

Dans les années 2003-2004, durant de nombreux lundis soirs, une équipe de l'Arcup s'est retrouvée pour écrire ce spectacle.

A 18 h 30 pétantes, les "écrivains et euses" arrivent, qui avec une salade ou une quiche, qui avec des fromages, qui avec un dessert. Se sont succédés légumes crus ou cuits, poissons variés, et tout le reste... Arrosés bien sûr de breuvages adéquats.

Pendant qu'un plat se rafraîchit au frigo ou qu'un autre se réchauffe comme il peut sur le radiateur, les neurones se mettent en action : écrire, réécrire, lire, relire, rire, réfléchir, enrichir, dire, redire, relire, rire et... rerire.

Au bout de trois heures à ce régime, Les neurones s'épuisent. Il est temps de les ranger et de sortir les couverts...

Et commence le plaisir de la découverte, la surprise des parfums, des couleurs et des saveurs cachés jusqu'alors sous les torchons rouges et blancs !

Au fil des jours, l'émulation aidant, Les recettes deviennent de plus en plus recherchées, surprenantes... et savoureuses, d'où l'idée de vous faire partager ce qui a agréablement chatouillé nos papilles.

Alors, à vos fourneaux et bon appétit !

L'Atelier Ecriture
de l'Arcup

BRIND'ZINC

Mars 2005 - Salle La Griotte - Cerizay (79)

Salade orange

Ingédients

- 500 g d'endives
- 200 g de mimolette
- 100 g de pâtes à potage
(au rayon des produits portugais)
- 150 g de saumon fumé
- cornichons.

C'est une salade de couleur "chaude", tous ces tons de jaune et orange mettent en appétit, si besoin est !!!

Préparation

Faire cuire les pâtes dans de l'eau, du sel et du paprika ou du safran.

Quand les pâtes sont froides, mélanger avec la mimolette en dés, les endives coupées et les cornichons en rondelles.

Décorer avec les tranches de saumon fumé.

Assaisonner avec une vinaigrette.

Salade de charlou

Ingédients

- 200 g de marrons cuits
- 1 frisée
- 500 g de pommes en cubes
- 200 g de noix
- magret séché.

Préparation

Présenter les marrons, les pommes et les noix sur la frisée, disposer les magrets en éventail sur l'ensemble.

Accompagner d'une vinaigrette mais au dernier moment, bien sûr.

Réflexion du groupe

Le fait de mettre des marrons dans une salade est un peu surprenant ! Mais c'est très bon, c'est une excellente salade d'hiver.

Salade printanière

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 1 botte de radis
- du céleri branche
- oignons nouveaux
- lardons.

Délice du groupe

La salade d'endives
est toute en long et la
salade printanière est
toute en rond'elle !..."

Préparation

Cuire les pommes de terre, les éplucher et les couper en rondelles.

Préparer les radis, les couper en rondelles ainsi que les branches de céleri. Blanchir les lardons et couper les oignons en rondelles.

Assaisonner le tout avec une vinaigrette.

salade d'endives panachée

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 endives
- 2 grosses carottes
- 350 g de rôti de porc cuit
- 150 g de gruyère
- ciboulette ou persil
- 4 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillerée à soupe de moutarde
- sel, poivre du moulin
- 1 pincée de sucre.

Cette recette peut se réaliser avec un reste de rôti.

Côté pratique

Pour nos soirées, il faut apporter l'assaisonnement séparément.

Le mettre sur la salade au dernier moment, c'est meilleur...

Préparation

Préparer les endives et les couper en rondelles. Laver les carottes et les peler à l'aide d'un économe de façon à obtenir des rubans ou lanières. Découper le rôti en cubes ainsi que le gruyère. Mettre le tout dans un saladier.

Préparer l'assaisonnement : délayer la moutarde avec le vinaigre puis ajouter l'huile, bien mélanger de façon à obtenir une sauce onctueuse, saler, poivrer et sucrer. Verser sur la salade, bien mélanger et parsemer d'herbes ciselées.

Réflexion du groupe

"Les carottes râpées à l'économe nous donne l'impression de manger des épluchures. Ma foi, elles sont très bonnes les épluchures !"

Frisée à l'omelette

Ingrédients (4 personnes)

- 1 frisée
- 100 g de mâche
- 150 g de jambon cru
- 2 échalotes
- 3 oeufs
- 1 petit bouquet de fines herbes
- 1 cuillerée à soupe de moutarde
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre
- 3 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide ou de tournesol
- sel, poivre.

