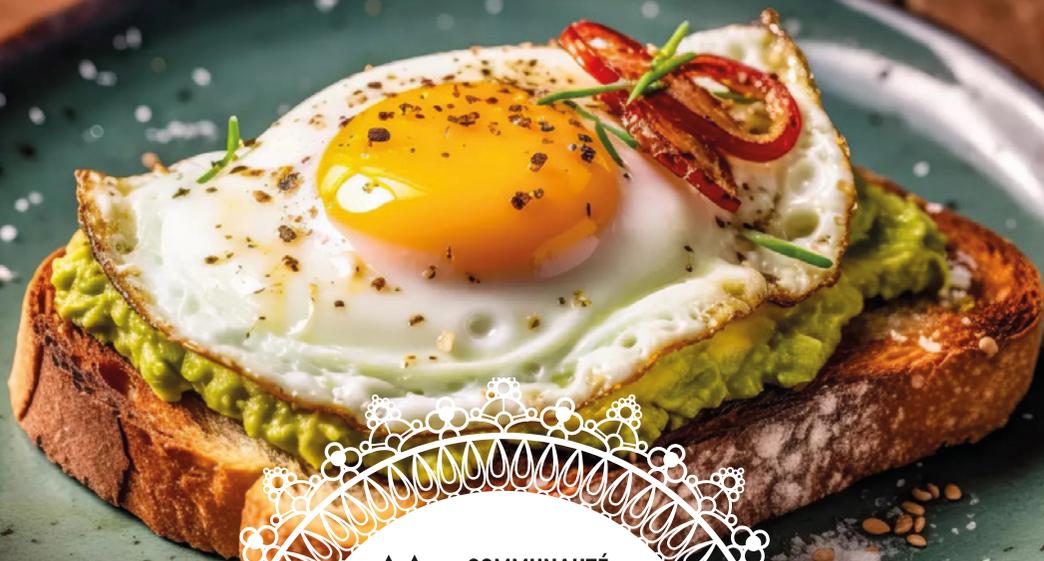




LE  COOK  
Book

*Recettes salées et sucrées*



COMMUNAUTÉ  
DE COMMUNES  
DU VAL DE SULLY

# LE COOK Book

Recettes salées et sucrées

## PETITE HISTOIRE DU COOK BOOK

Quoi de mieux que la cuisine pour partager, créer, apprendre, transmettre et échanger ?

Animée par sa passion pour la cuisine, Laura, animatrice du service jeunesse, a proposé aux 11-17 ans, des ateliers cuisine autour de recettes réinventées.

Et pour que les jeunes puissent réaliser à nouveau les recettes chez eux, l'idée d'un livret\* a germé.

Les jeunes participants ont été impliqués à toutes les étapes : choix, rédaction des recettes, réalisation et dressage des assiettes puis aux prises de vues.

### Ont participé à ce projet

Louna Babut  
Enora Cendre  
Théo Droyer  
Fostyne Dulac Nottin  
Danissio Durand  
Evie Fougeron  
Léna Fougeron  
Tibo Fougeron  
Nahyla Piriou  
Camille Queter  
et Laura Ponston, animatrice.

*\*livret également en téléchargement gratuit sur [www.valdesully.fr](http://www.valdesully.fr) rubrique 11-17 ans.*

## » Sommaire «

<b>CROQUE-MONSIEUR GAUFRE.....</b>	<b>4</b>
<b>RIZ CANTONNAIS.....</b>	<b>6</b>
<b>SAMOUSSAS FROMAGERS.....</b>	<b>8</b>
<b>SAMOUSSAS AU THON.....</b>	<b>10</b>
<b>LASAGNES BOLOGNAISES.....</b>	<b>12</b>
<b>LASAGNES ÉPINARD-CHÈVRE.....</b>	<b>14</b>
<b>CAKE FÊTA, JAMBON, OLIVES.....</b>	<b>16</b>
<b>ROUGAIL SAUCISSE RÉUNIONNAIS.....</b>	<b>18</b>
<b>COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT..</b>	<b>20</b>
<b>TARTE TATIN.....</b>	<b>22</b>
<b>NEMS BANANE CHOCOLAT.....</b>	<b>24</b>
<b>GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT.....</b>	<b>26</b>
<b>FORTUNE COOKIE.....</b>	<b>28</b>
<b>MOELLEUX COCO.....</b>	<b>30</b>
<b>FINANCIERS.....</b>	<b>32</b>
<b>BEIGNETS DE BANANE.....</b>	<b>34</b>

# Troque-monsieur gaufre

 Préparation : 30 min  Cuisson : 3 min par gaufre  Budget : ☆

## INGRÉDIENTS

200 g de farine  
50 g de beurre mou  
4 œufs  
15 cl de lait  
1/2 c. à c. de sel  
1/2 sachet de levure



SALADIER EN VERRE  
SPATULE SOUPLE  
FOUET  
APPAREIL À GAUFRE

## RECETTE

Préchauffer votre appareil à gaufres.

