Y'A DU BONHEUR DANS LES ASSIETTES !

CUISINONS MALIN

Préface

Ce livret de recettes a été élaboré par Anne, Christiane D., Christiane P., Corinne, Edith, Françoise, Hélène, Jacqueline, Mariette, Monique, Nicole, Nora, Régine : des femmes ayant toutes un intérêt commun pour la cuisine.

Depuis plusieurs années, elles se réunissent ponctuellement au sein du groupe « Cuisinons Malin », supervisé par l'ASBL Ag'Y Sont.
Les mesures sanitaires, dûes à la pandémie de la Covid 19, les ont contraintes à se réinventer, vu l'impossibilité pour elles de poursuivre leurs objectifs : se réunir, s'informer, élaborer des projets, cuisiner et partager des repas ensemble.

Isabelle et Virginie, les animatrices d'Ag'Y Sont, les ont guidées et stimulées pour entretenir la cohésion et la motivation du groupe.
Et c'est ainsi qu'est née l'idée de créer ce livret.
Elles sont parties à la recherche de leur recette "fétiche", leur recette "signature“, la recette qui, pour chacune, a une signification particulière souvent liée à des souvenirs d'enfance ou aux rencontres que la vie a mis sur leur chemin.
Certes, leur intention n'est pas d'égaler les grands chefs mais plutôt de transmettre un patrimoine culinaire et de sauvegarder des moments heureux. Elles ont aussi fait appel à leur créativité : chaque recette est émaillée d'une citation, d'une anecdote, d'une petite histoire et révèle, par sa présentation, la personnalité de chacune.

Tout comme la nourriture, ce livret est fait pour être partagé. Que vous l’offriez ou le gardiez pour vous, les plats que vous cuisinerez auront forcément une saveur particulière.

Bonne découverte et puis , d'ores et déjà... bon appétit !

Classique ou moderne,

il n'y a qu'une seule cuisine, la bonne !

Paul Bocuse (cuisinier)

La soupe tomate-melon- basilic est une recette populaire, typiquement méridionale.

Elle était exclusivement réalisée avec les légumes du jardin.

Jadis, là comme ailleurs, les cuisinières utilisaient ce qu'elles avaient sous la main et achetaient peu à l'extérieur.

Dans le Sud, les tomates et les melons étant abondants en été, il fallait bien les cuisiner, car on ne gaspillait rien. C'était déjà "zéro déchet" avant l'heure puisque les épluchures partaient à la basse-cour ou à la porcherie...

Le basilic était présent dans les jardins , tout comme le persil et la menthe. On trouvait dans la garrigue quantité de plantes aromatiques comme le thym et le romarin.
Il faut dire que ces soupes froides sont bien adaptées aux climats chauds.

C'est pourquoi on les retrouve sur tout le pourtour méditerranéen. Exemple : le gaspacho andalou.

Hélène

Soupe froide Tomate Melon Basilic

Ingrédients pour 6 personnes

- 1kg de tomates mûres
- 2 melons de Provence mûrs
- quelques feuilles de basilic frais
- huile d'olive, sel, poivre

Préparation : 15 min

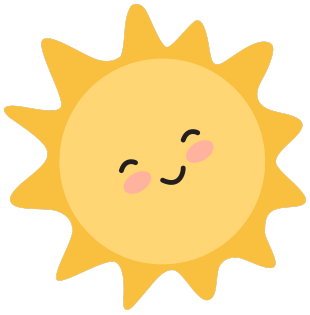
Cuisson : 15 min

Difficulté : ★

Budget : € €

Préparation

- Peler, épépiner les tomates et les couper en morceaux.
- Peler, épépiner les melons et les couper en morceaux.
- Faire revenir les tomates et le basilic dans l'huile d'olive (-1/4 h) et réserver.
- Faire de même avec les cubes de melon.
- Verser le tout dans un grand récipient avec les jus de cuisson.
- Ajouter le jus d'1 citron, 1 verre d'eau et 2 càs d'huile d'olive.
- Saler, poivrer et mixer le tout finement.
- Mettre le coulis au frigo (environ 3h).
- Mélanger et servir frais.



Délicieux et rafraîchissant !

Se sert en entrée dans des bols ou à l'apéro dans des verrines.