Préparation

Préparer la frisée et la mâche.

Couper le jambon en dés.

Peler et émincer finement les échalotes. Laver, essuyer et hacher les fines herbes.

Casser les oeufs, battre en omelette avec les fines herbes, du sel et du poivre. Faire un omelette et la plier en 2.

Dans un saladier, mettre la frisée, la mâche, le jambon cru, les échalotes et l'omelette coupée en cubes de 1 cm.

Faire la vinaigrette et assaisonner au moment de servir.

Variante

Le jambon cru peut être remplacé par des saucisses de Strasbourg, du jambonneau, du saumon fumé...

Salade Riviera

Ingrédients

- 1 laitue
- 2 verres de riz basmati
- 100 g de fêta marinée
- 10 tomates cerises
- 150 g de lardons frits
- 1 courgette passée à la poêle
- 80 g de pignons de pin.

Pour la vinaigrette, mixer :

- 20 g de pignons de pin
- 6 feuilles de basilic
- huile d'olive
- vinaigre de vin.

Préparation

Tapisser le saladier de salade. Disposer les autres ingrédients et verser l'assaisonnement au dernier moment.

Salade au quinoa

Ingrédients (4 personnes)

- 150 g de quinoa cru
- 300 g de tofu
- 400 g de brocolis
- 200 g de carottes
- 20 brins de persil
- sauce soja, citron, sel, poivre.

Préparation

Rincer les graines de quinoa, les mettre dans 2 fois leur volume d'eau froide, porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux 10 à 15 mn. (Le quinoa est bien cuit quand sort le petit germe blanc.)

Faire cuire à la vapeur le brocoli, raper les carottes, couper en petites cubes le tofu, ciseler le persil.

Mélanger tous les ingrédients, salez et poivrez. Ajouter quelques gouttes de soja et un filet de citron.

Le saviez-vous

Le quinoa est une plante d'Amérique du Sud, voisine du sarrasin, cultivée sous le nom de "petit riz".

Le tofu est un caillé frais de tonyu (ou "lait" de soja) formé, égoutté et pressé. Il est consommé depuis près de 2000 ans en Asie où il constitue une des principales sources de protéines. De nombreuses études ont démontré l'intérêt nutritionnel de sa consommation régulière.

Conseil diététique

Inutile de consommer du pain avec le quinoa car vous avez un apport de féculent.

Salade au jambon et aux cornichons

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g de salade verte
- 200 g de cornichons aigre-doux
- 200 g de jambon dégraissé
- 50 g de gruyère
- 400 g de tomates
- sel, poivre.

Pour la sauce yaourt aux herbes :

- 1 cuillerée à café de moutarde
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre
- 1 botte d'herbes (persil, ciboulette, aneth, basilic, estragon, menthe, coriandre)
- 1 yaourt à 0 %
- sel, poivre.

Préparation

Préparer la salade, la détailler en lanières. Couper le jambon en fines lamelles et les cornichons en rondelles. Râper le gruyère, couper les tomates en petits dés. Mélanger le tout dans un saladier, saler et poivrer.

Assaisonner avec une sauce yaourt aux herbes : mélanger la moutarde avec le vinaigre, le sel, le poivre, le yaourt, ajouter les herbes ciselées.

conseil diététique

Consommée avec un morceau de pain, cette salade est complète avec l'apport de calcium du gruyère.

Terrine de thon

Ingrédients

- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 5 oeufs
- 50 cl de crème allégée
- 2 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 3 petites courgettes
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à soupe de thym
- 10 g de beurre
- sel, poivre.

Préparation

Couper les courgettes en bâtonnets de 5 cm, faire cuire 10 mn dns l'huile d'olive avec l'ail. Egoutter.

Ecraser le thon en miettes, ajouter la crème, les courgettes, le thym, les oeufs battus en omelette. Bien mélanger.

Verser dans un moule à cake beurré et faire cuire au bain-marie au moins 45 mn. Laisser refroidir dans le four.

Quiche sans pâte

Ingédients

- 2 oeufs
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 1/2 pot de crème fraîche
- fromage de Beaufort
- quelques cerneaux de noix.

Recette idéale en camping : il suffit d'avoir la poêle... et le reste !

