

Entre souvenirs et gourmandises

Édition de la Piège



Introduction

Mijoter, accommoder, fricasser, savourer, griller, gober, mangeotter, se décarêmer, se repaître, ripailler,...

« A table », cela ne se fabrique pas seulement avec des ustensiles, des coups de gueules, des habitudes, des « il faut bien manger » ...

« A table », cela se tisse de paroles, d'échanges, de gourmandise, de regards, de souvenirs, d'envies, de transmission, de mains qui se croisent, de rires étouffés qui deviennent hilarité générale, de rigueur et de créativité, de bienveillants « ça va pas ! les gars, recommencez ! » et d'impatiences d'un prochain rendez-vous...bref, de cette humanité qui fait le lien social !

Durant 6 mois ainsi, ce projet de transmission culinaire intergénérationnel sur la commune de Salles-sur-l'Hers, a réuni des seniors et des jeunes de l'accueil de loisirs. Très rapidement à l'issue de la première rencontre, une dynamique s'est créée : un groupe est né. Et pour laisser une trace, ce groupe a élaboré ce livre de recettes. Certaines ont été cuisinées en commun lors d'ateliers ; d'autres sont là par envie ; toutes sont savoureuses...

Ce projet a été accompagné par les Services Communication, Environnement, Enfance et Lecture publique de la Communauté de Communes Castelnaudary Lauragais Audois, par l'Espace Seniors du Lauragais, par la Mairie de Salles-sur-l'Hers et le Centre social Energies de la Piège. Il a été financé par la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie, via l'Appel à projet "Moi Senior".





Sommaire



Introduction

P2



Entrées

P7

Cake aux olives	p8
Œufs mimosa	p10
Salade César	p12
Samoussas de légumes	p14
Velouté de légumes	p16



Plats

P19

Blanquette de veau	p20
Févolade	p22
Hachis parmentier	p24
Hot dog	p26
Lasagnes végétariennes	p28
Tartines de blettes	p30



Desserts

P33

Astriers	p34
Banoffee	p36
Éclair au chocolat	p38
Gâteau à l'anis des Collines de la Piège	p40
Oreillettes	p42
Tiramisu	p44



Remerciements

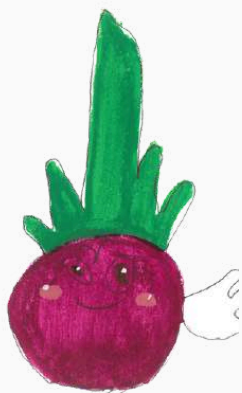
P46



“

*A la ferme, quand on
faisait des travaux
pénibles, on mangeait
du foie d'oie.*

”



*Les jours sans école et
malade, ma mère me faisait
une mixture composée de
haricot et de pain, écrasée à
la fourchette.*



*écriture de souvenirs accompagnée par
l'animatrice d'atelier d'écriture Agnès Savelli*

“
Lors d'un mariage -
j'avais 8 ans - j'ai
mangé pour la
première fois des
crevettes, entièrement,
sans les décortiquer.”

Entrées



Cake aux olives



6 PERSONNES



PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 45 MIN

INGRÉDIENTS

200 g de farine

1 sachet de levure chimique

3 œufs

1 pincée de sel

1 pincée de poivre moulu

10 cl d'huile

10 cl de lait chaud

100 g de gruyère râpé

200 g de lardons

150 g d'olives vertes



PRÉPARATION

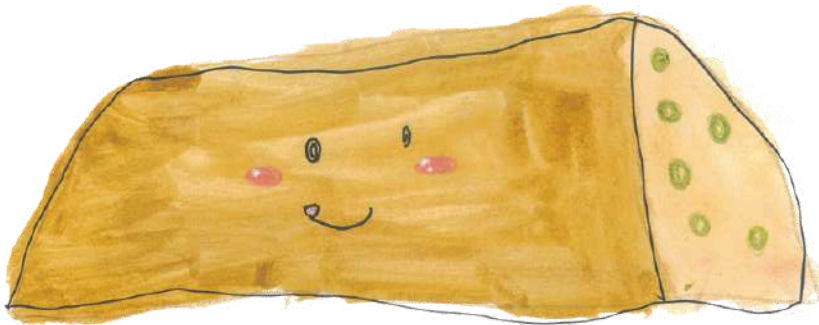
- Faire bouillir de l'eau, et y plonger les lardons 2 minutes. Les égoutter, puis les faire revenir dans une poêle, sans matières grasses, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Réserver.

