

# *Les recettes*



## *de Noël-Paindavoine*



Association Noël-Paindavoine





# Alim'Toit

Dans le cadre du Projet Alimentation : Alim'Toit Alimentation et Solidarité, de l'Association Noël-Paindavoine, nous avons souhaité réaliser un **outil à destination des résidents** afin de leur mettre à disposition des **recettes simples et rapides à réaliser chez eux**.

Ce livret met en valeur l'activité ateliers de cuisine de l'association. Le principe est que les résidents préparent un repas en salle collective pour ensuite le **partager tous ensemble**. Cet atelier permet la **valorisation des pratiques culinaires traditionnelles**. Ces temps de repas ensemble ont pu apporter un peu de sourire et de **cohésion avec les jeunes**, aux portes de la crise sanitaire. Les recettes présentées à l'intérieur sont celles déjà réalisées lors de nos ateliers cuisine, qui se déroulent deux fois par mois à la résidence Paindavoine. Nous incluons également un atelier pâtisserie une fois par mois.

À travers le livret recettes, nous souhaitons montrer aux jeunes qu'il est **possible avec des ingrédients simples** et faciles d'accès, **de décliner plusieurs recettes** avec un seul et même produit. C'est pourquoi vous retrouverez dans ce livret de multiples possibilités de cuisiner avec du matériel basique, des recettes salées ou sucrées simples et gourmandes, pour le plus grand plaisir de nos jeunes résidents.

Ce livret fait également l'objet d'un **format dématérialisé** afin de le **rendre accessible**, pour chaque jeune qui souhaiterait reproduire les recettes dans son chez soi.

Il est le résultat de plusieurs mois de réflexion et de contribution de la part des intervenants socio-éducatifs, d'une apprentie et des jeunes de l'Association.





# Sommaire



## Carotte

Carrot cake	04
Carottes râpées	05
Purée de carottes	06
Petit pois carottes	07
Soupe	08

## Poireau

Fondue de poireaux	09
Poireaux vinaigrettes	10
Tarte aux poireaux	11
Soupe	08

## Poire

Gâteau poire chocolat	12
Muffin à la poire	13
Tarte aux poires	14
Smoothie	15

## Pomme

Chausson aux pommes	16
Compote de pommes	17
Crumble	18
Tarte tatin	19

## Tomate

Tarte à la tomate	20
Tomates farcies	21
Sauce tomate	22

## Pomme de terre

Gratin de pommes de terre et courgettes	23
Hachis parmentier	24
Omelette	25
Tartiflette	26



# Carrot cake

## Ingredients

Huile

3/4 carottes

1 sachet de levure chimique

250g de farine

4 œufs

250g de sucre



## Préparation

Mélanger 4 œufs avec le sucre.

Ajouter la farine et la levure jusqu'à obtenir une pâte lisse

Ajouter les carottes râpées. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Huiler et fariner le moule et verser la préparation.

Enfourner à 175°C pendant 30 à 40 minutes. Piquer pour vérifier que le gâteau soit cuit.

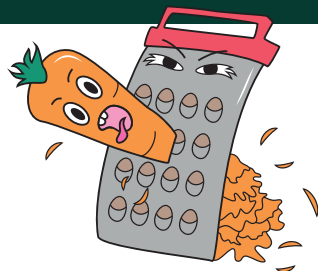
## Notes



# Carottes râpées

## Ingédients

3/4 carottes  
Huile d'olive  
Vinaigre balsamique  
Poivre, sel



## Préparation

Éplucher les carottes et les râper.

Mélanger deux cuillères à soupe d'huile d'olive, deux cuillères à soupe de vinaigre et un peu de sel et de poivre.

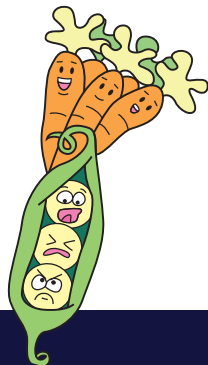
Assaisonner les carottes avec la vinaigrette.

