

# Les recettes du Verger

« Le goût à tous les coups ! »

Pour marquer la Semaine du Goût 2011, les personnes âgées de la Résidence « Le verger » ont fait œuvre de mémoire, collectant leurs recettes préférées.

Ce sont des « recettes de grand-mère », simples, familiales, peu onéreuses ... et *réussies à tous les coups !*

A certaines d'entre elles, se rapportent des souvenirs singuliers que nous avons rapportés, dans leur spontanéité.

*Parce que donner une recette, c'est offrir un peu de soi.*

Ainsi ce livret tente d'honorer l'une des valeurs essentielles de la Semaine du Goût, qui est la « transmission des plaisirs et des savoir-faire »...

Et maintenant, à vos casseroles !

# Sommaire

## ✿ EN-CAS ✿

Œufs à la crème	6
Croques au four	7
Croques « du Verger »	8
Croques aux fruits	9

## 🌀 PLAT PRINCIPAL 🌀

Délice de saumon « du Verger »	12
Pommes de terre à la crème	13
Pigeons aux raisins	14
Soupe à l'italienne	16

## **✿ DESSERT ✿**

<b>Tortilla aux pommes</b>	<b>20</b>
<b>Biscuit moelleux aux pommes</b>	<b>21</b>
<b>Gâteau au chocolat</b>	<b>22</b>
<b>Flan aux cerises</b>	<b>24</b>
<b>Gâteau aux noix</b>	<b>26</b>
<b>Tarte alsacienne</b>	<b>28</b>
<b>Clafoutis de saison</b>	<b>30</b>

## **\* CONFITURE \***

<b>Gelées de groseilles ou de cassis à froid</b>	<b>32</b>
--	-----------



 **EN-CAS** 

# ✿ EN-CAS ✿

## Œufs à la crème

Pour 2 œufs

Faire cuire des œufs à la poêle.

Lorsqu'ils sont cuits, faire un peu de place dans les blancs et ajouter la valeur de 4 à 5 cuillérées de crème fraîche.

Laisser chauffer 2 à 3 minutes et servir.

(On peut aussi ajouter un filet de vinaigre).

*Ginette*

# ✿ EN-CAS ✿

## Croques au four

Sur une feuille d'aluminium, disposez dans l'ordre :

\*1 tranche de pain de mie (Harry's, pain blanc). Vous pouvez le tartiner des 2 côtés avec du beurre ou de la margarine, c'est encore meilleur !

\*1 tranche de gruyère

\*1 tranche de jambon

\*Des tomates tranchées

Ajoutez un peu de paprika et de l'huile.

Laissez cuire au four 15 à 20 minutes : c'est prêt !

*Georgette*

# ✿ EN-CAS ✿

## Croques « du Verger »

Bien graisser un plat.

Disposer des tranches de pain de mie (Harry's, pain blanc) dans le plat.

Mettre un peu de lait tiède sur le pain.

Battre deux œufs dans un bol avec un peu de gruyère râpé et verser le tout sur les tranches de pain.

Laisser cuire au four : cela sort tout doré !

*Georgette*



# ✿ EN-CAS ✿

## Croques aux fruits

*Vous en parlerez à mes filles : ce qu'elles adoraient ce goûter quand elles rentraient de l'école !*

Entre deux tranches de pain de mie beurrées, coupez des pommes ou des poires en tranches.

Ajoutez un peu de sucre, et faites chauffer dans un appareil à croques (ou à gaufres) !

*Jeanine*



# ❧ PLAT PRINCIPAL ❧

# ❧ PLAT PRINCIPAL ❧

## Délice de saumon « du Verger »

*Se faire plaisir tout en étant au régime !*

### Cuisson micro-ondes

Rincer, essuyer un pavé de saumon (ou autre poisson, dos de cabillaud par exemple).

Le mettre dans un plat spécial micro-ondes.

Saler. Poivrer. Ajouter échalotes émincées, citron, basilic, crème (3%) et une pincée de safran.

Cuire 5 mn environ, suivant l'épaisseur du poisson.

Accompagner de pommes vapeur ou riz basmati.

*Jeanine*

# 🌀 PLAT PRINCIPAL 🌀

## Pommes de terre à la crème

Pour 4 personnes

Mettre un peu de matière grasse dans une casserole, faire chauffer, ajouter la valeur d'une cuillère à café de farine, mélanger avec la graisse, puis ajouter un peu d'eau, environ un petit verre.

Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en cubes, les mettre dans la casserole, saler, poivrer, ajouter un oignon entier, une feuille de laurier, si besoin ajouter de l'eau pour qu'elle arrive à mi-hauteur des légumes, laisser cuire.

Lorsque les pommes de terre sont cuites mettre environ 20 cl de crème fraîche, mélanger et servir.