PRÉPARATION DE L'APPAREIL

- Dans un saladier (ou dans le bol du robot), mettre la farine, la levure, les oeufs, le sel, le poivre et l'huile. Bien mélanger, puis ajouter le lait chaud, le fromage râpé, les olives égouttées et les lardons.

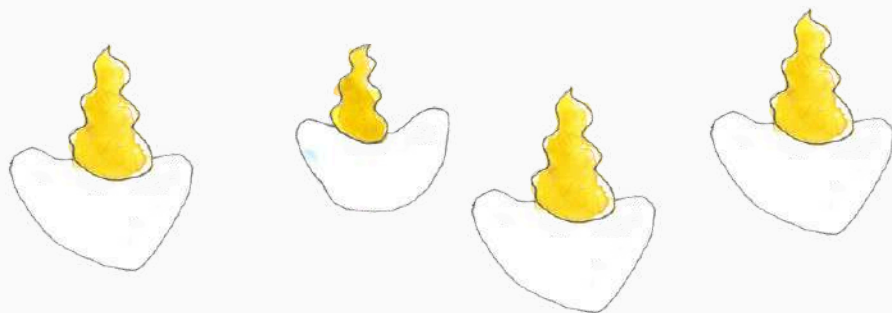
CUISSON

- Graisser un moule à cake, le tapisser de papier sulfurisé beurré et y verser la préparation. Mettre au four 45 minutes environ à thermostat 6/7 (200 °C), en couvrant avec un papier aluminium à mi-cuisson si le cake dore trop vite. Laisser tiédir dans le moule
- Servir tiède ou froid.





Oeufs mimosa



2 PERSONNES



TEMPS : 20 MIN

INGRÉDIENTS

4 œufs
1 jaune d'œuf
huile
1 cuillère à café
de moutarde
sel
poivre
vinaigre blanc

1. PRÉPARATION DES ŒUFS

Faire cuire les œufs durant 10 min dans l'eau bouillante avec une goutte de vinaigre blanc, les sortir de l'eau et les passer sous l'eau froide afin de les refroidir. Enlever les coquilles et les passer à nouveau sous l'eau.

2. PRÉPARATION DE LA MAYONNAISE

Dans un saladier, mélanger bien le jaune d'œuf et la moutarde, à l'aide d'un batteur électrique. Sans cesser de battre le mélange (toujours dans le même sens), ajouter l'huile en filet, jusqu'à ce que la mayonnaise soit montée et ferme. Assaisonner alors avec du sel et du poivre.

3. PRÉPARATION DE LA GARNITURE DES OEUFS

Couper les œufs en 2, dans le sens de la hauteur et retirer le jaune.

Ecraser les jaunes à la fourchette (ou à la moulinette).

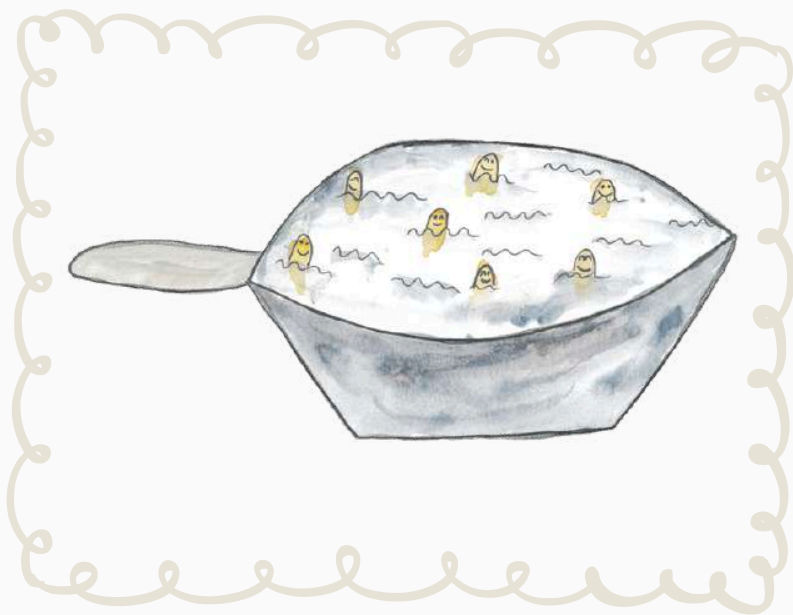
Ajouter alors petit à petit aux jaunes écrasés la mayonnaise, jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène et crémeux.