## Notes

# Petits pois carottes

## Ingédients

2 carottes  
Un bocal de petits pois  
Sel, poivre



## Préparation

Éplucher les carottes et les couper en petits batonnets.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y mettre les carottes jusqu'à ce qu'elles soient un peu molles. Égoutter les carottes

Dans une poêle, mélanger les carottes cuites et les petits pois avec un peu de sel et de poivre.

Servir et déguster.

## Notes

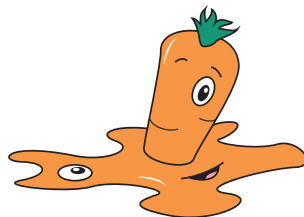




# Purée de carottes

## Ingédients

4/5 carottes  
1 pomme de terre  
Poivre, sel,  
Beurre  
Crème fraîche



## Préparation

Éplucher et couper les légumes en gros morceaux. Les mettre à cuire dans une marmite remplie d'eau bouillante

Une fois cuits, mettre les légumes dans un saladier et les écraser. Mettre 1 à 2 cuillères à soupe de crème fraîche et une noisette de beurre.

Assaisonner à votre convenance.  
Servir chaud !

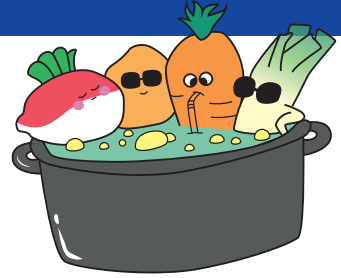
## Notes



# Soupe

## Ingredients

- 2 poireaux
- 3 pommes de terre
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1L d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 50g de beurre
- Sel, poivre
- 25cl de lait



## Préparation

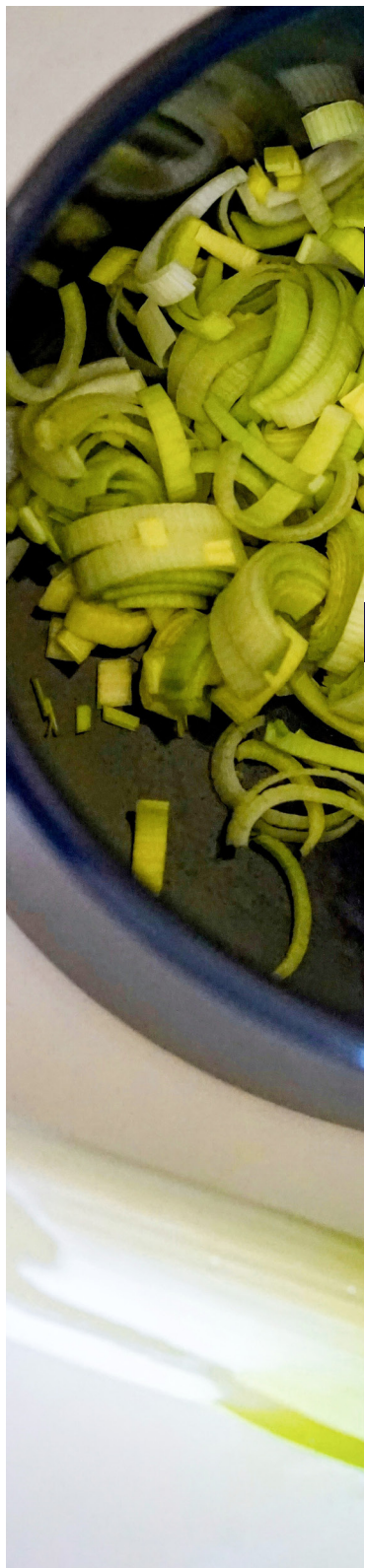
Émincer les poireaux et l'oignon. Faire fondre le beurre dans une marmite et y faire revenir les poireaux et l'oignon.

Pendant ce temps, laver, éplucher et couper en petits morceaux les pommes de terre et les carottes puis les rajouter dans la marmite.

Ajouter l'eau, le lait, le cube de bouillon, le sel et le poivre. Faire cuire 30 minutes dans la marmite. Mixer le tout. Servir.

