

Les plats de la cantoche

Les recettes d'Ayoub & Gillou



Collection **Cuisine**
Les Simone Editions

1

SOMMAIRE

Les plats de la cantoché

- | | | |
|----|-----------------------------|---------|
| 01 | <i>Nouilles Sautées</i> | page 3 |
| 02 | <i>Poulet noix de cajou</i> | page 4 |
| 03 | <i>Porc au caramel</i> | page 5 |
| 04 | <i>Gratin de poisson</i> | page 6 |
| 05 | <i>Moussaka revisitée</i> | page 7 |
| 06 | <i>Rillettes de poisson</i> | page 8 |
| 07 | <i>Marinade</i> | page 9 |
| 08 | <i>Mousse au chocolat</i> | page 10 |

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

Nouilles Sautées

Pour 4 personnes



Préparation

1. Cuire les nouilles dans de l'eau bouillante non salée pendant deux à trois minutes. Les égouttez et les rincer à l'eau froide. Les mettre dans un bac inox et les huiler légèrement. Réserver.
2. Dans un wok bien chaud, mettre de l'huile et faire frire les champignons noirs et le tofu taillé en petits carrés. Mélanger.
3. Ajouter les carottes, les poireaux, la ciboulette. Ajouter 1/2 louche de **sauce végétarienne**. Faire cuire tout en remuant. (Ne pas trop cuire)
4. Disposer les légumes dans un bac inox et réserver.
5. Une fois refroidi, ajouter le soja froid aux légumes et mélanger le tout avec les nouilles qui auront été colorées avec de la sauce soja aux champignons noirs. (Ne pas mettre trop de sauce soja pour qu'elles ne soient pas trop foncées)

Ingrédients



1 paquet de nouilles



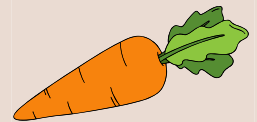
3 tranches de tofu frit



1 poignée de champignons noirs



200g de poireaux émincés



200g de carottes émincées



200g pousse de soja



ciboulette ciselée



sauce soja

Poulet noix de cajou

Pour 8 personnes



Préparation

- Saisir les oignons et le poulet pendant 5 min.
- Ajouter la sauce huître et mélanger durant 2 min.
- Ajouter les poivrons, l'ananas, le sucre et continuer la cuisson durant 5 min.
- Vérifier la cuisson du poulet puis ajouter la ciboulette et les noix de cajou.
- Servir avec des nouilles chinoises sautées ou du riz.

Ingrédients



1,2kg de poulet mariné
émincé



1/2 bouquet de
ciboulette ciselée



1 oignon émincé



1/2 poivron rouge
émincé



1/2 poivron jaune émincé



2 C à S de sauce huître



1/2 cuillère de sucre



1/2 boîte d'ananas en
morceaux



120 g de cajou grillé non
salé

Gratin de poisson

Pour 6 personnes



Préparation

1. Faire bien revenir les oignons, les carottes, les tomates, champignons dans l'huile d'olive.
2. Cuire le poisson.
3. Ajouter la farine dans la garniture et cuire 2 min.
4. Ajouter l'ail et le poisson avec son jus s'il y en a.
5. Ajouter le vin blanc, remuer ensuite la crème, saler et poivrer et cuire 3 min.
6. Verser dans des contenants et gratiner.
7. On peut mettre dessus de la chapelure ou du fromage.

Remarque:

Pour obtenir une préparation pas trop épaisse, ajouter de l'eau pour détendre un peu la préparation.

Ingrédients



300 g de poisson



2 oignons ciselés



3 gousses d'ail hachées



2 carottes en brunoise (petits dés)



4 champignons émincés



3 tomates coupées en 4 ou concentré de tomate



3 C à S d'huile d'olive



3 C à S de farine



3 verres de vin blanc



50 cl de crème liquide

Porc au caramel

Pour 6 personnes



Préparation

- Caraméliser le sucre dans un fait-tout.
- Ajouter le porc, l'échalote et l'ail émincé, saisir le tout à feu moyen.
- Ajouter de l'eau à hauteur de la viande.
- Ajouter l'anis étoilé et laisser cuire 1 h 30 minimum à petit feu.
- Ajouter la cuillère de fécule de pomme de terre ou une de maïzena mélangée au préalable avec un peu d'eau et mélanger 3 min.
- Servir avec du riz.

