

LE TOP DES PETITS GOURMANDS

LE CHOU-POMME D'HÉLOÏSE

(Pour 4 personnes)

Ingrédients :

400 g de chou blanc	10 g de sucre en poudre
1 pomme Granny Smith	Jus 1/2 citron
150 g de yaourt nature	sel/poivre
10 g de noisettes	70 g d'huile
35 g de vinaigre de riz	

Préparation :

1. Mixer le chou et réserver dans un saladier.
2. Mixer la pomme et mélanger au chou.
3. Mixer ensemble tous les autres ingrédients puis mélanger les avec le chou et la pomme. C'est prêt ! En verrine ou en tartine, régalez-vous.

GOULASH AUX GALETTES DE POMMES DE TERRE POLONAISES DE MARLÈNE

(pour 4 personnes)

Ingrédients pour le goulash :

1 kilo de viande de bœuf (bourguignon)	2 feuilles de laurier
1 poivron rouge	4 cuillères à soupe de paprika doux en poudre
200 grammes de lardons	sel et poivre
1 oignon	piment en poudre (facultatif)
3 ou 4 gousses d'ail	quelques champignons séchés pour le goût

Préparation :

1. Couper la viande en morceaux d'environ 3 cm.
2. Faire revenir la viande dans une poêle avec de l'huile. Une fois que les morceaux sont dorés de tous les côtés, les mettre dans une marmite.
3. Emincer l'oignon et le faire dorer dans la poêle huilée, puis l'ajouter dans la marmite.
4. Faire roussir les lardons dans la poêle huilée, puis les ajouter dans la marmite.
5. Couper le poivron en petites lamelles et l'incorporer à la marmite.
6. Eplucher les gousses d'ail et les écraser au presse-ail dans la marmite.
7. Mélanger le contenu de la marmite et couvrir d'eau.
8. Ajouter le paprika et éventuellement le piment selon les goûts. Saler et poivrer. Ajouter le laurier et les champignons séchés. Tout mélanger.
9. Porter à ébullition puis mijoter à feu doux pendant 3h30 en remuant de temps en temps et en rajoutant de l'eau si nécessaire. C'est encore meilleur si c'est mijoté en plusieurs fois (par exemple 2 heures le matin, puis 1h30 avant de servir). On peut enlever le couvercle de la marmite pour le dernier quart d'heure de cuisson afin de laisser réduire un peu la sauce. On peut éventuellement l'épaissir avec de la farine.

Ingrédients pour les galettes de pommes de terre :

6 grosses pommes de terre
1 œuf

1 oignon
Sel et poivre

Préparation :

1. Eplucher les pommes de terre crues et les rincer.
2. Râper finement les pommes de terre et les mettre dans un saladier.
3. Râper l'oignon ou l'émincer très finement et l'ajouter au saladier.
4. Casser un œuf cru et l'ajouter à la préparation.
5. Saler, poivrer et tout mélanger.
6. Faire chauffer de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. A l'aide d'une cuillère à soupe et d'une large spatule plate, disposer une à une quatre petites portions de la préparation dans la poêle en les aplatissant avec la spatule afin de former des galettes d'environ 10 à 15 cm de diamètre et d'une épaisseur d'environ 1 cm au maximum.
7. Faire frire environ 2 minutes puis les retourner et les faire frire de l'autre côté, puis retirer les galettes de la poêle et les disposer dans un plat.
8. Procéder de même pour les galettes suivantes en rajoutant de l'huile dans la poêle entre chaque fournée.

Servir les galettes de pommes de terre avec le goulash. Ces galettes sont un bon accompagnement pour tout type de plat en sauce (bœuf bourguignon, ragoût de gibier, etc).

LES COOKIES D'ANGÈLE

(pour 6 personnes)

Ingrédients :

1 œuf
85g de sucre
85g de beurre doux
150g de farine

100g de pépites de chocolat
1 sachet de sucre vanillé
½ cuillère à café de sel
1 cuillère à café de levure chimique

Préparation :

1. Ramollir le beurre au micro-ondes (sans le faire fondre). Mélanger beurre, œuf, sucre et sucre vanillé. Ajouter la farine, le sel et la levure petit à petit, puis les pépites de chocolat.
2. Faites de petites boules, les mettre sur du papier sulfurisé et aplatissez-les légèrement.
3. Enfournez à 180°C pendant 10 à 12 min (suivant la texture que vous désirez, moi j'aime quand c'est très moelleux).

Si vous avez des idées de recettes, n'hésitez pas à nous les transmettre à la vie scolaire pour une parution dans notre prochain numéro.