4. MONTAGE

Remplir les blancs d'œufs avec la garniture crémeuse, à l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille. Bien répartir le mélange, pour un rendu uniforme.

On peut décorer avant de servir, avec une pincée d'épices, des brins de ciboulette...

Astuce : ajouter un peu de jus de citron et de vinaigre à l'eau de cuisson des œufs, pour enlever les coquilles plus facilement.





Salade César



4 PERSONNES



PRÉPARATION : 4 H

CUISSON : 10 MIN

INGRÉDIENTS

2 escalopes de poulet

1 salade verte

100gr de parmesan en copeaux

7 biscottes

1 poignée de croûtons

1/2 citron

1 échalote

1 pincée de piment d'Espelette

1 noix de beurre

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

4 c. à s. de crème fraîche

1 c. à s. de moutarde

1 c. à c. de Parmesan

1 c. à c. de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

- Émincez les blancs de poulet, placez-les dans un plat et versez le jus du demi-citron dessus. Laissez mariner au minimum 4 h au frigo.





- Réduisez 2 biscottes en miettes, puis ajoutez le piment d'Espelette, le sel et le poivre. Faites chauffer le beurre dans une poêle anti-adhésive. Panez les émincés de poulet dans la chapelure aux épices et mettez-les dans la poêle chaude. Laissez cuire environ 3 à 4 min, jusqu'à ce que les aiguillettes de poulet soient cuites.
- Dressez les assiettes individuellement ou mettez tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez la salade, les biscottes restantes brisées en morceaux, les croûtons, l'échalote émincée, les copeaux de parmesan et les morceaux de poulet.
- Dans un bol, préparez la vinaigrette avec la crème fraîche, la moutarde, le jus du demi-citron, le parmesan et le vinaigre balsamique. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
- Arrosez la salade César de vinaigrette, et servez-la en entrée ou en plat unique.





Samoussas de légumes



2 PERSONNES



PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

INGRÉDIENTS

3 feuilles de brick
1 courgette
2 carottes
2 cuillères à café de
bouillon cube émietté
2 cuillères à soupe de
crème liquide

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C

PRÉPARATION DES LÉGUMES

- Laver les légumes et les couper en tout petits dés.
- Faire revenir ces dés dans une poêle chaude, sans matière grasse et à feu vif, durant environ 3mn.
- Saupoudrer alors de bouillon cube et prolonger la cuisson 2 min.

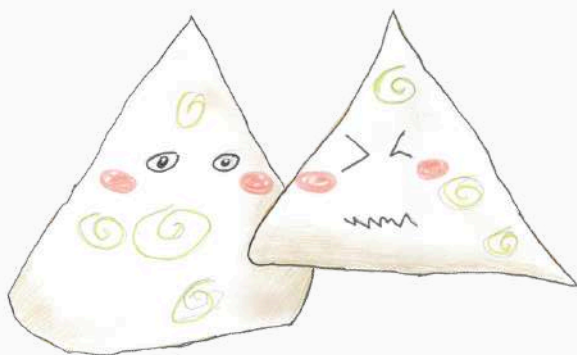
- Ajouter la crème liquide et réserver hors du feu.
- Laisser tiédir.

PRÉPARATION DES BRICKS

- Couper chaque feuille en 2.
- Placer le bord arrondi de la feuille vers soi. dans le coin en haut à gauche, placer une cuillère à soupe de légumes.
- Replier l'arrondi pour qu'il touche le bord opposé, puis replier le coin gauche de manière à former un triangle, et le replier 3 fois sur lui-même.

CUISSON

- Déposer les samoussas sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 10 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Servir chaud.