### La pâte à gaufre

Casser les œufs dans un saladier, les battre de façon à obtenir un mélange homogène et ajouter le sel.

Ajouter le beurre fondu et incorporer petit à petit la farine mélangée à la levure.

Délayer le lait sur la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Afin de relever le goût, il est possible d'ajouter l'épice de votre choix (origan, curry...).

### La cuisson

Pour éviter que vos gaufres ne collent aux plaques, beurrer à l'aide d'un papier absorbant. Verser la pâte sur la plaque du gaufrier et faire cuire 3 minutes. Préparer quelques gaufres à l'avance.

### La garniture

Sur le gaufrier, garnir la gaufre selon vos goûts avec du jambon, du poulet, de l'emmental, du fromage de chèvre etc...

Ajouter une seconde gaufre au dessus de votre préparation, de manière à la prendre en sandwich, et fermer à nouveau le gaufrier.

Préchauffer le four à 180°C (th.6) en chaleur tournante, de manière à y maintenir au chaud les gaufres déjà garnies.

Dresser votre gauffre coupée en deux en triangle, accompagnée d'une salade. Bon appétit !



### Conseil

Vous pouvez tamiser la farine pour éviter les grumeaux.

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile



# Riz cantonais



 Préparation : 30 min

 Cuisson : 60 min

 Budget : ☆☆

## INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

500g de riz thaï  
500g de dés de jambon  
300g de petit pois  
3 grosses carottes  
10 œufs  
5 c à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre



ÉCONOME (ÉPLUCHE LÉGUME),  
COUTEAU, CASSEROLE,  
POÊLE, PLANCHE À DÉCOUPER,  
BALANCE, SALADIER, FOUET

## RECETTE

Faire cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Egoutter les petits pois et faire cuire le riz (selon les précisions sur l'emballage).

Pendant ce temps, préparer les carottes en les épluchant et en les coupant en petit dés puis réserver.

Casser les œufs dans un saladier et les fouetter en omelette.

Dans une poêle les faire cuire en œufs brouillés puis réserver.

Dans une grande poêle à bord haut ou un wok, faire revenir le jambon et les carottes dans l'huile d'olive jusqu'à cuisson des carottes.

Ajouter les petits pois et les œufs brouillés et pour finir le riz cuit et égoutté.

Bien mélanger le tout, c'est prêt !



### Conseil

Pour plus de saveurs,  
vous pouvez ajouter  
de la sauce soja salée.

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile

# Samoussas fromagers

 Préparation : 30 min

 Cuisson : 15 min

 Budget : ☆☆

## INGRÉDIENTS POUR 16 SAMOUSSAS

8 feuilles de brick  
2 œufs  
2 bâches de chèvre  
100g de gruyère râpé  
2c à café de thym  
4c à soupe de crème  
fraîche, sel et poivre



COUTEAU, PLANCHE  
À DÉCOUPER, BALANCE,  
SALADIER, FOURCHETTE,  
FOUR

## RECETTE

Préchauffer le four à 200°C (th.7).

### La garniture

Casser les œufs dans un saladier et les battre à la fourchette.

Couper le fromage de chèvre en petits morceaux et les ajouter aux œufs.

Ajouter le gruyère, le thym, la crème fraîche.

Bien mélanger le tout. Saler et poivrer.

### Le façonnage

Couper les feuilles de brick en deux et replier le côté arrondi.

Placer une cuillère à soupe de préparation sur une extrémité et replier en triangle pour former le samoussa.

Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.

Enfourner les samoussas pendant 15 minutes ; bonne dégustation !



### Conseil

Si vous avez des difficultés pour le pliage, demandez à Google : de nombreuses vidéos vous l'expliquent.

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile

# Samoussas au thon

 Préparation : 30 min

 Cuisson : 15 min

 Budget : ☆☆

## INGRÉDIENTS POUR 24 SAMOUSSAS

12 feuilles de brick  
2 petites boîtes de thon  
4 gousses d'ail  
2 tomates  
2 oignons  
2 jaunes d'œufs  
curry, cumin  
sel, poivre



COUTEAU  
POÊLE  
PLANCHE À DÉCOUPER  
SALADIER

## RECETTE

### La garniture

Éplucher et hacher en petits morceaux l'ail et les oignons puis les laisser dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Une fois dorés, ajouter le thon et faire revenir.

Couper les tomates en dés, les ajouter à la poêle et laisser sur le feu jusqu'à ce que le jus soit absorbé.

Enfin, ajouter les assaisonnements (sel, poivre, curry et cumin).

### Le façonnage

Couper les feuilles de brick en deux et replier le côté arrondi.

Placer une cuillère à soupe de préparation sur une extrémité et replier en triangle pour former le samoussa.

Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.

Pour coller les bandes du samoussa appliquer du jaune d'œuf.

Enfin les laisser cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive.

Bon appétit !



### Conseil

Vous pouvez remplacer le thon par de la viande hachée préalablement cuite.

