



Les plats de la cantoche

Les recettes d'Ayoub & Gillou
Automne 2025



Collection **Cuisine**
Les Simone Editions

2

1

SOMMAIRE

Les plats de la cantoché

- | | | |
|----|--|---------|
| 01 | <i>Galettes de flocons d'avoine</i> | page 3 |
| 02 | <i>Tarama de pois cassés</i> | page 4 |
| 03 | <i>Tarama aux lentilles corail</i> | page 5 |
| 04 | <i>Sauce blanche kebab</i> | page 6 |
| 05 | <i>Pancakes</i> | page 7 |
| 06 | <i>Tajine d'agneau sauté aux fruits secs</i> | page 8 |
| 07 | <i>Chili con carné</i> | page 9 |
| 08 | <i>Rougail de saucisses</i> | page 10 |
| 09 | <i>Poêlée asiatique</i> | page 11 |
| 10 | <i>Riz à l'espagnole</i> | page 12 |
| 11 | <i>Champignons à la grecque</i> | page 13 |

*Une idée originale d'Aurélié L.
mise en page par Laëtitia D.*

Galettes de flocons d'avoine

Pour 4 personnes



Préparation

- 1-Mettre les flocons d'avoine dans les 200 ml d'eau et laisser gonfler.
- 2-Hacher légèrement l'oignon, la carotte, la courgette et l'aubergine de façon à obtenir des petits morceaux.
- 3-Mélanger les légumes, les épices, l'œuf, les flocons d'avoine et l'huile d'olive afin d'obtenir une pâte.
- 4-Ajouter la semoule selon l'humidité de la pâte pour pouvoir façonner des boulettes de 30 à 40 g.
- 5- Déposer les boulettes sur du papier sulfurisé et les écraser délicatement pour obtenir de belles galettes de 2 cm d'épaisseur.
- 6-Cuisson au four 5 min à 180° puis 15 minutes à 160°. Ou cuisson à la poêle 2 min de chaque côté à feu vif puis 10 à 15 min à feu doux.

Astuce du chef

Vous pouvez ajouter deux filets de poulet hachés ou 500 g de viandes de bœuf hachées aux mélanges de légumes.

Ingrédients



100 g de flocons d'avoine



1/2 oignon



1 carotte



1 courgette



1 aubergine



1 œuf



Semoule de couscous moyenne précuite 10 à 30 g



30 g emmental ou parmesan (facultatif)



200 ml d'eau



10 cl d'huile d'olive



2 c à café de cumin ou de curry



2 c à café de paprika

Astuce du chef



Deux filets de poulet hachés



500 g de viandes de bœuf hachées

Tarama de pois cassés



Préparation

- 1h avant, faire tremper les pois cassés dans un grand volume d'eau.
- Égoutter les pois cassés et les rincer. Cuire les pois cassés dans une grande casserole d'eau froide. Amener à ébullition et laisser cuire 30 minutes. Laisser dans l'eau chaude.
- Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Éplucher les carottes. Les couper en dés. Les ajouter dans la sauteuse et poursuivre la cuisson.
- Une fois tous les ingrédients cuits, égouttés les pois cassés et mixer le tout ensemble pour obtenir une pâte homogène.
- Assaisonner selon convenance.

Ingrédients

-  175g carottes
-  50g oignon
-  75g de pois cassés
-  1 gousse d'ail frais
-  6cl d'huile d'olive
-  Sel poivre

Tarama aux lentilles corail



Ingrédients



175g carottes



50g oignon



75g de lentilles corail



4cl de jus de citron



6cl d'huile d'olive



Sel poivre

Préparation

- Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Éplucher les carottes. Les couper en dés. Les ajouter dans la sauteuse et poursuivre la cuisson.
- Faites cuire les lentilles corail en suivant les indications figurant sur le paquet. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
- Une fois tous les ingrédients cuits, mixer le tout ensemble pour obtenir une pâte homogène.
- Assaisonner selon convenance.