Velouté de légumes



8 PERS.



PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

REPOS : 40 MIN

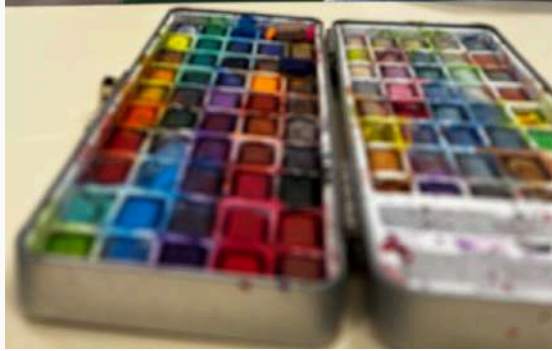
INGRÉDIENTS

1 potiron	sel
1 potimarron	poivre
200 g de Ricotta	
50 g de pignons de pin	
1 bouquet de persil plat	

- Commencez par peler les courges avec un bon couteau de cuisine. Ouvrez-les ensuite pour retirer soigneusement leurs graines et leurs filaments. Débitez-les ensuite en morceaux grossiers. Mettez-les dans votre cocotte-minute et faites cuire 15 min.
- Récupérez la chair bien tendre du potiron et du potimarron, et mixez-la finement avec la ricotta et 40 g de pignons (gardez les 10 g restants pour la décoration). Si vous trouvez le résultat trop épais, allongez avec un peu d'eau, ou du bouillon de volaille si vous en avez.
- Versez votre velouté dans une casserole, et maintenez-le au chaud avec un feu doux. Salez et poivrez à votre convenance. Pensez toujours à goûter pour être sûre des saveurs.
- Rincez le bouquet de persil puis séchez-le bien avec du papier absorbant avant de le ciseler finement. Au moment du service, répartissez le velouté dans 4 jolis bols, Déposez quelques pignons de pin et parsemez de persil frais, autant pour la couleur que pour le goût.



Atelier d'illustration de mars 2026 accompagné par l'illustratrice Marie Sarda : création des plats et des ingrédients en aquarelle



“
Le vendredi à la cantine
(qui était au restaurant),
je n'aimais pas le
poisson, alors je le
mettais dans ma poche
”

“
Je me souviens des frites
maison que maman nous faisait
et elle nous les mettait dans un
cornet en papier ; puis nous
allions attendre papa à l'arrêt
de bus situé au bout de notre
rue et là, nous les dégustions
”

Rien qu'en
regardant les
épinards, je ne les
aimais pas

Lors de la Fête du cochon,
on goûtait un peu tous les
produits, avec un certain
plaisir

Plats



Blanquette de veau



8 PERSONNES



PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 1H45

REPOS : 2H15

INGRÉDIENTS

1 kg de sauté de veau
400 g de
champignons de Paris
2 carottes
3 blancs de poireaux
1 branche de céleri
1 citron
1 oignon

1 échalote
1 gousse d'ail
2 jaunes d'œufs
50 g de farine
70 g de beurre
3 c. à s de crème
fraîche
4 c. à s. de vin blanc
sec

1 bouquet garni
(persil, thym,
laurier sauce)
4 clous de girofle
4 brins de persil
plat
5 pincées de sel
2 pincées de
poivre

PRÉPARATION

- Pelez les carottes, l'ail, l'échalote et l'oignon. Piquez l'oignon avec les clous de girofle et coupez-le en 4. Coupez l'échalote en deux et hachez l'ail. Tranchez les carottes, le céleri et les blancs de poireau en rondelles. Nettoyez et émincez les champignons grossièrement. Tranchez la viande en morceaux d'environ 70 g.
- Dans une cocotte, une marmite ou un faitout, versez 2 l d'eau, puis plongez-y les morceaux de viande et portez à ébullition pendant maximum 1 à 2 min pour les blanchir (les débarrasser de leurs impuretés et de leur amidon). Videz alors le contenu de la cocotte

