

Livret de recettes



*Les Résidents
de l'EHPAD
Ernest Guérin*



L'idée de la réalisation d'un livret intitulé « **Les recettes de cuisine des résidents de l'EHPAD Ernest Guérin** », nous est venue lors des « **Rendez-Vous à la Médiathèque** » de Saint Jean de Monts.

Cette animation réunit dix résidents qui évoquent leurs souvenirs de « popote » autour d'une table de lecture.

« **Parlez nous de vos recettes...** lance l'animateur »

Chacun s'exprime tour à tour, présentant son plat ou ses desserts.

Certains, avant de dévoiler leurs recettes, échangent entre eux pour les quantités ou les ingrédients afin de ne rien oublier.

« **C'était un régal de les entendre parler de leur cuisine** ».

Voici le recueil culinaire de :

Mr **Joseph**, Mme **Alma**, Mme **Louisa** ou encore la recette de **Berthe** la maman de Mme **Odette**. Mme **Éliane** nous parle des desserts de Bretagne, sa région natale.

L'équipe de la Médiathèque associée aux animateurs de l'EHPAD Ernest GUERIN vous souhaitent une bonne lecture et surtout une bonne dégustation !



-  1 lapin
-  Une demie bouteille de vin rouge corsé
-  3 échalotes
-  1 oignon
-  Bouquet garni : thym, persil, laurier
-  4 carottes coupées en rondelles



1. Faire revenir dans un faitout avec un peu de matière grasse, le lapin coupé en morceaux.
2. Émincer les échalotes, l'oignon et les faire fondre au milieu de la viande. Une fois fondus, déposer le bouquet garni, ajouter les carottes et mouiller avec le vin rouge.
3. Faire mitonner à feu doux pendant 2 heures.

Le Conseil de Mr Joseph :

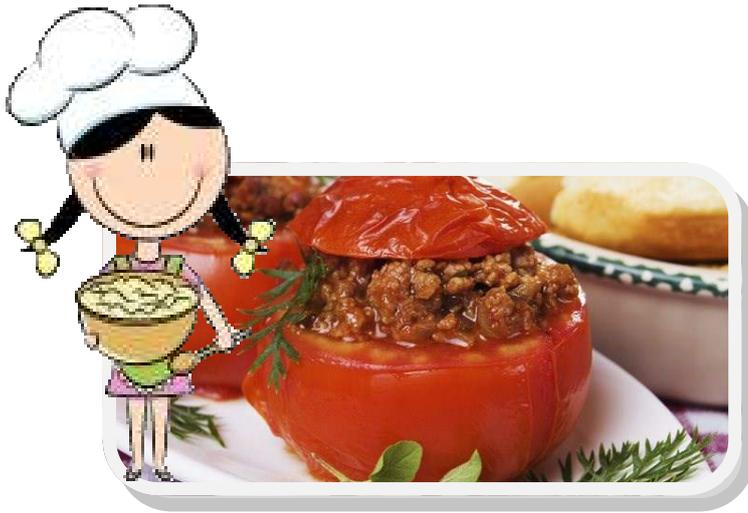
« mettre 1/4 de verre à digestif de cognac pour finir »



-  1 jaune d'œuf
-  1 cuillère à café de moutarde
-  1/4 de litre d'huile ordinaire
-  Sel et poivre

1. Mettre le jaune d'œuf dans un bol, ajouter le sel et le poivre, puis 1 cuillère à café de moutarde
2. Mélanger le tout avec un fouet en ajoutant progressivement l'huile jusqu'à ce que les éléments s'épaississent.





Mme Micheline

RESTAURANT

Plat du jour

Tomates farcies

-  Morceaux de porc
-  Oignons
-  Des tomates
-  Sel et poivre

1. Pour faire la farce, je prends des morceaux de porc que je mixe, j'y ajoute des oignons émincés, des épices, du sel et du poivre et je mélange tout.
2. Ensuite je creuse les tomates et je verse du sel au fond. Je les place à l'envers sur un plat afin qu'elles s'égouttent.
3. Une fois égouttées, je les retourne et les remplis de farce
4. Je les mets au four. La cuisson se vérifie à l'œil suivant la taille des tomates, environ 45 mn .