Préparation

Mélanger la farine, les oeufs, la muscade et la crème. Disperser le beaufort dessus la pâte et parsemer de cerneaux de noix.

Faire cuire à la poêle huilée à feu doux. (Couvrir pour que le fromage fonde et que la pizza reste moelleuse.)

Variantes

Très bon avec des légumes (tomates, courgettes, épinards, oseille...) aromatisés suivant votre choix... ou votre imagination (appétit, persil, origan...).

Vous pouvez aussi l'essayer avec un reste de jambon, des lardons, des champignons... enfin... comme toute quiche, quoi !

Quiche aux oignons et aux épinards

Ingrédients

Pour la pâte :

- 175 g de farine
- 90 g de beurre
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 200 g d'épinards hachés
- 1/2 botte d'oignons frais
- 70 g de gruyère râpé
- 3 oeufs légèrement battus
- 15 cl de crème fraîche
- 7,5 cl de lait
- 25 g de beurre
- 1 pincée de sel, 1 pincée de muscade
- bouquet de basilic et tomates cerises pour décorer.

Préparation

Préparer la pâte brisée, l'étaler et la mettre dans un moule à tarte de 23 cm de diamètre.

Faire revenir les oignons dans le beurre à feu moyen 5 mn, ajouter les épinards et cuire encore 5 mn à feu doux en remuant. En garnir le fond de tarte, saupoudrer de la moitié du gruyère, battre ensemble oeufs, crème, lait, sel et muscade, verser sur la garniture, saupoudrer du reste de fromage.

Cuire à four chaud thermostat 7 pendant 10 mn, baisser le thermostat à 5 et cuire encore 10 mn. Décorer et servir.

Quiche aux fruits de mer

Ingrédients

- fruits de mer
- oeufs
- crème allégée
- gruyère râpé.

Ce n'est pas très précis, aussi bien pour les quantités que pour le déroulement de la recette, mais c'est avec les petites touches personnelles que le plat est différent.

Préparation

Sur un fond de tarte, mettre les fruits de mer avec des oeufs battus en omelette et de la crème fraîche et terminer avec du gruyère râpé.

Touche personnelle

"Quand je fais ce genre de quiche, j'ajoute un peu de bisque de homard mais je me garde bien de vous le dire, sinon votre quiche aurait le même goût que la mienne !"

Quiche du Mont Dore

Ingédients

- pâte brisée
- 20 cl de crème liquide
- 1 part de bleu d'Auvergne
- 2 oeufs durs
- 2 oeufs crus
- sel, poivre

Préparation

Battre les 2 oeufs avec la crème fraîche, verser sur le fond de pâte brisée, mettre des morceaux de bleu d'Auvergne et les rondelles d'oeufs durs.

Cuire 20 mn, th. 6.

Le plus

Peut
s'accompagner
d'une salade verte.

Quiche aux courgettes et à l'ail

Ingrédients

- 300 g de pâte brisée salée
- 200 g de comté fruité râpé
- 5 petites courgettes
- 2 gousses d'ail
- 4 oeufs
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 50 g de parmesan râpé
- huile d'olive
- 1 pincée de thym effeuillé
- sel, poivre.

Le truc

Pour tenir les plats
au chaud, dans notre
local pendant
l'écriture, il suffit de
les mettre sur le
radiateur. Eh bé oui,
c'est le seul moyen !...

Préparation

Préchauffer le four à 220°, thermostat 7.

Étaler la pâte sur une planche à pâtisserie farinée.

Beurrer le plat à tarte et y disposer la pâte, piquer le fond avec une fourchette.

Laver et éplucher les courgettes, les couper en petits dés. Éplucher et hâcher les gousses d'ail.

Faire revenir les dés de courgettes dans de l'huile d'olive pendant 5 mn en remuant de temps en temps, ajouter l'ail haché, laisser encore 2 mn.

Dans un saladier, battre les oeufs, la crème fraîche, le parmesan et la pincée de thym, saler et poivrer. Placer les courgettes sur le fond de tarte, verser la préparation aux oeufs dessus, recouvrir avec le comté. Mettre au four 25 mn. Servir tiède ou chaud selon les goûts.

Pizza maison

Ingrédients

Pour la pâte à pizza :

- 300 g de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 pincée de sel
- 1 verre d'eau
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Pour la garniture :

- 3 gros oignons
- 1 peu d'huile d'olive
- sauce tomate
- origan, sel, poivre
- gruyère râpé ou parmesan.

