

Restaurant scolaire de Soudan

Année 2022/2023



« Nos bons p'tits plats »

Recettes sélectionnées par les élèves volontaires des écoles de Soudan et réalisées par les cuisinières du restaurant scolaire.

Summer, Lya, Noë, Tilio, Manon, Cléo, Kymie, Anaya, Nolan, Valentin, Chloé, Laëtitia, Margot, Margaux, Léa.

SOMMAIRE

Hachis parmentier de courgettes et patates douces de Summer.....	1
Rougail saucisses et son riz de Lya.....	2
Boulettes de viande et tagliatelles de Noë.....	3
Pomme de terre sautées et lardons de Tilio.....	4
Risotto de volaille et petit pois de Manon.....	5
Marbré chocolat de Cléo.....	6
Jambon macédoine de Kymie.....	7
Jambon brésilien d'Anaya.....	8
Paëlla de Nolan.....	9
Salade de gésiers et pomme de terre de Valentin.....	10
Paupiette de porc au chorizo et coquillettes de Chloé.....	11
Pâtes façon pizza de Laëtitia.....	12
Croziflette de Margot.....	13
Pâtes bolognaise de Margaux.....	14
Pâtes carbonara de Léa.....	15

Hachis parmentier de courgettes et patates douces de Summer

Ingrédients :

2 oignons, 1 gousse d'ail
10gr de beurre
1c à soupe d'huile
800gr de viande de bœuf
20cl fond de bœuf
5 branches de persil, 3 branches de thym
60gr chapelure
500gr courgettes
500gr patates douce
200gr beurre



Recette :

Cuire à l'eau courgettes et patates douces.

Mixer l'ensemble, ajouter le beurre et assaisonner.

Pour la viande, émincer les oignons et l'ail.

Les faire revenir dans le beurre et l'huile.

Ajouter la viande hachée, et quand elle est partiellement cuite, ajouter le fond de bœuf.

En fin de cuisson, ajouter les herbes aromatiques hachées, mélanger.

Mettre la viande dans le plat.

Ajouter la purée par-dessus et parsemer de chapelure uniformément.

Cuire 10 minutes dans le four en mode grill.

Bon appétit !!!

Rougail saucisses et son riz de Lya

Ingrédients :

1cas d'huile d'olive

4 grosses saucisses fumées

4 oignons

1 grosse boîte de tomates pelées

4 gousses d'ail

Pincée de sel et poivre

Quelques branches de thym, de romarin

3 feuilles de laurier

1 c à café de curcuma

Riz



Recette :

Faire revenir les saucisses coupées en rondelles dans une sauteuse avec l'huile d'olive.

Ajouter les oignons émincés et l'ail écrasé.

Lorsque les saucisses sont colorées, ajouter les tomates pelées, les aromates et l'assaisonnement.

Faire mijoter à couvert pendant 20-30 minutes.

Cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante.

Bon appétit !!!

Boulettes de viande et Tagliatelles de Noë

Ingrédients :

400 gr viande hachée

1 oignon

1 gousse d'ail

1 œuf

1 peu de pain sec trempé dans du lait

1 peu de farine

Huile

1 pot de sauce tomate

Sel et poivre

Tagliatelles.



Recette :

Mixer la viande, l'ail, l'oignon, le pain, l'œuf et ajouter sel et poivre.

Former des boules entre les mains et passer les dans la farine.

Faire rissoler de tous les côtés.

Ajouter la sauce tomates et laisser mijoter quelques minutes.

Faire cuire les tagliatelles.

Bon appétit !!!

Pomme de terre sautées et lardons de Tilio

Ingrédients :

1kg de pomme de terre

2 boîtes d'allumettes de lardons fumés

1 c à soupe d'huile d'olive

Beurre de cuisine



Recette :

Laver les pommes de terre et les couper en morceaux.

Les faire revenir dans de l'huile d'olive et du beurre.

Lorsque la cuisson des pommes de terre est bien rissolée, ajouter en fin de cuisson les allumettes de lardons.

Laisser cuire doucement sans couvrir.

Saler légèrement et poivrer.

Servir avec une salade verte.

Bon appétit !!!

Risotto de volaille et petit pois de Manon

Ingrédients

Riz
Petit pois
Blanc de poulet
1.5 L de bouillon de volaille
20gr beurre
10cl d'huile d'olive
20 cl crème fraiche
Sel, poivre



Recette :

Découper les blancs de poulet en dés, les faire revenir dans le beurre.
Cuire le riz avec l'huile d'olive, une fois translucide ajouter le bouillon de volaille.
Ajouter les petits pois, les dés de poulet et la crème fraiche.

Bon appétit !!!

