement pas moindre que celui d'autres restaurants quelque part !

Au moment de déguster, il vous suffit de mettre dans la marmite l'oignon restant coupé en quartiers, le taro, les boulettes de bœuf et le bouillon de fondue fraîchement cuit et de déguster tout de suite !

Le bouillon est doux et riche, très impressionnant, le bœuf est à la fois moelleux et moelleux, ce qui est vraiment attrayant, et le riche taro mélangé à d'autres ingrédients rend la fondue de bœuf encore plus spéciale.



Parmentier de thon

Ingrédients (Pour 4 personnes)

• 500g Pommes de terre
• 2Oeufs
• 1Boîte de thon à l'huile(190 g)
• 1Oignon
• 0,5Poivron vert
• 0,5Poivron rouge
• 15cl Lait entier
• 50g Beurre salé
• 20g Parmesan râpé
• 10cl Crème liquide
• 8Brins de persil
• 1pincée Noix muscade
• Sel
• Poivre du moulin
• Gros sel

1. Lavez les pommes de terre. Faites les cuire 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Plongez deux œufs dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 10 minutes, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide et écalez-les.
3. Pelez l'oignon et hachez-le grossièrement. Lavez, épépinez et émincez les poivrons en tout petits morceaux. Lavez, séchez et ciselez le persil.
4. Égouttez les pommes de terre, épluchez-les, puis passez-les au presse-purée. Faites chauffer le lait dans une petite casserole.
5. Mettez la purée dans une casserole, versez le lait en filet, puis incorporez le beurre salé en parcelles, poivrez, saupoudrez de muscade et mélangez.
6. Égouttez et émiettez le [thon](#). Hachez grossièrement les œufs et mélangez-les avec le thon, les oignons, les poivrons, le persil et du poivre.
7. Préchauffez le four th. 6 (180 °C).
8. Déposez la moitié de la purée dans des verrines, puis le mélange au thon. Recouvrez du reste de purée. Ajoutez du parmesan râpé et un filet de crème fraîche liquide.
9. Enfouez pour 15 à 20 minutes, le dessus doit être doré. Servez à la sortie du four.

Astuces et conseils pour Parmentier de thon

Pour une version légèrement exotique de cette recette, vous pouvez remplacer la moitié du lait par du lait de coco.



Tajine de poulet aux olives facile.

INGRÉDIENTS :

4 PERS.

-  Cuisses de poulet 4 pièces
 -  Olives vertes 2 poignées
 -  Oignons 2
 -  Ail 4 gousses
 -  Jus de citron 4 c. à soupe
 -  Cumin moulu 4 c. à soupe
 -  Persil plat 4 c. à soupe
 -  Huile d'olive 6 c. à soupe
 -  Sel poivre en fonction des goûts.
-

PRÉPARATION :

- Préparation 15 min
- Cuisson 1 h
- À l'aide d'un couteau bien aiguisé, désossez et découpez les cuisses de poulet en morceaux. Épluchez et émincez l'oignon en lamelles puis pelez et hachez l'ail.
- Dans une cocotte ou un plat à tajine sur feu vif, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y dorer les lamelles d'oignon pendant 5 min, en mélangeant bien. Ajoutez les morceaux de poulet, l'ail haché et le cumin.
- Mélangez bien, puis laissez cuire pendant 10 min, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient bien colorés.

- Versez de l'eau à hauteur des morceaux de poulet, salez et poivrez, puis couvrez. Baissez le feu à feu doux et laissez cuire pendant 30 min en mélangeant de temps à autre.
- Épongez, coupez-en deux et dénoyautez les olives vertes. Ajoutez-les au tajine, versez le jus de citron. Mélangez, puis couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson pendant 20 min supplémentaires.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez saupoudrer de persil haché.

DIÉTÉTIQUE :

Pour un menu équilibré, vous pouvez servir ce tajine avec un féculent (du pain, de la semoule, des pommes de terre...) et proposer quelques crudités en entrée et / ou fruits frais en dessert.



Bon appétit !

RECETTE : BAKLAVA

PAYS : TURQUIE, ALBANIE, KOSOVO.....



Temps de préparation : 2 heures

Temps de cuisson : 2h15 mn

Assez difficile

Bon marché

Pour 10/12 personnes

INGREDIENTS :

1 kg de farine

1 sachet de 15g de levure

12 œufs

1 verre d'huile

500g de noix décortiquées

500g de beurre

1 yaourt

2 kgs de sucre

1 kg de maïzena

1,5 litre d'eau

PREPARATION

1 Battre les œufs avec un fouet

2 Ajouter la levure, l'huile, le yaourt et mélanger.

3 Ajouter la farine, bien mélanger, former une grosse boule, puis la séparer en une cinquantaine de petites boules.

4 Etaler chaque petite boule avec un rouleau à pâtisserie pour former des cercles de 50 cm de diamètre, qui auront l'épaisseur d'une feuille de papier.

Tout en travaillant la pâte, saupoudrer de maïzena pour éviter qu'elle ne colle.