Préparation

Mélanger les ingrédients de la pâte et laisser reposer 2 h à 22°.

Faire un fondue d'oignons dans un peu d'huile d'olive.

Étaler la pâte, mettre la fondue d'oignons, la sauce tomate, de l'origan, du sel, du poivre et du gruyère râpé.

Mettre au four thermostat 6 pendant 30 mn.

Variantes

Avant de mettre le gruyère râpé ou le parmesan, on peut ajouter des dés de jambon, des fruits de mer, du thon, du saumon, des oeufs ou différents fromages.

A vous d'avoir un peu d'imagination...

Tourte aux herbes

Ingrédients

- 250 g de farine
- 500 g de feuilles de bettes
- 250 g de feuilles d'épinards
- 2 cuillerée à soupe de crème fraîche
- 1 oeuf
- 50 g de fromage râpé de brebis sec
- sel, poivre, huile
- quelques brins de menthe, de marjolaine et de persil plat.

*Petite spécialité corse
cuisinée avec amour
au retour d'un voyage.*

Préparation

Dans une terrine, verser la farine, 4 cuillerées à soupe d'huile, 1 verre d'eau froide, bien mélanger pour faire une pâte lisse, l'envelopper dans un film alimentaire et mettre 2 heures dans le bas du réfrigérateur.

Parer les bettes et les épinards et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée quelques minutes puis égoutter et hacher.

Hacher les fines herbes et l'oignon, les faire revenir dans l'huile d'olive, ajouter les bettes et les épinards, saler, poivrer.

Dans un bol, mélanger la crème, l'oeuf et le fromage, ajouter le tout à la farce.

Sur le plan de travail fariné, rabattre la moitié de la pâte et garnir une tourtière, y verser la farce. Rajouter le reste de la pâte, bien lisser les bords.

Faire cuire à 230° pendant 20 mn.

Servir tiède ou froid.

Soupe de fruits

Ingrédients

- 200 g de prunes
- 2 pommes
- 2 poires
- 2 oranges pelées à vif
- 50 cl de vin rouge
- 2 cuillerées à soupe de miel
- 2 bâtons de cannelle
- 2 badianes
- 1 gousse de vanille fendue
- 200 g de coulis de framboise.

Préparation

Cuire dans un sirop les prunes, les pommes et les poires en morceaux.

Faire bouillir 10 mn jusqu'à réduction du tiers les oranges dans le mélange de vin, miel, cannelle, badiane et vanille.

Mélanger ces préparations avec le coulis de framboise.

Petit plus

Peut se servir avec de la chantilly à l'amande amère.

Réflexion du groupe

C'est une soupe extra !
Peut-être que si on en mange beaucoup
on grandira encore plus !

Tarte à l'abricot et à l'amande

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- pâte feuilletée
- 500 g d'abricots moelleux
- 125 g d'amandes effilées ou émondées (sans peau et entières)
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre
- 1 oeuf entier
- 1 cuillerée à café de vanille en poudre.

Préparation

Préchauffez votre four thermostat 7 (220°).

Couper les abricots en petits morceaux.

Dans un petit saladier, faire fondre le beurre, ajouter le sucre, l'oeuf entier et la vanille. Mélanger bien.

Etaler la pâte dans un moule à tarte. Répartissez les abricots et les amandes et verser le contenu du saladier dessus.

Faire cuire dans la partie basse de votre four environ 25 mn.

Conseil

Vous pouvez utiliser des abricots secs : dans ce cas, les précuire avec la vanille en poudre.

Clafoutis aux cerises

Ingédients

- cerises "trompe-moineaux" juste cueillies
- 1/3 de livre de lait
- 4 oeufs
- 150 g de sucre en poudre
- 80 g de poudre d'amande
- 4 cuillerées à soupe de maïzena.

Préparation

Battre les oeufs avec le sucre et la poudre d'amande, ajouter la maïzena et le lait.

Mettre les cerises dans le plat de cuisson, verser la pâte dessus et mettre au four.

Temps de cuisson : une petite mariène !

Tourte aux pommes

Ingédients

- pâte feuilletée
- pommes en dés
- 25 cl de rhum
- 200 g de sucre roux
- 50 g de raisins de Corinthe.

Préparation

Faire macérer pendant 2 heures les pommes et les raisins dans le rhum et le sucre.