Sauce blanche KEBAB

Pour 6 personnes



Ingrédients



125g Mayonnaise



125g Fromage
blanc ou yaourt
nature



15g de menthe



15g ciboulette



1 citron pressé

Préparation

- Dans un saladier, mélanger la mayo et le fromage blanc, réservez au frais.
- Hacher la menthe et la ciboulette
- Pressé le citron
- Ajouter le tout dans le mélange mayo/fromage blanc
- Réservez au frais

Pancakes



Préparation

- 1-Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux
- 2-Dans un saladier, mettre la farine, la levure et le sucre. Mélanger et creuser un puits.
Ajouter les œufs entiers et fouetter ensemble.
- 3-Incorporer le lait et le beurre fondu et délayer progressivement.
- 4-Laisser reposer la pâte une petite heure au réfrigérateur.
- 5-Dans une poêle chaude et légèrement huilée, versez une petite louche de la préparation.
Laisser cuire jusqu'à apparition de petits trous et retourner pour une petite minute de cuisson.

Ingrédients



1 sachet de sucre vanillé ou 2 c à café d'extrait de vanille



250g de farine



20 g de sucre semoule



1 sachet de levure chimique



65 g de beurre doux ou demi-sel



1 pincée de sel



2 œufs



30 cl de lait tiédi

Tajine d'agneau sauté aux fruits secs

Pour 6 personnes



Préparation

1. Préparez les légumes : épluchez et coupez les oignons, les carottes, les courgettes, le navet, l'oignon et l'ail. Coupez le veau grossièrement.
2. Dans une casserole ou un faitout, faites chauffer l'huile et dorez les morceaux de veau. Après cette étape, réservez la viande.
3. Dorez les oignons, les carottes et l'ail dans le même récipient que la viande.
4. Replacez les morceaux de veau dans le faitout, ajoutez le concentré de tomate, le curry, couvrir avec de l'eau.
5. Salez et poivrez à votre convenance.
6. Couvrez et laissez mijoter 1:00 environ.
7. Ajouter le navet, les courgettes et les fruits secs.
8. Couvrez et laissez mijoter encore 30 min environ, jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres.
9. Diluer une cuillère à café de Maïzena dans un petit verre d'eau et mélanger pour obtenir une sauce onctueuse.

Astuce du chef

On peut réserver le plat au chaud avant et travailler la sauce ensuite. Puis napper le plat.

Ingrédients



600 g de viande d'agneau sauté



180 g de courgettes coupées en morceaux



180 g de carottes coupées en morceaux



120 g de navet coupé en morceaux



1 oignon jaune ciselé



Huile d'olive



3 gousses d'ail hachées



30 g Double concentré de tomate



1 cuillère à café de curry en poudre



12 Pruneaux secs dénoyautés



12 Abricots secs



Sel poivre



Maïzena

CHILI CON CARNE

Pour 5 personnes



Préparation

1. Faire mariner la viande la veille avec les épices et l'huile ou 2 h avant (viande coupée en petits dés).
2. Le jour même, faire revenir à feu vif la viande avec l'oignon, l'ail et le poivron jaune une dizaine de minutes.
3. Ajouter 1 CàS de cumin, 1 CàS d'épices à chili et 1,5 CàS de paprika, puis les tomates pelées ainsi que les haricots rouges avec leurs jus et une demie botte de coriandre hachée.
4. Laisser mijoter pendant 1 h à 1 h15 à feu doux.
5. Ajouter les tomates fraîches, le maïs et laisser cuire ¼ d'heure.
6. Corriger l'assaisonnement et les épices si nécessaire, (ajouter 1 CàS de sucre semoule).
7. Servir avec du riz basmati ou des tortillas pour un repas complet et savoureux.

Astuces du chef :

Vous pouvez utiliser des haricots secs pour la préparation de votre chili con carne. Dans ce cas, il est indispensable de faire tremper les haricots la veille, puis de les précuire pendant 15 min avant de les ajouter au poivron et à la pulpe de tomate.