*Ginette*

# 🌀 PLAT PRINCIPAL 🌀

## Pigeons aux raisins

*On avait une maison à la campagne. Au bout du jardin, il y avait une pièce qui ne servait à rien. Maman y élevait des pigeons ...*

Prendre :

- \*2 ou 3 beaux pigeons
- \*Un peu de beurre
- \*150 g de lard maigre
- \*Quelques petits oignons
- \*100 g de raisins de Malaga

Eplucher les raisins et faites-les tremper dans de l'eau tiède.

Faites dorer les pigeons farcis avec le beurre et les lardons.

Ajouter les oignons, saler, poivrer.

Couvrir et faire cuire 15 à 10 minutes à petit feu.

Ajouter les raisins avec un peu d'eau de trempage.

Encore 30 minutes de cuisson et servir chaud.

*Monique*

# 🌀 PLAT PRINCIPAL 🌀

## Soupe à l'italienne

*On l'appelait « La Soupe à la Macar », je ne comprenais pas pourquoi ! C'était une italienne (autrefois on surnommait les italiens « les macaronis ») qui avait donné la recette à maman...*

Pour 6 à 8 personnes

\*250 g de haricots secs préalablement trempés (en hiver) ou 500 g de coco frais (en été)

\*2 oignons blancs

\*1/2 tube de concentré de tomates

\*1 grosse pomme de terre

\*200 g de pâtes type « farfalle » ou « petit panier » de grosseur moyenne

\*un peu d'huile

\*sel gros, poivre



- Dans une marmite, avec un peu d'huile faire suer les oignons émincés sans coloration jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
  - Ajouter le concentré de tomates, remuer.
  - Ajouter de l'eau aux  $\frac{3}{4}$  de la casserole.
  - Mettre les haricots et la pomme de terre coupée en morceaux. Saler et poivrer.
  - Laisser cuire à petits bouillons.
  - $\frac{1}{4}$  d'heure avant la fin de la cuisson des haricots (au bout de 45 minutes pour les haricots secs ou de 15-20 minutes pour les cocos), écraser la pomme de terre à la fourchette sur une écumoire, pour épaissir le bouillon.
  - Mettre les pâtes, laisser cuire à petits bouillons encore 10-15 minutes en vérifiant la hauteur de bouillon (soupe qui demande beaucoup de bouillon).
- Laisser reposer quelques minutes hors du feu, servir.

*Charlotte*



# ❁ DESSERT ❁

# 🌸 DESSERT 🌸

## Tortilla aux pommes

Pour 5 personnes

Faire une pâte à crêpes avec 250 g de farine, 2 cuillerées de sucre, 1 pincée de sel, 2 ou 3 œufs, 1 verre de lait.

La laisser reposer 1 heure.

Eplucher 500 g de pommes, les couper en tranches assez minces et les mélanger à la pâte.

Verser dans une tourtière bien beurrée et faire cuire au four pendant 1 heure à feu doux.

*Monique*

# 🌸 DESSERT 🌸

## Biscuit moelleux aux pommes

\*2 pommes

\*1 citron

\*3 œufs

\*60 g de beurre

\*15 cl de crème fluide

\*150 g de farine

\*150 g de sucre en poudre

\* 1 cuillère à café de levure

\*1 sachet de sucre vanillé (ou 1 cuillère de rhum)

Mélanger les œufs entiers, le sucre, le sucre vanillé et le zeste de citron. Ajouter la crème, puis la farine et la levure. Couper les fruits, mélanger, mettre dans un moule et au four, cuisson à 210° : 35 minutes.

*Charlotte*

# 🌸 DESSERT 🌸

## Gâteau au chocolat

Il faut :

- \*4 œufs
- \*175 g de sucre en poudre
- \*50 g de cacao
- \*100 g de farine
- \*100 g de fécule de pomme de terre
- \*1/2 sachet de levure
- \*100 g de beurre
- \*une pincée de sel
- \*du sucre glace pour la décoration

Cassez les œufs en séparant le blanc des jaunes.

Mettez les jaunes dans un saladier avec le sucre en poudre, fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse et fasse un ruban lorsqu'on soulève le

fouet. Ajoutez le cacao en pluie en continuant à fouetter. Mélangez la farine, la fécule et la levure et ajoutez-les en pluie en tournant avec une cuillère en bois.

Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux, puis versez-le dans le saladier et mélangez.

Battez les blancs en neige fermes avec la pincée de sel, incorporez-les à la préparation de cacao, puis versez le tout dans un moule fariné et beurré.

Faites cuire 40 minutes à four préchauffé à 180°.

Laissez refroidir avant de démouler et saupoudrez de sucre glace.