Les samoussas au thon...

...et ceux au fromage !

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile

# Lasagnes bolognaises

 Préparation : 30 min

 Cuisson : 1h

 Budget : ☆☆

## INGRÉDIENTS POUR 8 À 10 PERSONNES

### Pour la béchamel :

100g de beurre

100g de farine

1 l de lait

sel, poivre, muscade

### Pour les lasagnes :

12 plaques de pâte environ

3 petites carottes

2 oignons

4 goussesails

1 courgette

1 poivron rouge

600g de viande hachée

800ml de purée de tomate

sel, poivre

herbes de Provence.



PLANCHE À DÉCOUPER,  
COUTEAU, BALANCE, POÊLE,  
PLAT RECTANGULAIRE  
POUR LE FOUR,  
CASSEROLE, FOUET

## RECETTE

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

### La béchamel

Faire fondre le beurre intégralement puis ajouter la farine d'un coup.

Une fois l'apparition d'une pâte, incorporer le lait petit à petit en mélangeant à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la béchamel s'épaississe.

Assaisonner : sel, poivre et muscade.

### La bolognaise

Faire revenir l'ail et l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Eplucher et couper en brunoise les carottes, courgette et poivron, les faire revenir avec les oignons et l'ail.

Une fois les légumes cuits, ajouter la viande hachée, puis la purée de tomate ainsi que les épices.

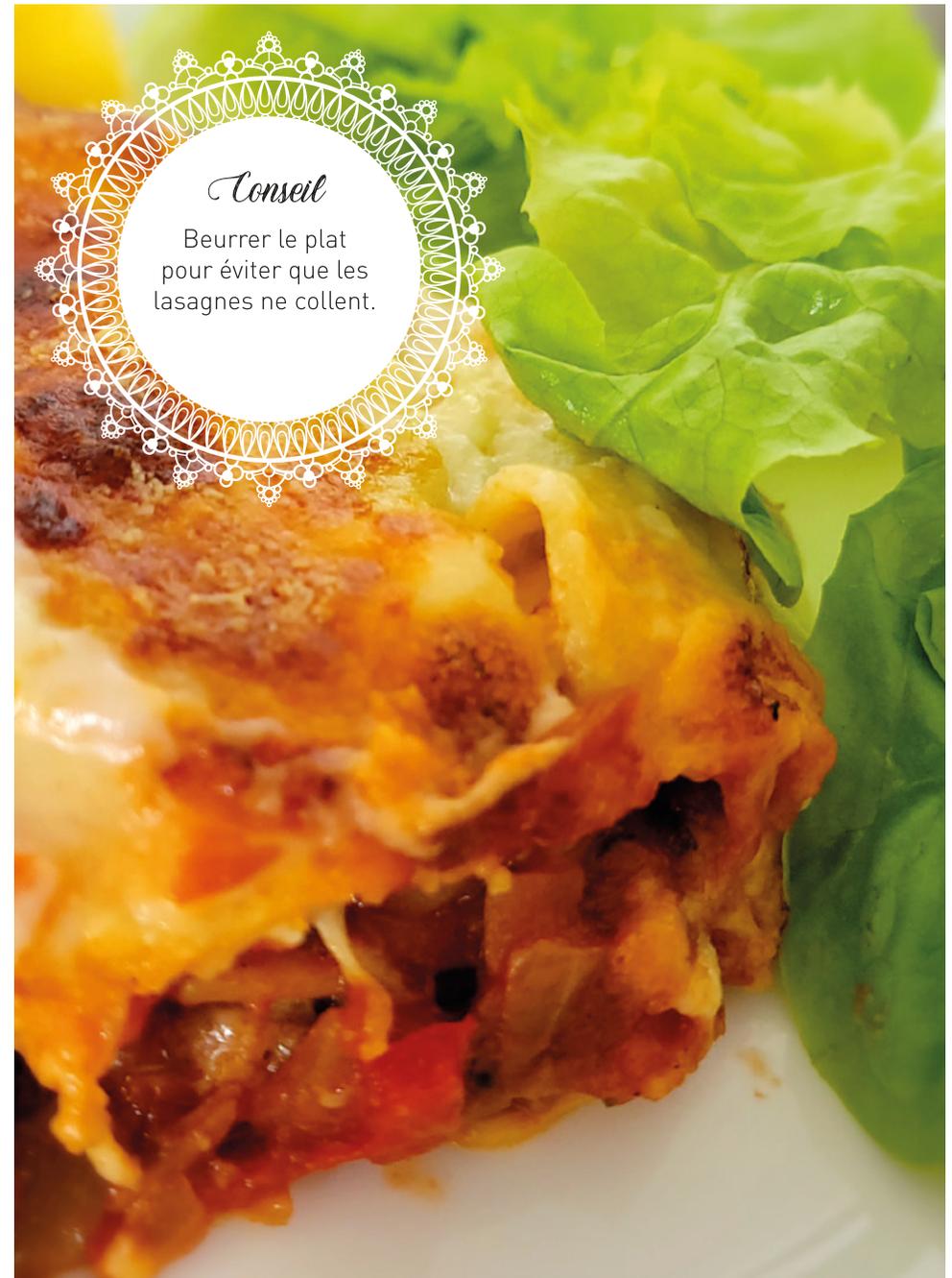
### Le façonnage

Disposer une couche de pâte à lasagnes.