## Notes





# Fondue de poireaux

## Ingédients

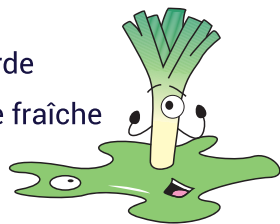
3 poireaux

30g de beurre

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel, poivre



## Préparation

Couper les poireaux en deux et les recouper en rondelles. Les laver soigneusement.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les poireaux, mélanger, couvrir et faire cuire à feu très doux pendant 25 minutes. Remuer de temps en temps.

Ajouter la crème, la moutarde, le sel et le poivre, bien mélanger.

Couvrir et laisser cuire encore 10 min à feu doux.

## Notes

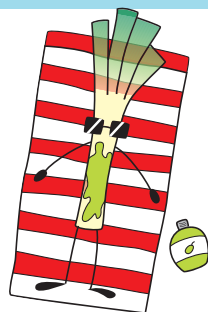




# Poireaux en vinaigrette

## Ingédients

- 2 poireaux
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde



## Préparation

Couper le vert et la base des poireaux et les couper en deux dans la largeur.

Dans une casserole, ajouter les poireaux à feu vif, et les couvrir d'eau.

Couvrir la casserole et laisser cuire 15 minutes. Les égoutter en fin de cuisson.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde. Saler et poivrer.

Servir les poireaux avec la vinaigrette.

## Notes

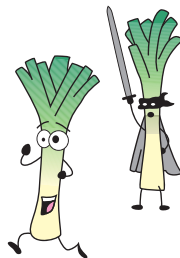




# Tarte aux poireaux

## Ingédients

- 1 rouleau de pâte brisée
- 3 œufs
- 50 cl de crème fraîche liquide
- 6 poireaux
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



## Préparation

Préchauffer le four à 210°C.

Nettoyer et émincer les poireaux. Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, les faire revenir à feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.

Battre la crème avec les œufs, ajouter du sel, du poivre et les poireaux. Bien mélanger.

Dérouler la pâte dans moule moule à tarte. Piquer le fond de la pâte avec une fourchette et verser la préparation dessus.

Enfourner pendant 35 minutes.

## Notes

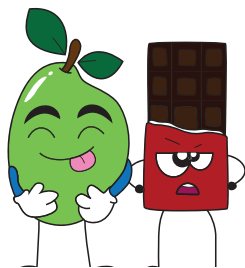




# Gâteau poire / chocolat

## Ingédients

200g de chocolat  
150g de beurre  
120g de sucre  
3 œufs  
130g de farine  
1 sachet de levure  
4 poires



## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Casser le chocolat et couper le beurre en morceaux dans un bol et faire fondre au micro-onde.

Dans un saladier, ajouter le sucre et le mélange chocolat/ beurre et mélanger. Ajouter les œufs, la farine et la levure, puis re mélanger.

Éplucher et couper les poires en petits dés et les ajouter à la préparation.

Faire cuire 40 minutes au four, toujours à 180°C. Démouler et déguster !

## Notes



# Muffins à la poire

## Ingédients

2 poires  
30g de sucre  
2 œufs  
100g de farine  
60g de beurre  
un demi sachet de levure



## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Couper le beurre en morceau et le faire fondre au micro-onde

Mélanger le sucre et les œufs dans un autre saladier. Une fois bien mélangé, ajouter la farine, la levure et le beurre fondu.

Éplucher et couper les poires en petits cubes. Les ajouter au mélange.

Verser la pâte dans des moules à muffin et mettre au four pendant 20 min.

## Notes



# Tarte aux poires

## Ingredients

- 1 pâte feuilletée
- 100g de beurre
- 150g de sucre
- 2 œufs
- 30g de farine
- 90g d'amande en poudre
- 4 poires



## Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Couper le beurre en morceaux et le faire fondre au micro-onde.

Mélanger dans un saladier le sucre, les œufs et le beurre fondu.

Étaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Verser le contenu sur la pâte.