Etaler la pâte feuilletée largement, égoutter les pommes et les raisins, mettre sur la pâte à tarte, recouvrir de pâte et faire une cheminée.

Dorer avec un jaune d'oeuf (de pompette juste pondu). Faire cuire thermostat 180° pendant 30 mn.

Tarte aux noix

Ingédients

Pâte brisée :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 1 verre d'eau
- 1 pincée de sel

Garniture :

- 140 g de beurre
- 125 g de cerneaux de noix
- 100 g de poudre d'amande
- 1 oeuf
- 100 g de sucre
- 40 g de lait bouillant.

"C'est un dessert "extra"
et après un "dîner
aussi léger", on peut
rentrer chez soi et aller
au lit sans manger !

Préparation

Faire la pâte brisée. Mélanger 100 g de beurre, 100 g de poudre d'amande et 1 oeuf, verser sur la pâte et cuire à four moyen 30 mn.

Pendant ce temps, faire un caramel avec 100 g de sucre et de l'eau. Quand le caramel est blond foncé, ajouter hors du feu 40 g de lait bouillant, 40 g de beurre et 125 g de cerneaux de noix.

A la sortie du four, arroser de rhum. Mettre les noix au caramel sur la tarte et repasser au four pendant 10 mn.

cake aux châtaignes

spécialité corse

Ingédients

- 250 g de farine de châtaignes
- 120 g de sucre en poudre
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 oeufs
- 1 pincée de sel
- 1 morceau de cédrat confit
- 1/2 verre de lait
- 1/2 sachet de levure
- 99 morceaux de marrons.

Préparation

Préchauffer le four à thermostat 6.

Couper le cédrat en dés.

Battre les oeufs et le sucre.

Tamiser la farine et la levure dans un saladier. Faire un puits au centre, verser les oeufs battus, le lait, l'huile et le sel. Mélanger délicatement en veillant à ne pas faire de grumeaux.

Verser dans un moule à manqué beurré et fariné et faire cuire 40 mn.

Servir avec un muscat de Caop corse ou un blan de Calvi.

Ile Olga

Ingrédients

- 6 blancs d'oeufs
- 120 g de sucre
- caramel
- 21 morceaux de sucre
- un peu d'eau.

Préparation

Battre les blancs en neige, ajouter délicatement le sucre. Verser le caramel brûlant sur les blancs d'oeufs en fouettant vigoureusement. C'est le caramel qui cuit les blancs d'oeufs.

et

Crème anglaise

Ingrédients

- 3/4 l de lait
- 6 oeufs
- 120 g de sucre.

Préparation

Mettre les jaunes d'oeufs dans un saladier, ajouter le sucre, bien mélanger, verser le lait frémissant sur le mélange, fouetter et remettre dans la casserole, faire épaissir la crème sans faire bouillir. Verser aussitôt la crème dans un saladier bien froid, pour arrêter la cuisson.

Au moment de servir, démouler les blancs au caramel sur la crème anglaise.

Nostalgie

"Ça, c'est vraiment très bon, ça fait partie des vieux desserts et rien qu'à penser qu'il y a ça dans le frigo, on se lèverait pour en manger..."

Brûche vendéenne

Ingédients (4 personnes)

- 1 kg de farine
- 250 g de sucre
- 250 g de beurre
- 6 oeufs
- 50 g (3 sachets) de levure de boulanger
- 1 pincée de sel
- fleur d'oranger.

Préparation

Faire lever la levure dans un peu d'eau tiède.

Faire un puits dans la farine, mettre une pincée de sel fin, casser les oeufs 1 à 1 en mélangeant du bout des doigts. Ajouter le sucre puis le beurre en pommade, la levure et la fleur d'oranger.

Mettre dans un grand récipient, faire lever près d'une source de chaleur pendant une nuit.

Le lendemain, retravailler la pâte et la tresser, remettre à lever encore 2 heures.

Mettre dans le four thermostat 4-5 pendant 1 heure, vérifier la cuisson.

Conseil

Cette quantité de pâte fait une grosse brûche mais si on la met dans une poche en plastique, on peut la garder une semaine.

Tarte aux fruits

Une seule chose à connaître :

le nombre de personnes à table

puis acheter la tarte

en conséquence...

un conseil :
ne pas arriver
trop tard
chez le pâtissier,
le choix est moins
important !