Mettre la bolognaise, la béchamel, du fromage râpé. Recouvrir de pâte à lasagne et répéter l'opération jusqu'en haut du plat.

Sur la dernière couche, recouvrir uniquement de béchamel et de fromage râpé. Enfourner pendant 30 minutes.

Déguster avec une bonne salade verte.



### Conseil

Beurrer le plat pour éviter que les lasagnes ne collent.

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile

# Lasagnes épinard-chèvre

 Préparation : 30 min

 Cuisson : 1h

 Budget : ☆☆

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

### Pour la béchamel :

100g de beurre

100g de farine

1 l de lait

sel, poivre, muscade

### Pour les lasagnes :

12 plaques de pâte environ

500g d'épinards

en conserve

2 à 3 petites bûches de

fromage de chèvre

25cl de crème

150g de fromage râpé



PLANCHE À DÉCOUPER,  
COUTEAU, BALANCE, POËLE,  
PLAT RECTANGULAIRE  
PASSANT AU FOUR,  
CASSEROLE, FOUET

## RECETTE

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

### La béchamel

Faire fondre le beurre intégralement puis ajouter la farine d'un coup.

Une fois l'apparition d'une pâte, incorporer le lait petit à petit en mélangeant à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la béchamel s'épaississe.

Assaisonner : sel, poivre et muscade.

### La garniture

Égoutter et rincer les épinards pour les mélanger à la crème fraîche.