- dans une passoire afin de jeter l'eau de cuisson tout en récupérant les morceaux de veau. Passez la viande sous l'eau froide, égouttez-la, puis remettez-la dans le fond de la cocotte.
- Ensuite, ajoutez l'oignon, l'échalote, l'ail, le poireau, le céleri, les carottes et le bouquet garni. Salez et poivrez. Mouillez avec le vin puis ajoutez de l'eau de façon à immerger la viande et les légumes. Couvrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter environ 1h30 à petits frémissements.
- Pendant la cuisson de la viande, faites revenir dans une poêle les champignons (environ 10 min à feu moyen), avec 20 g de beurre et les 3/4 du jus du citron.
- Puis préparez un roux blond : dans une casserole, faites fondre le reste de beurre, saupoudrez-le avec la farine, mélangez vivement le tout au fouet jusqu'à ce que le beurre ait été entièrement absorbé et que le tout brunisse légèrement, puis stoppez la cuisson et laissez refroidir.
- Une fois que la viande est cuite, versez le contenu de la cocotte dans une fine passoire de façon à filtrer le bouillon de cuisson dans un saladier. Rallumez le feu sous la casserole contenant le roux, versez le bouillon en plusieurs fois et fouettez en permanence pour y délayer le roux, faire épaissir la sauce et la porter à ébullition.
- Pour finir, remettez la viande et les légumes (sans les aromates) dans la cocotte, ajoutez les champignons poêlés, mélangez le tout à la sauce et réchauffez pendant 10 à 15 min.
- Au moment de servir, mélangez la crème et les jaunes d'œufs, puis incorporez ce mélange à la sauce, en mélangeant sans arrêt pour ne pas laisser bouillir. Parfumez avec le reste du jus de citron, puis disposez dans un plat creux et décorez avec les brins de persil.



Fèvolade

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1.5 kg de fèves fraîches à écosser
(ou 500 g de fèves écosées)
4 pilons de canards confits (ou 4
cuisses selon la taille)
1 saucisse de Toulouse (optionnelle)
1 couenne de porc ou des lardons
pour donner du liant
1 litre de bouillon de poule

1 tomate
1 oignon
1 carotte
2 gousses d'ail (ou plus
selon les goûts)
1 bouquet garni
Sel, poivre, clou de girofle,
piment d'Espelette

PRÉPARATION

PRÉPARATION DES FÈVES (ÉTAPE LA PLUS LONGUE DE LA RECETTE)

- Faire tremper les fèves pendant 30 min dans l'eau froide ou les ébouillanter 30 secondes avant de les égoutter et les tremper rapidement dans de l'eau froide.
- Écosser ensuite les fèves puis retirer la peau qui entoure la graine.
- La peau se retire assez facilement en l'entaillant avec l'ongle, en veillant à ne pas abîmer la graine.

Pour 1 kg de fèves à écosser on obtient généralement entre 300 et 400 gr de fèves (1/3 du poids d'origine).

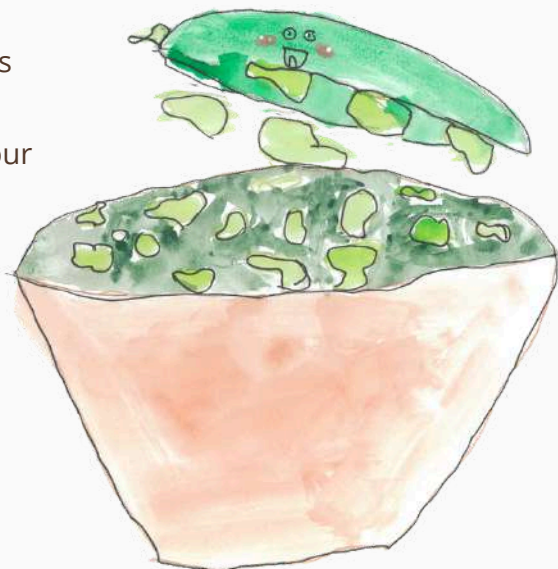
PRÉPARATION DES VIANDES

- Faire dorer les confits de canard afin d'enlever la graisse et les réserver (conserver la graisse dans un bocal pour cuisiner des pommes de terre sautées...).
- Faire revenir les saucisses de Toulouse à la poêle et les réserver.

MONTAGE DE LA FÈVOLADE

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire revenir l'oignon et la tomate quelques minutes dans un peu de graisse de canard.
- Ajouter le bouillon de poule (50 cl), l'ail écrasé et dégermé, la carotte coupée en petits morceaux et quelques lardons.
- Ajouter les fèves et faire mijoter à feux doux quelques minutes en faisant attention à ce que les fèves restent fermes (ne pas trop mélanger pour ne pas abimer les fèves)
- Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni, quelques clous de girofle et du piment d'Espelette (attention aux viandes qui peuvent saler le plat).
- Dans un plat creux en terre (cassole) disposer une couche de fèves, déposer les viandes et recouvrir avec le reste de fèves et de bouillon qui doit recouvrir l'ensemble et enfourner la cassole pendant environ 35 min, jusqu'à ce que les fèves soient tendres et dorées.
- Durant la cuisson ajouter un peu du bouillon si le niveau baisse trop et risque de dessécher les fèves (pas trop non plus car le bouillon doit se concentrer pour plus de goût).
- Servir chaud.

