



Lundi 22

FISH & CHIPS

Ingrédients :

2 œufs, filets de poisson blanc, pommes de terre,
1 verre de farine et 1 verre de bière

Préparation :

- Mélanger la farine et la bière.
- Ajouter les jaunes d'œufs, puis les blancs d'œufs montés en neige ferme.
- Mélanger le tout en soulevant la masse pour ne pas "casser" les blancs.
- La pâte à fish and chips est prête.
- Tremper les filets de poisson généreusement dans l'huile chaude et faites frire à 160°C ou 180°C pendant 3 ou 4 min.
- Égoutter soigneusement lorsque c'est doré.
- Servir avec des frites.



Mardi 23

KARTOFFELSALAT

(Salade de pommes de terre)

Ingrédients :

20 cl de bouillon de légumes, 1 kilo de pommes de terre, poivre, 1 cuillère à soupe de moutarde, sel
1 càs de vinaigre, 3 càs d'huile, 1 càs de ciboulette ciselée, ½ oignon rouge, càs de persil haché

Préparation :

- Faire cuire les patates dans de l'eau salée durant environ 35 minutes.
- Les égoutter, les laisser tiédir, puis les éplucher, et les découper en fines tranches (1,5 cm).
- Peler et hacher l'oignon et le mettre dans un grand récipient, ajouter la ciboulette, le persil, le vinaigre, l'huile et la moutarde, saler et poivrer.
- Verser le bouillon chaud et mélanger.
- Assaisonner les patates avec cette marinade.
- Remuer doucement et mettre au frais durant une heure, puis servir.



Mercredi 24

RIZ À L'ESPAGNOLE

- Mettre de l'eau à bouillir avec le bouillon de volaille pour cuire le riz.

- Tailler de fines tranches de courgette. Couper les poivrons en fines lanières. Ciseler les oignons.

- Verser un filet d'huile d'olive dans une cocotte et faire suer les oignons.

- Ajouter les légumes et les épices. Lorsque la cocotte est bien chaude, verser 250 g de mélange eau-bouillon et couvrir.

- Une fois les légumes bien cuits, ajouter le riz en pluie et le laisser devenir translucide tout en mélangeant.

- Couvrir, mélanger de temps en temps. Une fois l'eau complètement absorbée, la cuisson est terminée. Ajouter le gruyère (facultatif, mais c'est la recette d'origine).





Jeudi 25

COUSCOUS

(Végétarien /au poulet/à l'agneau)

-Lavez et épluchez les carottes, les navets, les tomates, les oignons et les courgettes.

-Dans un autocuiseur, versez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettez à chauffer et faites-y dorer les pilons de poulet + oignons.

-Quand ils sont dorés, versez l'équivalent d'1 litre d'eau et ajoutez le concentré de tomate, les carottes, navets et tomates, les épices à couscous et l'harissa.

- Fermez votre autocuiseur et comptez 25 mn de cuisson une fois que celui-ci est monté en pression. En attendant, égouttez les pois chiches.

-Une fois les 25 mn écoulées, ouvrez et rajoutez les courgettes et les pois chiches.

-Remettez au feu : comptez 10 mn de cuisson une fois votre autocuiseur sous pression. Faites cuire vos merguez sur un grill ou à la poêle. Servez accompagné d'une semoule.



Vendredi 26

RAGÙ ALLA BOLOGNESE

Ingrédients :

- Oignon jaune, carottes et céleri émincés finement
- 200 grammes de viande hachée de bœuf
- 50 grammes de pancetta douce
- 1/2 verre de vin rouge ou vin blanc sec
- 300 grammes de coulis de tomates
- sel, poivre, huile d'olive extra-vierge

Préparation :

- Dans une sauteuse, faire dorer la pancetta coupée en tous petits morceaux. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, la carotte, l'oignon et le céleri. Laisser rissoler à feu très doux et mélanger.
- Ajouter la viande hachée, laisser rissoler quelques instants. Verser le demi-verre de vin rouge et laisser évaporer tout en mélangeant.
- Verser la sauce tomate, mélanger. Saler, poivrer. Mélanger à nouveau. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 3 heures.
- Si possible, préparer le ragù la veille de son utilisation ou de le laisser reposer au moins 6 heures.



 Cité Scolaire Albert Châtelet



Du 22 au 26 mai

Les langues font leur cuisine au collège Châtelet!



Scanne ce QR code et joue avec nous!