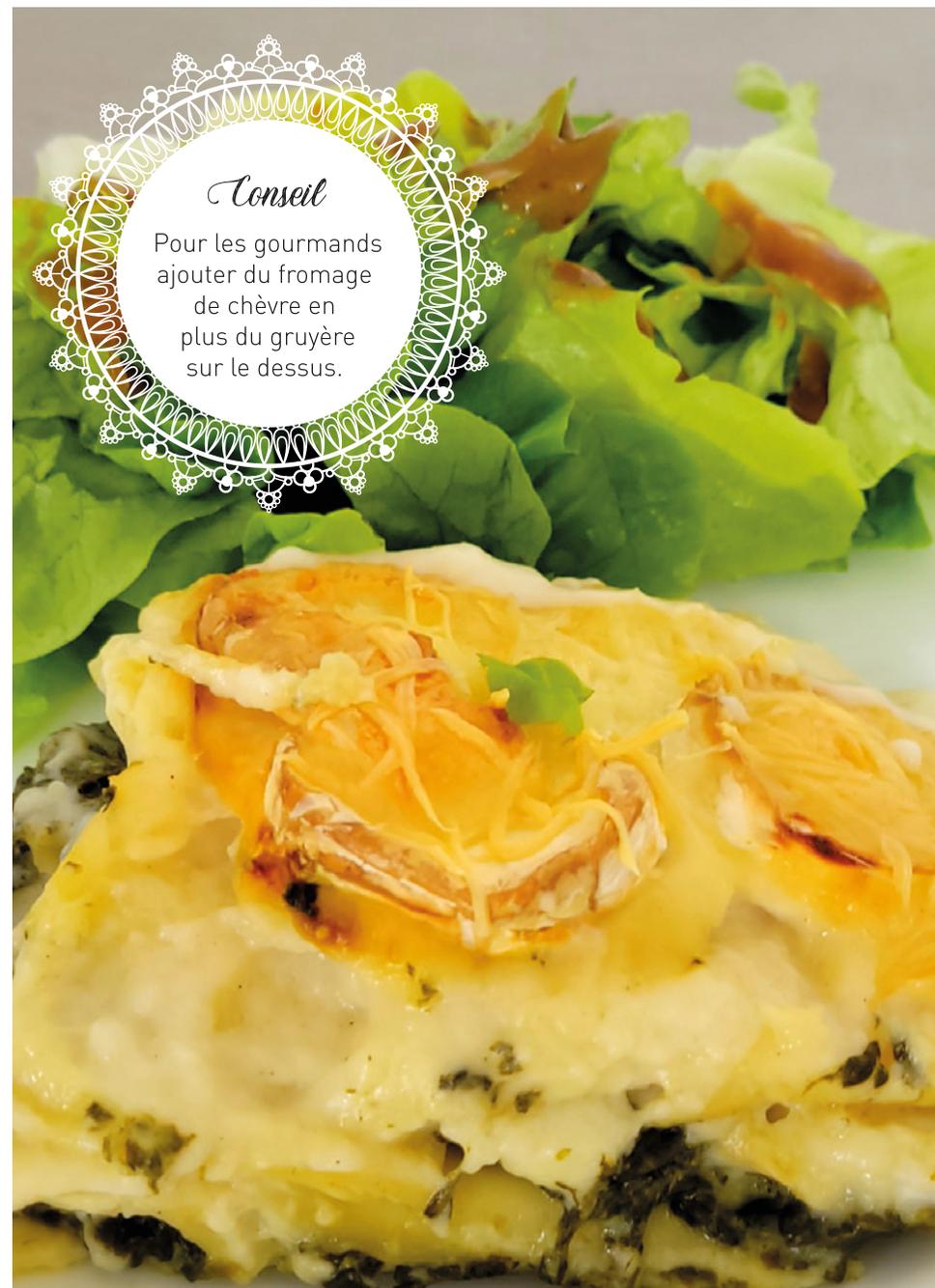
### Le façonnage

Beurrer le plat pour éviter que les lasagnes ne collent et disposer une couche de pâtes à lasagnes.

Mettre la garniture, les rondelles de fromage de chèvre et la béchamel. Recouvrir de pâte à lasagne et répéter l'opération jusqu'en haut du plat.

Sur la dernière couche, recouvrir uniquement de béchamel et de fromage râpé. Enfourner pendant 30 minutes à 180°C.

Déguster avec une bonne salade verte.



### Conseil

Pour les gourmands  
ajouter du fromage  
de chèvre en  
plus du gruyère  
sur le dessus.

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile

# Take jambon fêta olives

 Préparation : 15 min

 Cuisson : 40 min.

 Budget : ☆

## INGRÉDIENTS

### Version classique

200g de jambon en dés  
100g de fêta en cubes  
75g d'olive verte  
1 c. à soupe d'origan  
200g de farine  
1 sachet de levure chimique  
4 œufs  
5cl d'huile d'olive  
12cl de lait,  
sel, poivre

### Version végétarienne

100g de tomates séchées  
100g de fêta en cubes  
1 c. à soupe d'origan  
200g de farine  
1 sachet de levure chimique  
4 œufs  
5cl d'huile d'olive  
12cl de lait,  
sel, poivre



**PLAT À CAKE**  
**COUTEAU, 2 BOLS**  
**PLANCHE À DÉCOUPER**  
**BALANCE, FOUET,**  
**MARYSE**

## RECETTE

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

### Les ingrédients

Mettre dans un bol le jambon coupé en dés, les olives vertes coupées en 4, ajouter la fêta en cubes, réserver.

Pour la version végétarienne, couper les tomates séchées en petits morceaux et ajouter la fêta en cubes.

### L'appareil

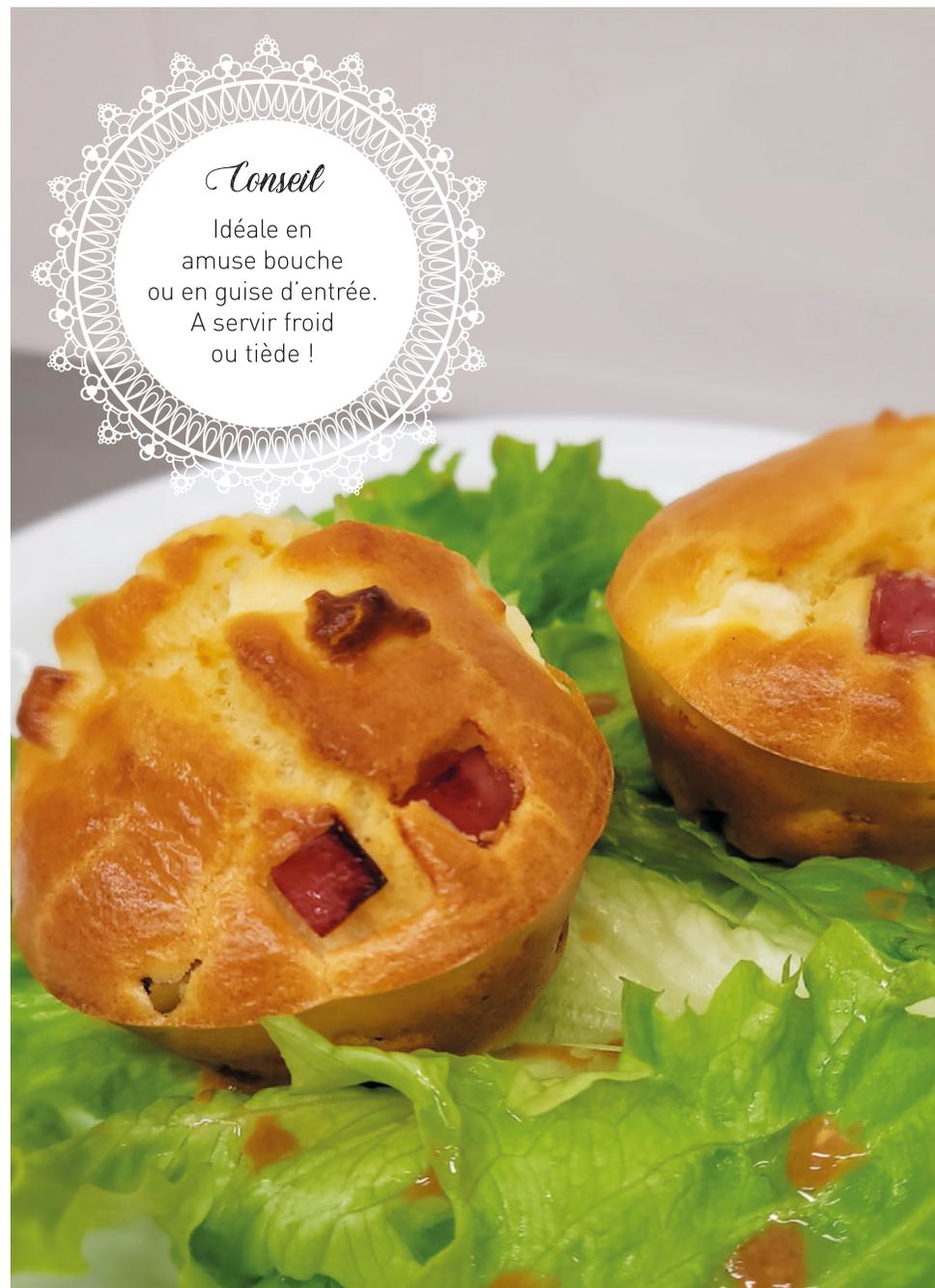
Dans un bol, verser la farine, le sachet de levure chimique, les œufs et mélanger avec un fouet.