Cuisiner, c'est l'art le plus beau
et le plus complet.
Il engage nos cinq sens plus un :
le besoin de donner le meilleur
de nous-mêmes.

Paulo Coelho

romancier

J'ai choisi de partager avec vous une recette parmi tant d'autres...

Mais pourquoi donc ?

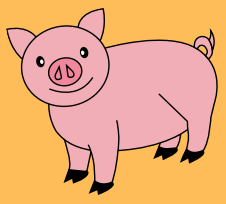
Je l'ai découverte par hasard en regardant une émission culinaire à la télé et dont le thème était " les plats mijotés".

Comme j'aime cette cuisine de grand-mère, j'ai eu envie de la réaliser. Depuis, elle fait partie de mes recettes " réconfort ".

Hmm... des joues de porc tendres , moelleuses et parfumées : un petit plat convivial mijoté avec amour et qui réchauffe les corps et les coeurs.

Avec ce plat, vous régalerez votre "chéri", votre famille ou vos amis : succès garanti !

Monique



JOUES DE PORC AUX 2 TOMATES

Préparation : 15 min
Cuisson : 1h

Budget : 5 € / pers

Ingrédients pour 4 pers.

- 800gr de joues de porc
- 75 gr de tomates séchées à l'huile
- 1 gros oignon, 2 gousses d'ail
- farine
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 boite de 400 gr de pulpe de tomates en dés
- 10 cl de vin blanc, 10 cl d'eau
- sel, poivre

Préparation

- Egouttez les tomates séchées.
- Coupez les joues de porc en 2 et farinez la viande.
- Faites dorer la viande dans un peu d'huile.
- Retirez la viande et faites revenir l'oignon et l'ail émincés.
- Singez avec de la farine et mélangez.
- Ajoutez les tomates séchées coupées en 2, le cube de bouillon émiétté, la pulpe de tomates, le vin et l'eau.
- Remettez la viande dans la préparation.
- Salez, poivrez.
- Couvrez et laissez mijoter la préparation environ 1 h ou plus.
- Servez avec une purée de pommes de terre ou riz ou pâtes.

La bonne cuisine, c'est le souvenir...

Georges Simenon

(écrivain)

Souvenir de vacances

Sur un marché provençal, j'ai entendu un artisan fromager suggérer cette recette au client qui me précédait.

Comme je suis un bec sucré-salé, et que notre figuier était généreux, je me suis empressée de la réaliser.

Je l'apprécie car c'est une recette simple, rapide, facile à préparer...
et tellement bonne en guise d'entrée ou même en dessert.

Elle me rappelle aussi mes merveilleuses vacances en Provence.
Elle m'a aussi inspiré cette petite histoire...

Petit conte sucré-salé

Dans sa cuisine, par une belle journée de fin d'été, Anne entendit une figue et un fromage se parler.
La belle figue violette et le petit chèvre moelleux étaient tombés amoureux !
La figue décida d'ouvrir son coeur au petit chèvre qui aussitôt la demanda en mariage.
Le miel qui avait assisté à la scène, tout ému, versa sur eux quelques larmes dorées.
Dans une salle bien chauffée, le mariage eut lieu dans un beau petit plat bien beurré, en compagnie de quelques invités : thym effeuillé, noix concassées...
Pour la photo, les jeunes mariés avaient choisi pour témoins salade et pain grillé.
Ensuite, les amoureux avaient filé au Pays des Gourmandises sucrées -salées.
Et on ne les revit plus de la soirée !

Anne

Figues rôties au chèvre et au miel

Préparation : 10 min
Cuisson : 10min

Difficulté : ★
Budget : € €

Ingrédients

Pour 2 personnes

2 figues
Chèvre frais type Chavroux
Miel liquide
1 poignée de noix de Cajou broyées
Thym, sel, poivre
Un peu de beurre
1 tranche de pain
Salade de saison

Préparation

- Beurrer un plat allant au four
- Ouvrir les figues en x et les déposer dans le plat
- Garnir le centre des figues avec du chèvre frais, saler et poivrer
- Saupoudrer de thym frais ou séché et garnir de noix
- Arroser de miel et passer sous le grill 7 à 10 minutes
- Pendant ce temps faire griller le pain
- Disposer harmonieusement dans l'assiette avec un peu de salade
- Variante : remplacer les noix de Cajou par des amandes effilées ou des pignons de pin

Faut il manger pour vivre ?
Ou vivre pour manger?