Mme Claudine

RESTAURANT

Plat du jour

Gateau au chocolat



 200 g de chocolat

 250 g de sucre

 125 g de farine

 4 œufs entiers

 150 g de beurre

 1 verre de lait



1. Dans une casserole mettre le chocolat à fondre et ajouter le lait.
2. En dehors du feu ajouter le beurre et mélanger le tout.
3. Dans un saladier séparer le jaune du blanc des œufs et mélanger les jaunes avec le sucre. Monter les blancs en y ajoutant une pincée de sel.
4. Mélanger l'ensemble chocolat et beurre avec l'ensemble œufs et sucre, ajouter la farine et finir en incorporant les blancs montés en neige.
5. Mettre le tout au four dans un moule beurré pendant 35 mn, T°5.



-  250 g de farine de blé
-  10 g de levure fraîche de boulanger
-  2 pincées de sel
-  10 cl d'eau tiède
-  200 g de beurre 1/2 sel ramolli
-  200 g de sucre

1. Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il ramollisse.
2. Préparez la pâte : Dans une tasse, délayez la levure avec 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Dans un saladier, mélangez la farine et le sel. Faites une fontaine et versez au centre la levure et 10 cl d'eau tiède. Travaillez la pâte sur le plan de travail fariné jusqu'à ce qu'elle devienne souple. Laissez lever 3h à température ambiante.
3. Une fois que la pâte a triplé de volume, abaissez-la sur le plan de travail en lui donnant une forme carrée d'environ 1 cm d'épaisseur. Tartinez-le de beurre et saupoudrez de sucre jusqu'à 3 cm des bords.
4. Repliez la pâte en trois. Aplatissez le pâton très finement au rouleau à pâtisserie. Repliez à nouveau en trois. Etalez en lui donnant une forme ronde.
5. Abaissez la pâte dans le moule à manqué beurré et laissez reposer 30 min. Pendant ce temps, préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).
6. Faites cuire au four 35 min. Laissez reposer 15 min avant de le démouler. Saupoudrez de 3 cuillères à soupe de sucre. **Servez le kouign-amann tiède.**

Mme Eliane

RESTAURANT

Plat du jour

Kouign amann

« Bon courage » nous dit-elle!



-  1 litre de lait
-  6 œufs
-  100 g de sucre en poudre
-  6 cuillères à soupe de farine
-  1 sachet de sucre vanillé
-  1 bâton de cannelle (facultatif)
-  15 pruneaux

1. Préchauffez votre four à 150° et placez-y votre plat (en verre de préférence) avec un beau morceau de beurre au centre.
2. Faites chauffer le lait dans une casserole.
3. Dans une jatte, mélangez énergiquement les 6 œufs entiers et le sucre en y ajoutant petit à petit toute la farine.
4. Une fois la pâte bien lisse et bien fouettée, ajoutez le lait tiède petit à petit, en continuant à mélanger.
5. Sortez le plat du four et répartissez le beurre fondu sur le fond et les parois. Versez la pâte dans le plat, ajoutez les pruneaux et enfournez pour 1h30 !

Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson !



Cuisinière maraîchine

RESTAURANT

Plat du jour

Ragoût de margates

-  1 kg de sèches (margates)
-  1 chou pomme
-  Court-bouillon (thym, laurier, persil, carottes, oignons)
-  2 gousses d'ail
-  Du vin blanc
-  De la crème fraîche

1. Cuire les sèches dans le court-bouillon
2. Ajouter un chou pomme, deux gousses d'ail.
3. Mouiller avec le vin blanc et ajouter de la crème fraîche en fin de cuisson.
4. Faire réchauffer le plus possible, le plat en sera meilleur.
5. Servir chaud

Cette résidente n'a pas souhaité révéler toute sa formule de préparation.

« C'est mon secret », nous dit-elle.



(animateur)



Fabien

RESTAURANT

Plat du jour

La Potée de choux

-  1 chou pomme
-  4/5 carottes
-  5/6 pommes de terre
-  2 saucisses de Morteau
-  1 tranche de lard fumé
-  1 verre de vin blanc
-  Sel, poivre, épices

1. Mettre de l'eau dans une marmite (Assez pour couvrir tous les ingrédients). Saler, poivrer et rajouter les épices.
2. Mettre un chou pomme coupé en deux avec les carottes coupées en gros morceaux, les pommes de terre entières.
3. Rajouter les saucisses de Morteau, la tranche de lard fumé, le verre de vin blanc.

L'astuce de Fabien :

« Cuire à feu doux pendant 2 heures minimum et faire réchauffer plusieurs fois avant de servir le plat chaud. »



Mme Marie-Simone
et Mme Louisa
RESTAURANT

Plat du jour

Le gâteau minute

-  200 g de farine
-  3 œufs entiers
-  250 g de sucre

Souvenir de deux résidentes : Me Marie-Simone femme au foyer et Me Louisa une ancienne boulangère.