*Monique*

# 🌸 DESSERT 🌸

## Flan aux cerises

Il faut :

\*500 g de cerises bien mûres

\*4 œufs

\*2 verres de lait

\*1 sachet de sucre vanillé

\*100 g de sucre

Faites bouillir le lait avec le sucre et le sucre vanillé.

Battez les œufs en omelette dans un moule à soufflé sans cesser de battre. Ajoutez lentement le lait chaud, ajoutez également les cerises lavées et égouttées.



Versez un verre d'eau dans une grande casserole. Déposez-y le moule et couvrez-le d'une assiette ou d'un papier d'aluminium que vous ferez bien adhérer aux bords.

Régalez le temps de cuisson et régalez-vous.

*Monique*

# DESSERT

## Gâteau aux noix

- \*175 g de sucre en poudre
- \*100 g de beurre
- \*5 œufs
- \*75 g de farine
- \*200 g de cerneaux de noix
- \*1 cuillère à café d'extrait de vanille (ou 1 sachet de sucre vanillé)
- \*une pincée de sel
- \*un peu de sucre glace

- Mettre 100 g de beurre ramolli avec les 175 g de sucre en poudre - Mélanger au fouet électrique.
- Incorporer les 5 jaunes d'œufs.
- Ajouter la vanille (liquide ou sachet) – Mélanger.

- Mixer les cerneaux de noix avec une cuillère à café de sucre pour obtenir une poudre de noix - Ajouter au mélange.
- Incorporer les 75 g de farine – Mélanger à la spatule.
- Monter les 5 blancs d’œufs en neige avec une pincée de sel. Mélanger délicatement à la préparation.
- Beurrer et fariner un moule à manqué. Verser la pâte.
- Mettre au four thermostat 5 (150°) pour 45 minutes, sur la grille du milieu.
- Démouler, saupoudrer de sucre glace.

*Charlotte*

# DESSERT

## Tarte alsacienne

Recette pour 8 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- \*250 g de pâte brisée
- \*1500 g de pommes golden
- \*3 œufs
- \*150 g de sucre en poudre
- \*150 g de crème fraîche
- \*1,5 dl de lait
- \*150 g de raisins secs blonds
- \*1 cuillère à soupe de farine de blé
- \*quelques gouttes de vanille

Étalez la pâte et disposez-la dans un moule à tarte de 30 cm de diamètre, que vous aurez préalablement fariné.

Epluchez, videz et coupez les pommes en rondelles.

Disposez-les en rond sur le fond de la tarte, puis parsemez de raisins blonds.

Mettez à four chaud (thermostat 8 soit 240°) pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, mélangez dans un bol les œufs, le sucre en poudre, la crème fraîche et le lait, la farine et la vanille. Remuez bien.

Au bout de 15 minutes, réduisez le thermostat à 6 soit 180°, et versez le mélange sur les pommes.

Continuez encore la cuisson 15 minutes.

Servez tiède.

*Monique*

# 🌸 DESSERT 🌸

## Clafoutis de saison

Mélanger :

\*4 œufs

\*9 cuillérées à soupe de sucre

\*une pincée de sel

\*9 cuillérées à soupe de farine

\*¼ de litre de lait

\*60 g de beurre fondu

\*1 sachet de sucre vanillé (ou une cuillérée à soupe de rhum)

\*500 g de fruits de saison

Verser le tout dans un moule et au four.

Cuisson à thermostat 7 (210°) : 35 minutes.

*Charlotte*

**\* CONFITURE \***

# \* CONFITURE \*

## **Gelées de groseilles ou de cassis à froid**

*Pour faire de la gelée de groseilles presque à froid.*

Mettre les groseilles sur le feu sans eau après les avoir triées (mais inutile de les égrener), lavées et égouttées, les remuer jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir en chauffant ; les passer au moulin à légumes « grille fine », puis mesurer le jus et mettre le même poids (ou un peu plus) de sucre, bien battre pour faire fondre le sucre et mettre en pots.

PS : laver et ébouillanter pots et couvercles avant la mise en pots.



Faire la gelée de cassis de la même façon, mais en mettant de l'eau jusqu'à ce qu'elle dépasse d'un centimètre ou deux au-dessus des fruits et cuire quelques minutes (3 ou 4 minutes) puis mettre en pots comme pour les groseilles.

« Attention » : il faut mettre le couvercle sur les pots juste après le remplissage au ras-bord. J'utilise des pots à vis du commerce genre « pot de moutarde ».

On peut mélanger les cassis et les groseilles.

Cette recette est délicieuse et prend bien en gelée.

*Raymonde*



**Ce recueil a été réalisé en octobre 2011**

*en partenariat avec l'Association « E dans A ».*

**Remerciements à :**

Raymonde CHATARD

Monique LACORNE

Charlotte PELLETIER

Georgette PIPART

Jeanine RENAUD

Ginette VINCENT