Les excès en toute chose nuisent
Manger font bien partie de la vie

Christiane

La rhubarbe se ballade

N'ayant pas de rhubarbe, une amie m'en propose de son jardin.
Je ne voulais pas mais elle insiste.
Et voilà ma petite Annie avec son vélo et son bon cœur
que je remercie vivement.

"*Moi, petite rhubarbe bien au chaud, me voilà sur son porte-bagage dans un vulgaire plastic. Cahincaha , je rebondis sur les pavés de Tournai.*
Voilà, j'arrive! Allez voir, je vais passer à la casserole.
Heureusement que j'ai mon amie, le sucre pour m'enlever un peu de ma mauvaise humeur et un peu de mon acidité.
Pardi !
Bien sûr, vous allez goûter cette tarte. Vous allez aimer !
Cette tarte va vous faire un effet bœuf
car je suis un légume et j'en suis fière.
Le savez-vous? "

Christiane

Petite astuce, comme rien ne se perd

Vous mettez 3 à 4 cuillères à soupe de farine
dans un plat.
Y ajoutez 1 œuf entier, bien mélangez
le jus de rhubarbe
5 cl de crème fraîche , un peu d'huile
et mélangez le tout
Voilà 3 crêpes. Un délice !

TARTE À LA RHUBARBE

Ingrédients

500 gr de rhubarbe coupées.
2 œufs
225 gr de sucre
20 cl de crème fraîche
1 pâte sablée ou 1 pâte brisée

Coupez votre rhubarbe en petits morceaux, la mélangez avec 100 gr de sucre, la laissez reposer 1h.

Astuce: à faire la veille,cela enlève un peu de son acidité, bien récupérer le jus et mettre de côté

Dans un plat, mélangez les œufs avec le reste du sucre.
Puis y ajoutez la crème fraîche, bien mélangez.
Placez votre pâte au fond de votre moule à tarte et la piquez avec une fourchette .
Y déposez vos morceaux de rhubarbe égouttés.

(la rhubarbe rend son jus)

Ajoutez la préparation crème - œufs.
Y rajouter quelques gouttes d'extrait de vanille et quelques amandes effilées sur le dessus de la tarte.
Mettre au four et laissez dorer la tarte.

Cuisson : 45 minutes à 200°

IL N'Y A PAS DE BONNE CUISINE SI AU DÉPART ELLE N'EST PAS FAITE PAR AMITIÉ POUR CELUI OU CELLE A QUI ELLE EST DESTINÉE.

PAUL BOCUSE

CHEF CUISINIER

Mon papa était horticulteur, et faisait la culture de chicons. Tous les soirs mes parents et moi, nous faisions des caissettes remplies de chicons ,biens lustrés et bien rangés.

SOUVENIRS D'HIVERS...

Jacqueline

pas cher

facile

Endives roulées au jambon

Ingrédients

- 12 endives de taille moyenne.
- 12 tranches de jambon de Paris.
- 20 cl d'eau
- 20 cl de vin blanc
- 30 cl de lait.
- 80 g de beurre+20 g pour le plat.
- 1 morceau de sucre.
- 120 g de gruyère râpé.
- 30 g de farine.
- Noix de muscade râpée.
- Sel, poivre blanc.

6

Préparation

- Retirez les feuilles abîmées des endives.
- Passez-les rapidement sous l'eau et essuyez - les.
- Evidez la base en ôtant la partie dure qui est amère.
- Mettez les endives dans une grande casserole avec 30 g de beurre, le vin blanc, le sucre et 20 cl d'eau.
- Salez et laissez cuire doucement à couvert pendant 40 min.
- Faites bouillir le lait.
- Mettez 30 g de beurre à fondre dans une casserole.
- Ajoutez la farine, mélangez soigneusement.
- Versez progressivement le lait bouillant sur le roux en remuant à l'aide d'un fouet.
- Assaisonnez de sel, de poivre, de noix de muscade râpée.
- Laissez cuire la béchamel à feu très doux pendant une dizaine de minutes.