5 Disposer ces feuilles en petits tas de cinq et beurrer légèrement le dessus de chaque tas.

6 Beurrer un moule d'environ 50 cm de diamètre, y empiler 25 feuilles (5 tas)

7 Déposer les noix décortiquées et coupées en morceaux, puis les 25 feuilles restantes.

8 Découper la préparation en petits carrés (environ 5 cm de côté), ou en petits losanges.

9 Badigeonner avec tout le beurre restant.

10 Mettre au four chaud : 180 ° (thermostat 6) pendant 15mn, puis à 30 ° (thermostat 1) pendant 2 heures.

11 Laisser refroidir.

Pendant ce temps, mélanger l'eau et le sucre dans une casserole, faire bouillir pendant 20 mn, ajouter une tranche de citron et laisser refroidir 10 mn.

12 Verser ce liquide sur la préparation.

Laisser reposer au moins 24 heures et déguster le lendemain

Recette Couscous aux légumes vapeur

Pour 6 personnes.

500g de couscous moyen.

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 l d'eau

Sel au goût

2 carottes

1 courgette

1 pomme de terre

2 oignons moyens blancs doux

1 poignée de petits pois écossés

200g de haricots verts

Filet d'huile d'olive

Sel au goût

Préparation

Étape 1

On commence par les légumes de longue cuisson, Peler les carottes et les couper en petits dés ,mettre a cuire à la vapeur dans un couscoussier ,mi-cuisson on ajoute les autres légumes.

- les haricots verts, les laver et les couper en petits tronçons d'environ 1 à 2cm.

-Peler la pomme de terre et la couper en petit dés.

-Couper finement les oignons.

- Peler la courgette et la couper en petit dés .

Mettre tous les légumes dans le couscoussier pour les faire cuire a la vapeur, couvrir et laisser cuire à la vapeur environ 30 minutes. Vérifier qu'il soient bien cuits .

Étape 2

Pendant la cuisson des légumes préparer le couscous qui fait à deux étapes.

La premier étape :

-Mettre le couscous dans un grand récipient creux.

-Arroser d'huile d'olive bien égrainer.

- verser de l'eau ,mélanger et laisser reposer environ 10 minutes le temps que la graine gonfle. Travailler le couscous à la fourchette, séparer les grains pour éviter les grumeaux.

Une fois les légumes cuits on les enlève du couscoussier et on met à la place le couscous à cuire à la vapeur.

La deuxième étape :

Enlever le couscous du couscoussier, arroser-le d'une cuillère d'huile d'olive, ajouter du sel et verser un verre (60 cl) de l'eau, bien mélanger et laisser reposer 5 mn avant de remettre à cuire dans le couscoussier jusqu'à cuisson complète.

Dernière étape

Mélanger le couscous et les légumes et arroser d'un filet d'huile d'olive .

Remarque : on peut remplacer l'huile d'olive par le beurre et pour les légumes c'est selon le goût.

Bon appétit !

A watercolor illustration of a plate of food, featuring a large white circular area in the center for notes. The food includes a golden-brown fried item, possibly a fritter or pancake, topped with green herbs. There are also green leafy vegetables and a yellow, possibly fried, item. The background is dark, and the overall style is artistic and hand-drawn.

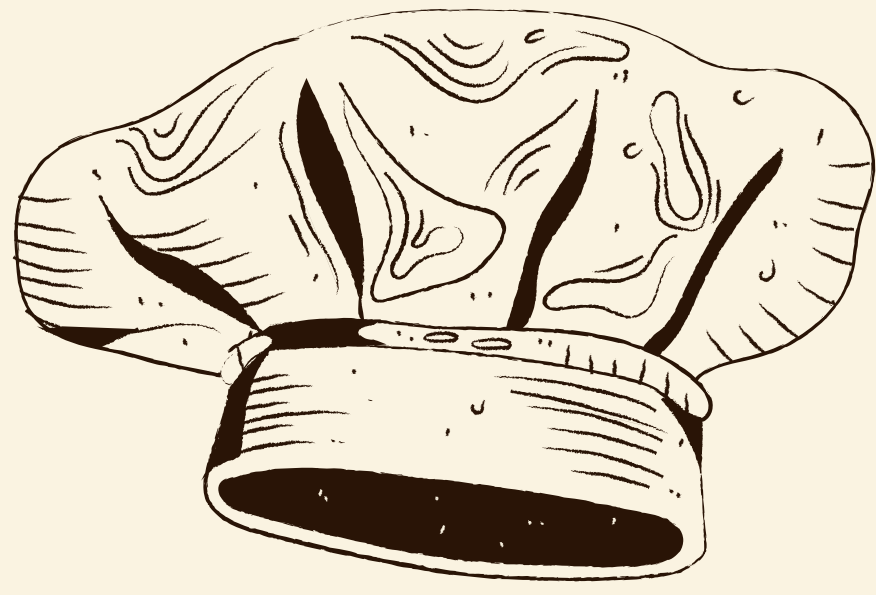
Notes:



Notes:

A watercolor illustration of a plate of food, featuring a large, round, light-colored flatbread or tortilla in the center. The plate is surrounded by various ingredients: a stack of golden-brown fried items (possibly fritters or pancakes) with green herbs on the top left; a green leafy vegetable on the top center; a bright yellow flower or vegetable on the top right; and a portion of a brown, saucy dish with green herbs on the bottom right. The background is dark, making the food items stand out.

Notes:



Nadia
Imane
Laetitia
Ha
Nadia
Caroline
Sukriye