Ingrédients



600 g de viande de bœuf paleron ou viande hachée

Marinade :



1 C à S d'épices à chili



1 C à S de paprika



huile

ingrédients :



2 gousses d'ail hachées



2 oignons émincés



Coriandre (1/2 botte)



1 cuil à soupe de cumin



1 C à S d'épices à chili



1.5 C à S de paprika



1 petite boîte de concentré de tomate



1 grosse boîte de haricots rouges



2 tomates fraîches



1 poivron jaune coupé en cube



1 petite boîte de maïs



1 C à S de sucre



Sel poivre

Rougail de saucisses

Pour 4 personnes



Préparation

1. Piquez les saucisses et mettez-les dans l'eau bouillante pendant 10 mn, dans la même marmite qui vous servira à la préparation du plat afin de garder les saveurs.
2. Videz la marmite. Réservez les saucisses. Faites-y chauffer de l'huile d'olive.
3. Faites revenir les oignons émincés et l'ail écrasé, (la ciboulette, le persil et le piment oiseau mixés) sans qu'ils soient trop colorés.
4. Coupez les saucisses en tronçons de 1,5 cm puis faites les revenir avec les oignons et les épices. Ensuite ajouter le curcuma et les feuilles de laurier.
5. Ajoutez les tomates coupées en dés et mouiller à hauteur. Ajouter de l'eau en cours de cuisson au besoin, laisser mijoter sur feu doux env 30 min.

Astuce du chef

Pour une sauce onctueuse mélanger 2 à 3 cuil à café de maizena ou de fécule de pomme de terre dans un verre d'eau.

Ajouter le mélange et faire bouillir une dernière fois avant de servir avec un riz pilaf.

(Hors saison) utiliser des tomates pelées en boîte.

Ingrédients



4 saucisses fumées
4 saucisses nature



1 gros oignon



2 gousses d'ail



2 feuilles de laurier



1/2 botte de persil



1/2 botte de ciboulette



5 tomates fraîches +



une petite boîte de concentré de tomates



1 piment oiseau (facultatif)



1c à café Curcuma



Huile d'olive



Eau



Sel poivre

Astuces du chef :



2 ou 3 cuil à café de Maizena



1 verre d'eau



1 boîte de tomates pelées de 500g (hors saison)

Poêlée asiatique

Pour 5 personnes



Préparation

1. Préparer les légumes :

Oignon en lamelles.

Carottes coupées finement en rondelles.

Brocolis fendus par la tige en gardant les têtes intactes.

Émincé de champignons pas trop petits ni trop fins.

Pousses de bambou à égoutter.

Tige de choux chinois coupé en petits cubes (couper le chou en séparant les feuilles de la tige).

Les feuilles de choux chinois coupées grossièrement.

2. Préparer la sauce :

Faire chauffer la sauce soja avec 2 ou 3 cuil à café de maïzena.

3. Assembler :

Faire chauffer un peu d'huile dans une grande poêle puis ajouter les carottes, les champignons noirs, la tige du chou chinois, le brocoli et les pousses de bambou.

Les faire revenir cinq bonnes minutes à feu vif.

Ajouter l'ail et l'oignon, ensuite les champignons de Paris et saisir le tout pendant cinq minutes.

Ajouter un peu d'huile.

Ajouter les feuilles de choux chinois et la sauce et mélanger le tout afin que la sauce nappe tous vos légumes.

4. Laisser cuire encore cinq minutes tout en mélangeant, ajouter de la sauce soja au besoin.

5. Ajouter les pousses de soja, mélangez et servez en parsemant de graines de sésames.

Ingrédients



1 gros oignon



2 gousses d'ail



200g de Brocoli



200g de Carottes



1 sachet de soja frais
ou



haricot mungo



1 boîte pousse de
bambou



1 petit chou chinois



50g de champignons
noirs déshydratés (à
trempier dans l'eau)



150g de champignons
de Paris ou bruns



Huile



Sauce soja

1 bouteille de 250ml



2 ou 3 cuil à café
de Maïzena

Riz à l'espagnole

Pour 4 personnes



Préparation

Préparation au four :

1. Faire revenir les poivrons en cubes, l'ail émincé, les tomates en cubes, les oignons et le chorizo dans 10 ml d'huile d'olive pendant 10 min. puis réserver.

2. Dans un plat allant au four, mélanger 15 ml d'huile d'olive au riz cru préalablement rincé ainsi que le curcuma et le paprika.

3. Ajouter la préparation de légume avec le chorizo, bien mélanger.

Verser l'eau bouillante sur l'ensemble, mélanger de nouveau ensuite mettre au four à couvert 30 min environ à 180°.