Incorporer l'huile d'olive et le lait tout en continuant de mélanger.

Dès que la pâte est homogène, ajouter le bol qui contient les ingrédients de la première étape. Ajouter les épices et remuer délicatement avec une maryse.

Mettre la pâte dans un moule à cake (préalablement beurré et fariné pour faciliter le démoulage si plat en verre ou dur).

Enfourner 35 à 40 minutes en chaleur tournante. A servir tiède ou froid avec une salade.



### Conseil

Idéale en amuse bouche ou en guise d'entrée.  
A servir froid ou tiède !

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile

# Rougail saucisse réunionnais

 Préparation : 25 min

 Cuisson : 40 min

 Budget : ☆☆

## INGRÉDIENTS POUR 8 À 10 PERSONNES

12 saucisses fumées

3 oignons

6 gousses d'ail

1kg 250 de tomates fraîches

3 c. à café de curcuma

1 c. à café de gingembre

piment (selon les goûts)

huile d'olive

beurre

thym

sel, poivre



### CASSEROLE

PLANCHE À DÉCOUPER,  
CUILLÈRE, COUTEAU,  
SALADIER, BALANCE

## RECETTE

### Préparer les ingrédients

Émincer les oignons ainsi que l'ail.

Couper les tomates en petits dés tout en gardant le maximum de jus.

Couper les saucisses en tranche d'un centimètre de large.

### La cuisson

Dans une casserole faire revenir l'oignon dans le beurre et l'huile d'olive. Une fois les oignons translucides, verser l'ail. Une fois cuit, réserver dans une coupelle.

Dans la même casserole, faire revenir les saucisses avec les épices. Saler et poivrer. Lorsque les saucisses sont dorées, ajouter les oignons et l'ail.

Verser les tomates petit à petit afin de décoller les sucs présents au fond du plat. Recouvrir de thym. S'il n'y a pas assez de jus, compléter avec un peu d'eau.

Laisser mijoter environ 25-30 minutes en remuant de temps en temps. A servir avec du riz.



### Conseil

Si votre plat est trop pimenté, il vous suffira d'ajouter une cuillère de sucre et votre plat sera adouci.

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile

# Cookies pépites de chocolat

 Préparation : 15 min

 Cuisson : 10 min

 Budget : ☆☆

## INGRÉDIENTS POUR 12 PERSONNES

2 œufs  
150g de sucre roux  
2 sachets de sucre vanillé  
100g de beurre  
300g de farine  
1 sachet de levure  
chimique  
200g de pépites  
de chocolat



SALADIER  
BALANCE  
PAPIER CUISSON

## RECETTE

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Casser les œufs dans un saladier et les battre avec le sucre.

Mettre le sucre vanillé et le beurre pommade.

Mélanger et incorporer la farine et la levure chimique.

Intégrer les pépites de chocolat.

Former des boules de 4-5 centimètres de diamètre et les aplatir légèrement sur une feuille de papier cuisson.

Enfourner pendant 10 minutes jusqu'à coloration.

Laisser refroidir. Bon appétit !



### Conseil

Pour varier, remplacer les pépites de chocolat par des noix ou autre (selon les envies).