Marbré chocolat de Cléo

Ingrédients :

5 œufs

125 gr sucre

125 gr farine

125 gr beurre fondu

125 gr chocolat noir

1 s sucre vanillé

1 s levure



Recette :

Séparer les blancs des jaunes et battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Incorporer le beurre fondu, la farine et la levure.

Monter les blancs en neige puis incorporez les délicatement à la préparation.

Séparer la pâte en deux dans deux grands bols.

Dans l'un, ajouter le sucre vanillé, dans l'autre le chocolat fondu.

Beurrer un moule à cake, versez successivement une couche de pâte à la vanille puis une couche de pâte avec le chocolat, ect.

Enfourner 35 min à 180 degrés.

Bon appétit !!!

Jambon macédoine de Kymie

Ingrédients :

Jambon

Macédoine

Mayonnaise

Sel, poivre



Recette :

Prendre une boîte de légumes macédoine et l'égoutter.

Une fois égouttée, mettre de la mayonnaise dans la macédoine puis mélanger.

Prendre du jambon.

Mettre la macédoine dans le jambon.

Rouler le jambon.

Bon appétit !!!

Jambon brésilien et pâtes d'Anaya

Ingédients :

Ail
Beurre
Crème fraîche
Concentré de tomate
Jambon
Gruyère râpé
Purée



Recette :

Haché l'ail.
Faire revenir l'ail avec du beurre.
Ajouter la crème fraîche et le concentré de tomate.
Enrouler le jambon, ajouter la sauce.
Mettre du gruyère dessus et mettre au four.
Servir avec la purée.

Bon appétit !!!

Paëlla de Nolan

Ingrédients :

300 gr riz long
4 ailes de poulet
250 gr chorizo
100 gr petit pois
100 gr poivron rouge et vert
50 gr oignon
75 cl bouillon de volaille
10 cl d' huile d'olive
1 dose de safran



Recette :

Dans une casserole faire chauffer le bouillon de volaille et cuire les ailes de poulet.

Puis les faire dorer à l'huile d'olive, réserver la volaille.

Trancher les poivrons en petits morceaux et les faire revenir dans le jus de volaille, réserver.

Cuire le riz avec l'huile d'olive, une fois translucide ajouter le bouillon petit à petit puis ajouter le safran.

Couper le chorizo en rondelles.

Une fois tous les aliments revenus (poulet, poivrons, riz, chorizo) mettez les dans le wok et faites les mijoter 5 min.

Cuire les petit pois 2 min dans l'eau salée et incorporer à la préparation.

S'il manque du jus, ajouter du bouillon de volaille.

Bon appétit !!!

Salade de gésiers et pomme de terre de Valentin

Ingédients :

Gésiers

Pommes de terre

Salade verte



Recette :

Cuire les pommes de terre.

Réchauffer les gésiers.

Ajouter le tout sur la salade verte.

Bon appétit !!!

Paupiette de porc au chorizo et coquillettes de Chloé

Ingrédients :

8 paupiettes de porc

1 petit oignon

1 poivron rouge

1 demi chorizo

25 cl crème fraîche

Coquillettes



Recette :

Faire revenir les oignons avec les poivrons hachés dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter les paupiettes

Ajouter le chorizo.

Laisser bien revenir le tout.

Ajouter l'eau et la crème fraîche.

Mijoter pendant 20 minutes.

Cuire les coquillettes.

Bon appétit !!!

Pâtes façon pizza de Laëtitia

Ingédients :

Pâtes

Sauce tomate

Champignons

Jambon

Fromage râpé



Recette :

Cuire les pâtes.

Cuire les champignons.

Assembler les pâtes, sauce tomate, champignons cuits, jambon et gruyère râpé, puis mélanger le tout.

Bon appétit !!!

Croziflette de Margot

Ingrédients :

400 gr crozets
250 gr jambon
1 oignon
1 reblochon
50 cl crème fraîche



Recette :

Cuire les crozets.

Emincer l'oignon.

Couper le jambon en fines lanières.

Couper le reblochon en tranches.

Faire rissoler l'oignon émincé.

Mélanger tous les ingrédients dans un plat à gratin.

Ajouter les tranches de reblochon dessus.

Au four 15 minutes à 180 degrés.

Bon appétit !!!

Spaghettis bolognaise de Margaux

Ingrédients :

Spaghettis
Sauce tomate
Viande hachée bœuf
Oignon



Recette :

Cuire les spaghettis.
Cuire les oignons émincés, la viande hachée.
Ajouter la sauce tomate.
Mélanger la préparation avec les spaghettis.

Bon appétit !!!

Pâtes carbonara de Léa

Ingédients :

Pâtes

Lardons

Crème fraîche



Recette :

Cuire les pâtes.

Cuire, dégraisser et égoutter les lardons.

Ajouter la crème fraîche dans les pâtes et lardons puis mélanger le tout.

Bon appétit !!!