Préparation à la poêle :

1. Chauffez 25 ml d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir le chorizo. Égouttez-le, remplacez-le par les poivrons et l'oignon. Faites-les fondre sur feu doux puis ajoutez le riz cru préalablement rincé. Mélangez bien pour qu'il s'enrobe de matière grasse. Ajoutez 50 cl d'eau, l'ail émincé, le curcuma, le paprika et salé, poivré.

2. Portez à ébullition et laissez frémir sur feu doux environ 20 min, jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé et que les grains soient tendres. À mi-cuisson, remettez le chorizo dans le riz, salez peu et poivrez.

Ingrédients



1 gros oignon
rouge émincé



2 gousses d'ail



1 chorizo entier
couper en tranche
ou en petits dés



1 trio de poivrons
(vert, rouge, jaune)



2 tomates coupées
en dés



250 g de riz long



1 petite boîte de
concentré de tomates



1 cuil à café de sucre



10 ml d'huile d'olive
+

15 ml d'huile d'olive



1 cuil à café de
curcuma



1 cuil à café de
paprika



Sel poivre



50 cl d'eau bouillante

Champignons à la grecque

Pour 4 personnes



Préparation

1. Faire revenir l'ail les oignons et le chorizo dans de l'huile d'olive.
2. Ajouter les champignons coupés en 4, la coriandre hachée, ce citron en petits cubes et le vin blanc. Couvrir et laisser cuire à petit feu, n'hésiter pas à rajouter un peu d'eau si besoin.
3. Préparer un bol d'eau avec la maïzena et les deux cuillères à soupe de concentré de tomates puis ajouter au plat en cuisson.
4. Mélanger le tout et faire bouillir afin d'obtenir une sauce bien onctueuse.
5. Servir bien frais et ajouter quelques feuilles de coriandre.

Ingrédients



1 gros oignon
coupé en cube



2 gousses d'ail



500 g de
champignons de
paris



1 citron jaune non
traité coupé en
petit cube



1 petit bouquet de
coriandre



1 petite boîte de
concentré de tomates



12 cl de vin blanc



Sel poivre



1 cuil à soupe de
maïzena



Huile d'olive

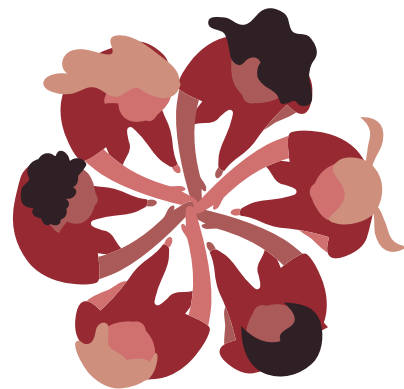
Fournisseurs Locaux, Bio

- Boulangerie de Crevin : pain
- La ferme du levant à Chanteloup : pain
- Breizh Achats : viande
- Les chèvres du p'tit bout à St Malo de Phily : produits chèvre
- Bertin Emmanuel à Guichen : huiles et graines
- Ferme du Boschet à Bourg des Comptes : lentilles vertes et graines
- Gaec la Roche à Pancé : lait et crème épaisse
- Moulin du Roudun à Poligné : farine
- GALLIEN Rolland à Crevin : galettes
- Piment rouge à Cesson : produits et épices asiatiques
- Subery : fruits, légumes bio locaux
- Manger bio 35 : fruits, légumes, laitages, œufs
- Biocoop : épicerie

My Notes



Toute une équipe pour
vous permettre de manger
bio, local et fait maison au
collège Simone Veil



En cuisine et au service :

Katia, Laëtitia L, Ayoub et Gilles

Au service et à la plonge :

Chantal, Isabelle, Sylvie, Valérie et Pascal

Toute l'équipe de vie scolaire :

Alexandra, Floriane, Lucie, Baptiste, Claire,
Safidy, Kévin, Noémie, Elodie et Mathilde

En coulisses :

Mélissa, Michael et Franck

Avec l'accompagnement :

du Conseil Départemental d'Ille et Vilaine, de la
société coopérative Nourir l'Avenir (SIC), de la
principale Anne Hamelin et de la principale
adjointe Caroline Plagniol



Retrouvez ces recettes sur le site du collège !