Astuce du chef

Vous pouvez remplacer le porc par du poulet.

Ingrédients



1 C à S de sucre



1 échalote



1 gousse d'ail
frais



2 anis étoilé



1 c à soupe de
fécule de pomme
de terre

Marinade:

2h minimum au frais

1 échine de porc



1kg coupé en
morceaux de 3 à
4 cm



15 cl de sauce
sweet soja (sucré)



2 gousses d'ail
frais



1 C à café de sucre



5 cl d'huile de
colza

Moussaka révisitée

Pour 6 personnes



Préparation

1. Mélanger oignons, courgettes, aubergines, tomates, pommes de terre, origan et mariner à l'huile d'olive, saler et poivrer, disposer le tout dans le fond d'un plat à four.
2. Cuire la viande et les oignons jaunes, saler, poivrer et disposer aux dessus des légumes.
3. Confectionner la béchamel (beurre, farine, lait) saler, poivrer.
4. Ajouter le fromage pour gratiner (mozzarella)
5. Cuire au four au moins 30 minutes à 180°.

Astuce du chef

Mettre de l'emmental râpé et du parmesan entre la couche de légumes et la viande hachée.

Ingrédients



3 oignons rouges émincés



4 courgettes émincées



1 aubergine émincée



6 tomates émincées



5 pommes de terre émincées



Origan (1 botte)



3 oignons jaunes ciselés



3 C à S d'huile d'olive



500 g de viande hachée



30 g de farine



30 g de beurre



300 ml de lait



Fromage pour gratiner

Rillettes de poisson

Pour 6 personnes



Préparation

- Cuire le poisson et le refroidir.
- Hacher les échalotes, l'ail et le persil.
- Mélanger le tout en ajoutant les condiments et la crème jusqu'à obtenir des rillettes.

Ingrédients



300 g de poisson



4 échalotes



3 gousses d'ail hachées



1 citron



Persil (1 botte)



crème liquide



Sel poivre

Marinée

Pour les cuissons au four



Ingrédients



1c à café
Paprika



1c à café
Curcuma



1c à café
Curry



1 gousse d'ail



3 tomates



un peu d'eau



3 c à soupe
d'huile d'olive



1c à café
Miel

Préparation

1. Epices paprika, curcuma, curry, ...ail, tomate.
2. Dilué les épices avec un peu d'eau.
3. Monter à l'huile d'olive. On peut aussi ajouter du miel.

Astuce du chef

Préparation pour les cuissons au four, aussi bien pour les croûtons, les légumes, viandes et poissons. C'est la même façon de faire.
Cuisson 180°C, surveiller

Mousse au chocolat

Pour 8 personnes



Ingrédients



200 g de
chocolat



6 oeufs



50 g de beurre
demi-sel



200 ml de crème
liquide

Préparation

1. Faire fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre dans un bain-marie. Le bain-marie est une technique de cuisson qui consiste à placer une casserole ou un saladier contenant la préparation dans une autre casserole plus grande remplie d'eau chauffée.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Ajouter les jaunes au mélange chocolat-beurre fondu et bien mélanger puis ajouter la crème.
3. Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel.
4. Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation au chocolat. Verser la mousse dans des coupes et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.

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



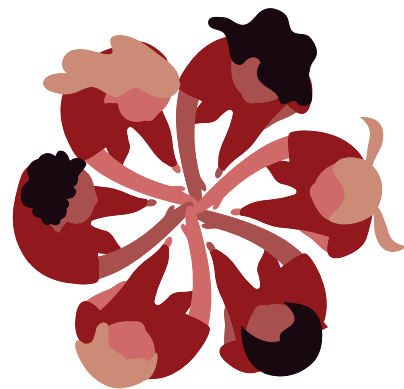
My Notes



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 !



Imprimé par l'imprimerie du collège Simone Veil à Crevin

(35)

Juin 2025