Éplucher les poires, les couper en quartiers et les déposer sur la pâte dans la forme souhaitée.

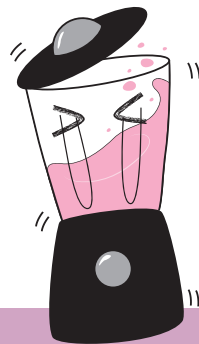
Mettre au four pendant 30 min.

## Notes

# Smoothie aux fruits

## Ingédients

2 poires  
1 banane  
25 cl de lait



## Préparation

Éplucher la banane et les deux poires, puis les découper en petits morceaux.

Dans un mixeur, ajouter les fruits, le lait et une cuillère à café de sucre si besoin. Mixer.

Rajouter du lait si le jus est trop épais. Déguster.

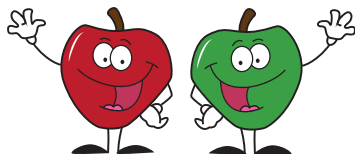
## Notes



# Chausson aux pommes

## Ingédients

- 4 pommes
- 1 càs de sucre
- 2 pâtes feuilletées
- 1 jaune d'œuf



## Préparation

Préchauffer le four à 180 degrés.

Étaler les pâtes feuilletées.

Réaliser une compote (utiliser la recette présentée dans ce livre).

À l'aide d'un bol, former des cercles. Dans chaque cercle, remplir la moitié avec de la compote. Laisser l'autre moitié vide.

Replier la moitié vide sur la compote. À l'aide d'une fourchette, pincer les bords afin de refermer le chausson.

Étaler un peu de jaune d'œuf sur le dessus des chaussons et mettre au four pendant 15/20 min.

## Notes

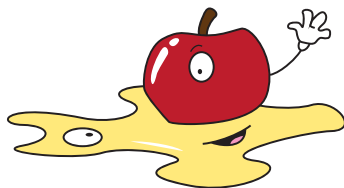




# Compote

## Ingédients

2 pommes  
Eau  
100g de sucre



## Préparation

Éplucher les pommes, les couper en petits morceaux et enlever les pépins.

Dans une casserole, verser les pommes, la moitié d'un verre d'eau et le sucre.

Faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

Lorsque les pommes sont molles, écraser avec une fourchette.

Enlever du feu et laisser refroidir avant de manger.

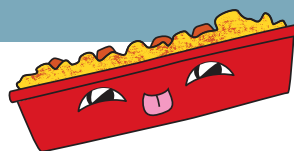
## Notes



# Crumble

## Ingédients

- 1 kg de pomme
- 150g de farine
- 75g de beurre
- 250g de sucre en poudre



## Préparation

Réchauffer le four à 180 degrés.

Éplucher, enlever les pépins et couper les pommes en gros morceaux.

Dans une casserole, faire réduire les pommes à feu fort (2 min) avec une cuillère à soupe d'eau. Ensuite, baisser le four sur feu moyen et laisser cuire 6/7 min.

Mélanger les pommes avec 125g de sucre et verser le mélange dans un plat.

À côté, mélanger à la main le beurre, le reste du sucre ainsi que la farine. Ceci jusqu'à obtenir un sablé grossier.

Répartir ce sablé sur les pommes et cuire au four 25 min.

## Notes





# Tarte tatin

## Ingédients

1kg de pommes  
1 pâte brisée  
500g de beurre  
100g de sucre



## Préparation

Préparer le caramel : déposer le beurre en dés dans une casserole puis verser par-dessus le sucre. Laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes sans mélanger.

Déposer le caramel sur le fond d'un plat à tarte.

Ajouter les pommes coupées en gros dés puis recouvrir de la pâte brisée.

Enfourner pendant 25 minutes au four à 210 degrés. Servir tiède.