1. Mettez la farine dans un récipient, incorporez la pincée de sel et le sucre, mélangez le tout avec une cuillère en bois et faites un puits.
2. Cassez les œufs, mettez-les dans le puits. Rajoutez-y la crème fraîche, mélangez vigoureusement.
3. Versez le tout dans un moule à gâteau.
4. Enfournez pendant 30 min à Th. 6.





Mme Berthe, maman
de Mme Odette
RESTAURANT

Plat du jour

Ragoût de boeuf

-  oignons
-  morceaux de quasi ou de joue de bœuf
-  pommes de terre
-  Carottes
-  Pruneaux
-  1 bouquet garni

1. Salez et poivrez la viande.
2. Faites-la revenir avec les oignons émincés dans le beurre et un filet d'huile.
3. Ajoutez les carottes coupées en rondelles et faites-les colorer.
4. Ajoutez les pommes de terre coupées en 4 et couvrez le tout d'eau.
5. Salez, poivrez et ajoutez le bouquet garni
6. Laissez mijoter 3 heures.



Mme Marie-Marthe
et Mme Alma
RESTAURANT

Plat du jour

Les îles flottantes

« Il faut faire une crème anglaise et ensuite mettre les blancs d'œufs dessus ».

-  Des œufs
-  Du lait
-  Du sucre
-  De la cannelle

1. Commencer par séparer le blanc du jaune des œufs.
2. Ensuite faire chauffer le lait et le laisser refroidir.
3. Travailler les jaunes avec le sucre.
4. En dehors du feu, mélanger le lait refroidi et le mélange : œufs / sucre.
5. Remettre le tout sur un feu doux en remuant constamment avec une cuillère en bois pendant 5mn. La crème épaissie, retirer du feu et laisser refroidir.

La préparation des blancs :

1. Sur les blancs mettre une pincée de sel et monter les œufs en neige.
2. Prendre une cuillère à soupe et former les îlots. Les cuire dans l'eau frémissante sucrée environ 40 s de chaque côté.



Mme Alma

RESTAURANT

Plat du jour

L'omelette aux pommes

-  3 pommes
-  6 œufs
-  Un peu de sucre
-  Un peu de beurre

1. Éplucher et couper les pommes en tranches, les cuire dans le beurre et saupoudrer de sucre.
2. Pendant la cuisson, battre les œufs dans un bol, puis les jeter sur les pommes précuites et laisser cuire le tout ensemble.





Mme Marie-Marthe

RESTAURANT

Plat du jour

Le pilaïe

-  500 g de semoule de millet
-  1 litre de lait
-  250 g de sucre
-  De la cannelle en bâton ou de la vanille en gousse

1. Dans une casserole faite chauffer le lait, le sucre et ajouter la cannelle ou la vanille.
2. Après avoir fait chauffer le lait (frémissement) ajouter la semoule de millet.
3. ½ heure de cuisson sera nécessaire.



Mme Yvette

RESTAURANT

Plat du jour

Le flan maraîchin

selon la fille de
Mme Yvette -
recette du dimanche

La pâte à Fion (pâte brisée) :

-  300 g de farine
-  150 g de beurre en pommade
-  1/2 cuillère à café de sel
-  3 cuillères à soupe de sucre (si l'on choisit de faire une pâte sucrée)
-  8 cl d'eau ou de lait tiède

1. Mélanger tous les ingrédients et précuire la pâte au four.

Ensuite il vous faut :

- | | |
|--|---|
|  1l de lait |  28 morceaux de sucre |
|  8 œufs |  De la cannelle en bâton |

1. Faire chauffer le lait dans une casserole
2. Battre les œufs dans un bol
3. Mettre les morceaux de sucre dans le lait et ajouter un bâton de cannelle .
Ajouter les œufs battus
4. Verser la préparation dans la pâte et cuire le tout au four ½ heure environ
à 200°



Ingrédients pour la pâte à crêpe

-  250g de farine
-  4 œufs
-  un demi-litre de lait
-  1 pincée de sel
-  50 grammes de beurre
-  1 sachet de sucre vanillé

-  Des lardons



1. Préparer la pâte à crêpe
2. Cuire dans une poêle les lardons coupés en dés.
3. Couler la pâte à crêpe dans la poêle sur les lardons et cuire le tout.
4. A manger chaud.



Maintenant à vous de tester ces recettes...

*Bon
Appétit* 