1 h

- Préchauffez le four sur th.8 (240 C°).
- Lorsqu'elles sont cuites, égouttez soigneusement les endives sur un torchon en les pressant à la main.
- Faites réduire des deux tiers de leur jus de cuisson.
- Ajoutez-le à la béchamel et prolongez la cuisson de 5 min.
- Beurrez un plat à gratin .
- Enroulez chaque endive dans une tranche de jambon et rangez-les côte à côte dans le plat à gratin.
- Retirez la sauce du feu et incorporez le jaune d'oeuf.
- Versez la sauce sur les endives
- Parsemez de gruyère râpé et quelques noisettes de beurre.
- Glissez le plat au four, laissez cuire une dizaine de minutes.
- Servez les endives et dégustez.

"C'est par la faim que commence un bon repas et un plaisir de le savourer quand c'est préparé avec amour".

Françoise

J'ai fait mon pain moi-même lors du confinement,
Je ne voulais pas trop sortir, J. L. étant déjà très faible,
je prenais mes précautions.
J'y ai pris goût et ai continué.Que du bonus,
bien meilleur et de conservation plus longue.
J'ai été contrainte d'abandonner, l'état de J. L. réclamant
beaucoup plus de soins.
Mais, je pense bien en refaire.

Françoise

Pain du confinement

Méthode Françoise

Ingrédients :

500 gr de farine
320 cc d'eau

Facile

Abordable

25 min

30/35 min

Préparation :

Pétrir à la main ~ 20 min
Première levée après 2h

Enfournez pendant 30 à 35'
Four n° 5 à chaleur tournante.

Et...

Voilà, voilà

Le bon pain

Pétrir à nouveau pendant 5 min. 2ème levée après 1h

**"La cuisine,
c'est quand les choses ont le goût
de ce qu'elles sont."**

Curnonsky
Romancier, gastronome, humoriste
critique culinaire français.

La pomme et la poire
me ramènent à ma petite enfance dans la ferme familiale.
Ma grand- mère affectionnait particulièrement ces deux fruits d'automne et les cuisinait en accompagnement d'un plat principal (compote, poires au vin, poires au vinaigre...) ou comme dessert (tartes, gâteaux ...).

J'ai choisi cette recette de couscous car elle associe ces deux fruits de chez nous et mes souvenirs
des saveurs du sud ensoleillé.

Un délice !

Régine

Couscous chéri

Ingrédients :

- 3 ou 4 blancs de poulet
- 3 pommes
- 3 poires
- 1 c à s de miel
- 1 bâton de cannelle
- 1 c à c de gingembre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Pruneaux
- Amandes effilées
- Graines de sésame
- Huile d'olive
- Poivre et sel
- Semoule

Préparation :

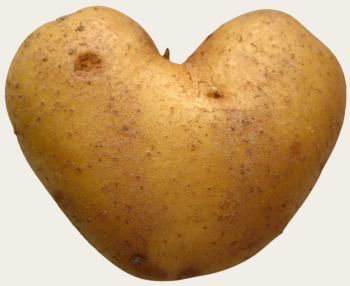
Découper les blancs de poulet en dés
Les dorer à l'huile d'olive dans une cocotte en fonte
Ajouter l'oignon et l'ail
Réserver les dés de poulet
Ajouter les épices dans le suc de cuisson
Remettre les dés de poulet et mélanger le tout
Eplucher et couper les fruits en quartiers
Déposer les fruits sur la préparation, ajouter de l'eau
Mettre le couvercle sur la casserole
Laisser mijoter à feu doux
En fin de cuisson, parsemer la préparation d'amandes effilées et de graines de sésame

FACILE

"On doit mettre tout son cœur dans la cuisine."

Rosa Lewis

Cuisinière



Lorsque mes enfants et petits enfants viennent manger, la tartiflette est ma recette fétiche.

C'est pratique, je peux la préparer à l'avance.
Tout autour de la table, en toute convivialité et tout le monde s'en lèche les babines.

C'est super bon!

Le tout accompagné d'une salade et d'un bon petit verre de vin blanc. C'est délicieux! Et ça réchauffe bien nos belles soirées de rencontres hivernales.