## Notes

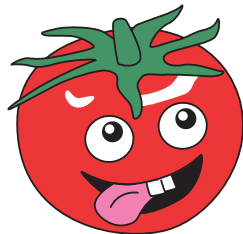




# Tarte à la tomate

## Ingédients

1 pâte brisée  
14 tomates  
Herbes de provence  
Moutarde  
Huile d'olive



## Préparation

Étaler la pâte dans un plat, la piquer à la fourchette enfourner 5 min à 230°.

Couper les tomates en rondelles.

Sortir la pâte du four, badigeonner le fond de moutarde.

Déposer les tomates sur la moutarde, ajouter sel, poivre, herbes de provence et huile d'olive.

Enfourner 20 min à 230°.

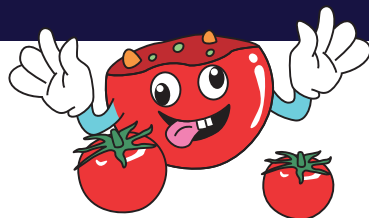
## Notes



# Tomates farcies

## Ingredients

- 2/3 tomates
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- Persil, sel et poivre
- 500g de chair à saucisse



## Préparation

Éplucher et hacher les oignons et l'ail.

Préchauffer le four à 180 degrés. Mettre la moitié des oignons dans la chair à saucisse.

Ajouter l'ail, le sel, le poivre et le persil. Couper le haut des tomates et vider les tomates. Mettre la farce à l'intérieur puis remettre le chapeau.

Mettre le reste des oignons et de la chair des tomates dans un plat. Mettre les tomates farcies dans ce même plat

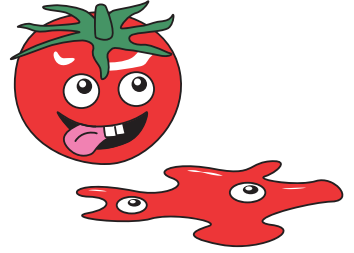
Mettre au four pendant 1h environ, servir les tomates avec du riz et déguster !

## Notes

# Sauce tomate

## Ingédients

- 4 grosses tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel / Poivre



## Préparation

Éplucher l'ail et l'oignon puis hachez-les. Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y plonger les tomates pendant 2 minutes.

Égoutter et les passer sous l'eau froide avant d'enlever la peau et les couper en morceaux.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir les oignons. Ajouter les tomates, l'ail, le sel et le poivre.

Mixer le tout pour en faire une sauce. Servez !

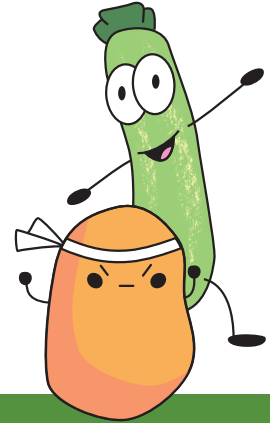
## Notes



# Gratin pommes de terre courgettes

## Ingédients

- 2/3 pommes de terre
- 1 courgette
- Huile d'olive
- Sel /poivre
- 100g de gruyère
- 2 Œufs
- 15 cl de crème fraîche
- 10 cl de lait



## Préparation

Préchauffer le four à 180 degrés.

Éplucher les pommes de terre et la courgette et les couper en rondelles. Dans un plat, mélanger les légumes, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger les œufs, la crème fraîche, le lait et du gruyère. Verser le mélange sur les pommes de terre et la courgette.

Mettre au four pendant environ 45 min.

## Notes



# Hachis parmentier

## Ingredients

5/6 pommes de terre  
20 cl de lait  
20 cl de crème fraîche  
Sel/poivre  
500g de viande hachée  
100g de gruyère



## Préparation

Préchauffer le four à 180 degrés.  
Éplucher et couper les pommes de terre en cubes.

Mettre de l'eau dans une casserole à bouillir avec une pincée de sel. Lorsque l'eau bout ajouter les pommes de terre. Les laisser cuire jusqu'à ce qu'un couteau rentre facilement dedans.

Écraser-les avec une fourchette en ajoutant le lait, le sel et le poivre. Ajouter la crème fraîche et bien mélanger

Dans une poêle, mettre un filet d'huile puis faire cuire la viande hachée. Lorsqu'elle est cuite, la mettre dans un plat. Mettre la purée par-dessus puis recouvrir de gruyère.