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile



# Tarte Tatin



 Préparation : 25 min

 Repos : 30 min  
 Cuisson : 25 min

 Budget : ☆

## INGRÉDIENTS

### Pour la pâte brisée

1/2 c à café de sel

150g beurre

300g de farine

8cl d'eau ou de lait

3 c à soupe de sucre

### Pour la compotée

50g de beurre

100g de sucre

1 kg de pommes

(environ 10 petites  
pommes)



SALADIER, CUILLÈRE MESURE,  
ROULEAU PÂTISSERIE,  
BALANCE, ÉCONOME  
(ÉPLUCHE LÉGUME), COUTEAU,  
CASSEROLE, PLANCHE À  
DÉCOUPER, PLAT A TARTE

## RECETTE

Préchauffer le four à 210°C (th.7).

### La pâte brisée

Mélanger la farine avec le sel. Incorporer le sucre. Mettre le beurre pommade coupé en dés et mélanger le tout avec les doigts en pétrissant rapidement et légèrement. On doit obtenir une sorte de semoule de gros grains.

Ajouter le lait ou l'eau rapidement et pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule. Il faut peu de liquide pour permettre à la pâte de se lier.

Fariner le plan de travail ainsi que le rouleau afin de l'étaler facilement.

### La compotée

Mettre le beurre en cube dans une casserole et ajouter le sucre par-dessus. Faire cuire à feu moyen sans mélanger, laisser dorer, le caramel se forme tout seul. Ajuster le temps de cuisson en fonction de la coloration.

Pendant ce temps, éplucher les pommes et les couper grossièrement en morceaux. Déposer le caramel au fond du plat à tarte et recouvrir avec les pommes coupées. Refermer le plat avec la pâte brisée par-dessus.

Enfourner pendant 25 minutes. Une fois cuite, la sortir du four et la retourner.



### Conseil

A servir tiède avec une boule de glace et/ou de la chantilly.

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile

# Nems banane chocolat

 Préparation : 15 min

 Cuisson : 20 min

 Budget : ☆

## INGRÉDIENTS POUR 8 NEMS

4 feuilles de brick

2 bananes

90g de chocolat tablette

sucre cassonade

25g de beurre



COUTEAU, FOUR, PLANCHE  
À DÉCOUPER, ASSIETTE,  
PINCEAU DE CUISINE

## RECETTE

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Couper la banane une première fois dans la longueur et une seconde fois dans la largeur formant ainsi 4 barres de banane.

Sur une demi feuille de brick mettre un morceau de banane avec 2 carrés de chocolat.

Replier les côtés et rouler la feuille de brick afin de former un nem.

Badigeonner de beurre fondu et saupoudrer de sucre cassonade.

### La cuisson

Enfourner pendant 20 minutes.



### Conseil

Pour les gourmands :  
rajouter du chocolat  
sur le dessert et un  
peu de sucre glace.

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile

# Gâteau moelleux au chocolat

 Préparation · 30 min

 Cuisson · 20 min

 Budget · ☆

## INGRÉDIENTS

200 g de chocolat  
100 g de beurre mou  
6 œufs  
100 g de sucre



CASSEROLE,  
SALADIER EN VERRE,  
SPATULE SOUPLE,  
BATTEUR,  
MOULE EN SILICONE

## RECETTE

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Casser le chocolat en petits carrés dans un saladier en verre et ajoutez les morceaux de beurre.

Mettre une casserole avec de l'eau à bouillir et placer au dessus le saladier, de manière à faire fondre le mélange au bain-marie.

Remuer régulièrement jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Puis mettre de côté.

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.

Ajouter le sucre aux jaunes d'œufs et mélangez jusqu'à ce que la préparation blanchisse.

Verser les jaunes d'œufs dans le saladier de chocolat et bien mélanger.

Monter les blancs en neige.

Incorporer doucement les blancs en neige dans la préparation (œufs-sucre-chocolat).

Afin de ne pas casser les blancs, mélanger toujours dans le même sens.

Verser la préparation dans un moule à gâteau préalablement beurré et fariné afin d'éviter que ça ne colle lors du démoulage.

### La cuisson

Enfourner pendant 20 minutes.

Laisser refroidir hors du four.

Démouler et déguster.

Bon appétit !



### Conseil

Vous pouvez rajouter sur le dessus de votre gâteau du sucre glace et pour les très gourmands une crème anglaise

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile



# Fortune cookie ou biscuit chinois



 Préparation : 10 min

 Cuisson : 5 min

 Budget : ☆☆

## INGRÉDIENTS POUR 10 BISCUITS

1 blanc d'œuf

35g de farine

50g de sucre glace

25g de poudre d'amande



SALADIER, FOURCHETTE

CUILLÈRE

FOUR, PAPIER CUISSON

## RECETTE

Préparer vos messages sur des petits morceaux de papier de 1 centimètre de large par 6 centimètres de long. Plier les morceaux de papier en 2 de manière à cacher le message.

Préchauffer le four à 200°C (th.7).

Dans un saladier, mettre le blanc d'œuf et le fouetter jusqu'à ce qu'il soit bien mousseux.

Incorporer tous les autres ingrédients tout en mélangeant.