Nicole

TARTIFLETTE DE NICOLE

Nombre de personnes: 2
Temps de préparation: 1h
Temps de cuisson: 45 min.
Difficulté: facile
Coût: moyen

Ingrédients :

800 gr de pommes de terre
400 gr d'oignons
400 gr de lard fumé
25 cl de vin blanc
400 gr de reblochon
poivre
huile d'olive

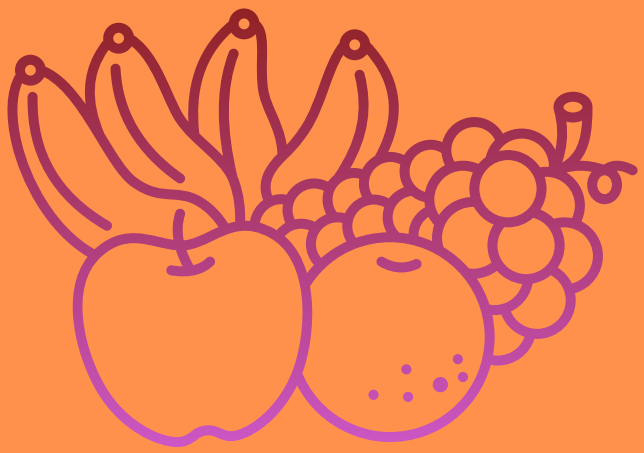
Préparation :

1. Cuire les pommes de terre 20 min dans l'eau.
2. Eplucher les oignons en tranche
3. Faire revenir les oignons et les lardons dans l'huile d'olive.
4. Ajouter les pommes de terre.
5. Laisser mijoter 10 minutes.
6. Ajouter le vin blanc, bouillir 5 minutes.
7. Couper le reblochon en 2 horizontalement,
   Placer la croûte en dessous, poivrer.
8. Garnir le plat à gratin et recouvrir de papier cuisson.
9. Mettre 40 minutes à 180°.

Déguster avec une salade

" *Pour bien cuisiner, il faut de bons ingrédients, un palais du cœur et des amis."*

Pierre Perret
Chanteur



J'ai choisi cette génoise car maman,
fille d'un boulanger-pâtissier, aimait nous la
préparer chaque dimanche
avec les fruits qui restaient de la semaine.
Je l'ai fait de moi-même tout en pensant à elle.

Maman tu me manques
Je t'aime

Corinne

La génoise de Corinne

Ingrédients

4 blancs d'œufs
4 cuillères d'eau
160 gr de sucre
1 sachet sucres vanillé
4 jaunes d'œufs
160 gr de farine
2 cuillères de levure chimique
Fraises, raisins
Crème fraîche