Enfourner une trentaine de min.

## Notes







# Omelette

## Ingédients

1 pomme de terre  
2 ou 3 œufs  
Huile  
Sel/poivre



## Préparation

Éplucher la pomme de terre et la couper en petit dés.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y mettre la pomme de terre. Laisser cuire une dizaine de minutes.

Mettre un filet d'huile dans une poêle et y rajouter la pomme de terre.

Battre les œufs. Y rajouter une pincée de poivre et une de sel. Les mettre dans la poêle avec la pomme de terre.

Laisser cuire selon votre préférence.

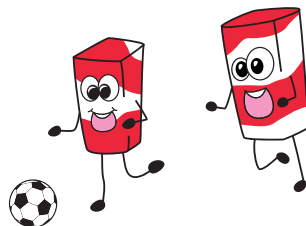
## Notes



# Tartiflette

## Ingédients

4/5 pommes de terre  
Lardons  
25 cl de crème fraîche  
Reblochon



## Préparation

Préchauffer le four à 180 degrés  
Dans une casserole, faire bouillir de l'eau avec une pincée de sel. Lorsque l'eau est bouillante, y plonger les pommes de terre. Dans une poêle, faire revenir les lardons dans un filet d'huile.

Lorsque les lardons sont suffisamment cuits, y ajouter la crème fraîche. Puis enlever du feu.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, les égoutter. Les éplucher puis les couper en rondelles. Dans un plat, y déposer les pommes de terre. Les recouvrir de crème et de lardons.

Couper le reblochon en lamelles et le mettre sur la préparation. Enfourner environ 30 min.

## Notes





# Remerciements

Pour la confection de ce livret, nous tenons à remercier nos partenaires tels que l'**AMAP De La Tonnellerie** notre **fournisseur de fruits et légumes indispensables** pour l'organisation de nos ateliers cuisine, et l'**association Les Bons Restes** pour leur participation à nos événements.

Nous remercions également une résidente de l'Association passionnée de dessins ainsi que la **jeune talentueuse entrepreneure Rymaz**, qui se sont appliquées dans la réalisation de croquis afin d'illustrer chaque recette.

Nous terminons par remercier **Studio Nours**, jeune entrepreneur graphiste, qui a apporté sa jolie patte graphique au livret.





# Sucré / Salé





## Salé

Carottes râpées	05
Fondue de poireaux	09
Gratin de pommes de terre et courgettes	23
Hachis parmentier	24
Omelette	25
Petit pois carottes	07
Poireaux vinaigrette	10
Purée de carottes	06
Tarte à la tomate	20
Tarte aux poireaux	11
Tartiflette	26
Tomates farcies	21
Sauce tomate	22
Soupe	08

## Sucré

Carrot cake	04
Chausson aux pommes	16
Compote de pommes	17
Crumble	18
Gâteau poire chocolat	12
Muffin à la poire	13
Tarte aux poires	14
Tarte tatin	19
Smoothie aux fruits	15

# CONTAT

-  [assonoelpaindavoine.fr](http://assonoelpaindavoine.fr)
-  [assonoelpaindavoine](https://www.facebook.com/assonoelpaindavoine)
-  [association\\_noelpaindavoine](https://www.instagram.com/association_noelpaindavoine)
-  [association-noël-paindavoine](https://www.linkedin.com/company/association-noel-paindavoine)

Le projet Alim'Toit a été initié en 2020 et renforcé en 2021. Dès 2022, nous sommes allés plus loin, en menant différentes actions sur l'alimentation pour soutenir les jeunes dans ce contexte si particulier. "Alim'Toit" va poursuivre sa déclinaison sous plusieurs formes comme la distribution et récupération de denrées alimentaires, des frigos solidaires ou encore la réalisation d'ateliers cuisine. Ce livret intègre les recettes des ateliers cuisine que les jeunes peuvent reproduire facilement.

Ce livret est vendu à 5 €