Sur une feuille de papier cuisson dessiner des ronds à l'aide d'une tasse d'environ 8 cm de diamètre pour former des gabarits, puis la retourner.

Sur la plaque du four placer la feuille de papier cuisson et étaler la pâte sur ces formes.

### La cuisson

Faire cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les bords dorent.

### Le façonnage

Une fois sortie du four, placer un message au centre du gâteau.

Le replier en demi-lune puis rapprocher les pointes.

Pour vous aider vous pouvez utiliser le bord d'un saladier et les poser dans un moule à cupcake pour maintenir la forme.

Une fois refroidis, déguster les cookies avec une boisson chaude et découvrir les messages.



### Le saviez-vous ?

A l'origine servi dans les restaurants chinois, ce biscuit cache un petit papier où l'on peut lire une prédiction ou une maxime, parfois humoristique.

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile



# Moelleux coco



 Préparation : 20 min

 Cuisson : 20 min

 Budget : ☆☆☆

## INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

4 jaunes d'œuf

1 œuf entier

60g de beurre

100g de noix de coco râpée

8cl de crème de coco

100g de sucre glace



**SALADIER, FOUET,  
MOULE À FINANCIER  
OU À CUPCAKE, BALANCE**

## RECETTE

Préchauffer le four à 200°C (th.7).

Faire fondre le beurre quelques secondes au micro-onde.

Verser dans un saladier les jaunes d'œuf et y ajouter le sucre.

Battre au fouet le mélange jusqu'à ce qu'il devienne blanc-jaune.

Ajouter l'œuf entier puis la coco râpée.

Le mélange doit ressembler à une omelette.

Verser la crème de coco en même temps que le beurre fondu et mélanger.

Verser la pâte dans les moules de préférence en silicone pour démouler plus facilement.

### La cuisson

Enfourner pendant 20 minutes.

C'est prêt ! Bonne dégustation...



### Conseil

Pour les gourmands vous pouvez ajouter une touche fraîcheur avec une boule de glace ou de sorbet.

Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile



# Financiers



 Préparation : 25 min

 Cuisson : 12 min

 Budget : ☆☆

## INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

5 blancs d'oeuf  
50g de poudre d'amande  
50g de farine  
75g de sucre  
75g de beurre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel



ROBOT PÂTISSIER  
(OU UN BATTEUR),  
LOUCHE, FOUET  
BALANCE, SALADIER

## RECETTE

Préchauffer le four à 200°C (th.7).

Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amande, le sucre et le sucre vanillé.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel à l'aide du robot pâtissier ou du batteur.

Une fois les blancs montés les incorporer au mélange précédent.

Faire fondre le beurre et le verser au mélange.

### La cuisson

A l'aide d'une louche, verser la pâte dans le moule à financier et enfourner pendant 12 minutes.

A la sortie, vérifier que les financiers soit bien moelleux.



Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile

# Beignets de banane

 Préparation : 25 min

 Repos : 30 min

 Budget : ☆☆

*Cuisson* : quelques min.

## INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

1 c. à café de muscade  
1 c. à café d'extrait de vanille  
quelques gouttes  
de fleur d'oranger  
1 sachet de levure  
50 g de sucre  
50g de sucre glace  
250g de farine  
3 grosses bananes  
3 œufs  
25cl de lait  
1 c. à café de cannelle  
1 litre d'huile de friture



SALADIER  
BALANCE  
CASSEROLE  
FOURCHETTE  
CUILLÈRES

## RECETTE

### La préparation

Éplucher et couper les bananes.

Les réduire en purée à l'aide d'une fourchette. Incorporer les épices et ajouter les œufs et les sucres. Mélanger. Ajouter progressivement la farine et la levure jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Recouvrir la pâte à l'aide d'un torchon pour la laisser reposer pendant 30 minutes.

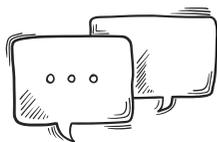
### La cuisson

Dans une casserole, faire chauffer l'huile de friture. En s'aidant de 2 cuillères à soupe, remplir la première et s'aider de la deuxième pour faire tomber la pâte dans l'huile. Dès qu'un côté commence à doré il faut retourner le beignet. Une fois les deux faces dorées le retirer et le mettre sur du papier absorbant.

Laisser refroidir. Déguster.



Facile — 1 — 2 — 3 — 4 — Difficile



**Ce livre de recettes a été élaboré par  
les adolescents de l'animation jeunesse.**

Pour mettre la main à la pâte, contactez-nous !

### **Animation jeunesse**

Maëlle et Laura : 06 47 49 31 52

Florine : 06 42 66 11 82

animation.jeunesse@valdesully.fr

### **Bureau**

Maison pour tous

Allée des Jardiniers

45600 Sully sur Loire

02 21 76 01 72 (uniquement sur rendez-vous)

### **Siège**

Communauté de communes du Val de Sully

28 route des Bordes

45460 Bonnée

**[www.valdesully.fr](http://www.valdesully.fr)**