Moyen

35 minutes

T° 175°
30 minutes

Fruits frais
de saison

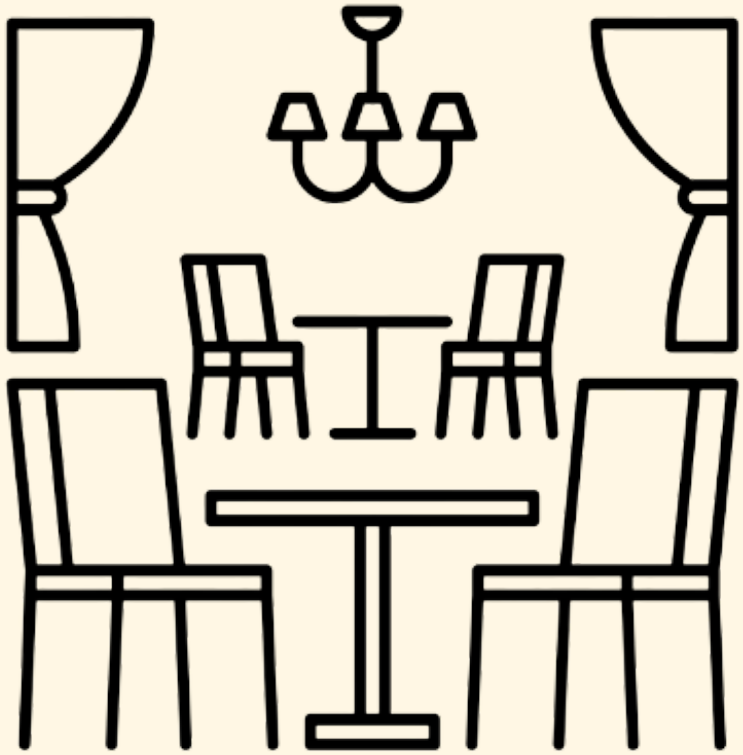
moule à cake
20 cm Ø

Préparation

Battre les blancs d'œufs en neige.
Incorporer peu à peu les sucres,
Mélanger les jaunes d'œufs.
Ajouter la farine tamisée et la levure chimique en les incorporant doucement.
Mettre dans moule à gâteau.
Préchauffer le four et cuire.
Découper la génoise en 2 couches.
Battre la crème fraîche en chantilly que vous sucrez à votre goût.
Mettre la crème fraîche entre les couches et couvrir la génoise.
Décorer avec des fruits frais de saison.

" De tous les arts,
l'art culinaire est celui
qui nourrit le mieux son homme"

Pierre Dac (1853-1975)
Humoriste et comédien français



Il était une fois, au temps des joyeux vendredis soir,
un rituel bien ancré au sein de mon couple.
Le choix d'une recette pour le repas dominical.
Livres, recueils sur la table, les papilles salivaient déjà...
Après le choix, les courses, la préparation,
place à la dégustation.
Mon compagnon, tel l'inspecteur du guide Michelin,
attribuait sa note.
Celle-ci, obtint 1 brillant 3 étoiles +.
Maintenant, qu'il n'est plus là, quand je la refais,
je revois toujours son sourire amusé et satisfait,
ses yeux malicieux, pétillants de plaisir.
Et j'entends "Wouah que c'est bon".
À toi mon Jean...

Édith

Blanquette de veau aux poivrons

6 personnes

Facile

Abordable

30 min.

25 min.

INGRÉDIENTS

500g blanquette de veau maigre

200 g de mange-tout

1poivron rouge

1poivron jaune

1poivron vert

2 c à soupe d'huile d'olive

1 c à café de curry

2 c à soupe de coco râpé

Sel, poivre.

PRÉPARATION

- Épépinez les poivrons et coupez-les en morceaux (1x1cm)
- Saisissez la blanquette dans une poêle, assaisonnez et ajoutez immédiatement les poivrons et mange-tout
- Faites revenir 5 min.
- Ajoutez ensuite le vinaigre, la sauce soja, le curry et le coco.
- Faites revenir encore pendant une vingtaine de minutes.

Je sers ce plat avec du riz et le saupoudre de ciboulette

petit conseil de vin :
1 cabernet sauvignon argentin

Remerciements

Chères amies de Cuisinons Malin,

En tant qu' animatrices de l'asbl Ag'Y Sont, nous tenons à vous remercier de la confiance que vous nous avez témoignée dans votre projet d'éducation permanente qui perdure depuis 2012.

Nous avons, lors de la pandémie, revu notre manière de travailler ensemble.
Notre projet a dû se réorganiser vu l'absence d'ateliers culinaires.

Et là ! Est venue l'idée de réaliser un livret de recettes où l'objectif était de partager sa propre recette « signature » afin de pouvoir garder le plaisir de cuisiner et d'échanger nos savoir-être et nos savoir-faire.

Votre motivation et votre implication dans ce livret ont été la base de ce projet collectif . Cela nous a permis de garder et renforcer les liens du groupe.
Cette énergie vous a donné le plaisir d'apprendre les secrets du numérique.

Merci pour votre persévérance et votre entraide qui ont contribué au résultat final.

Bravo pour votre belle réussite !

Virginie et Isabelle

asbl Ag'Y Sont
Centre d'animations intergénérationnelles
Rue Jeanne D'Arc, 59/46
7500 Tournai

info@agysont.be
www.agysont.be
https/www.facebook.com/agysont.asbl
Instagram: agysontasbl

069 84 85 86
0475 78 72 88

Ag'Y Sont est reconnue comme asbl d'éducation permanente de la Communauté Française

Photos: Canva et participantes de ce livret
Editeur responsable - asbl Ag'Y Sont
Anne Spitals, présidente

CC BY NC SA

Wallonie

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Ag'Y SONT