“
*Ma grand-mère faisait
un très bon cassoulet,
mais elle ne voulait pas
qu'on trempe le pain.*
”





Hachis Parmentier



6 PERSONNES



PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 1 H

L'esprit du plat, à l'origine, est une recette anti-gaspillage, à base de restes de pot-au-feu, de viande effilochée et de purée rustique, peu enrichie.

INGRÉDIENTS

Pour le hachis - version traditionnelle : restes de bœuf de pot-au-feu, 1 oignon, 1 carotte, du bouillon, sel et poivre.

ou version alternative : 800 g de bœuf haché, 1 oignon, 1 carotte, 10 cl bouillon, sel et poivre.

Purée : 1 kg de pommes de terre, 20 cl lait ou bouillon, 50 g beurre, sel et poivre.

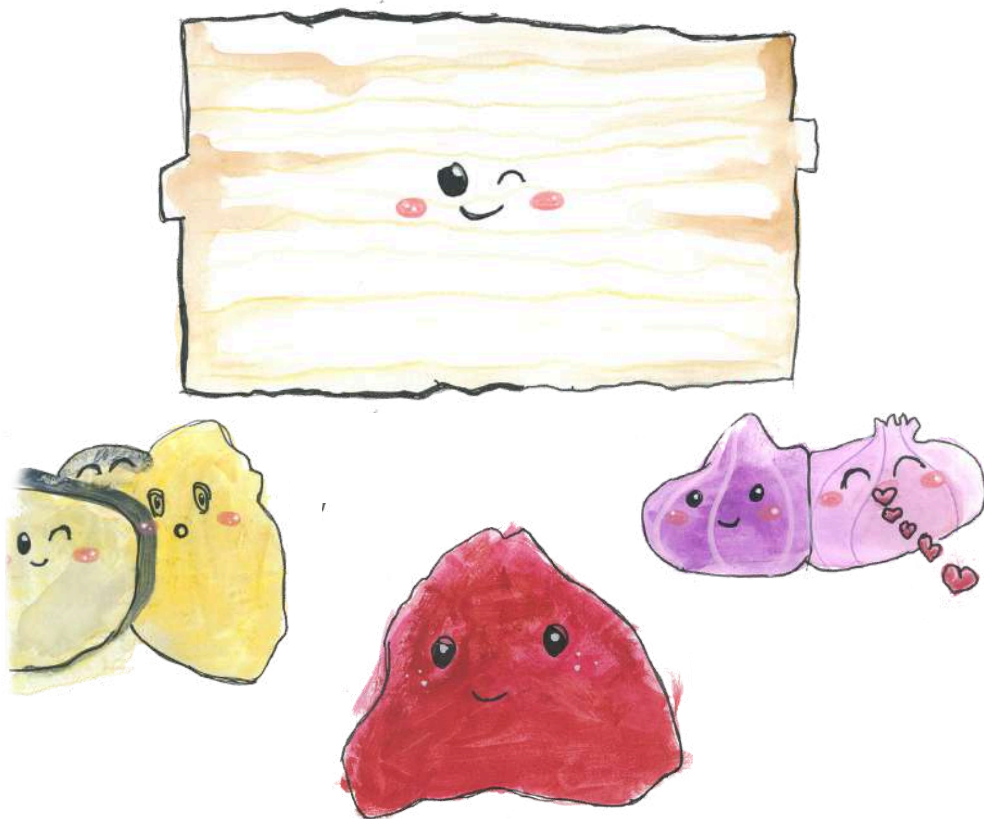
PRÉPARATION

- Pour la recette traditionnelle, effiloche la viande du pot-au-feu, et la faire cuire avec l'oignon et la carotte coupés finement. Ajouter un peu de bouillon
- Sinon, pour la recette alternative, faire revenir l'oignon et la carotte finement coupés, ajouter le bœuf haché, cuire puis ajouter le bouillon.
- Pour la purée, faire cuire les pommes de terre. Ajouter le lait ou le bouillon, et un peu de beurre.

- Disposer la viande dans un plat à gratin et recouvrir de purée. La strier à la fourchette.
- Faire cuire pendant 25 à 30 min à 180 °C.

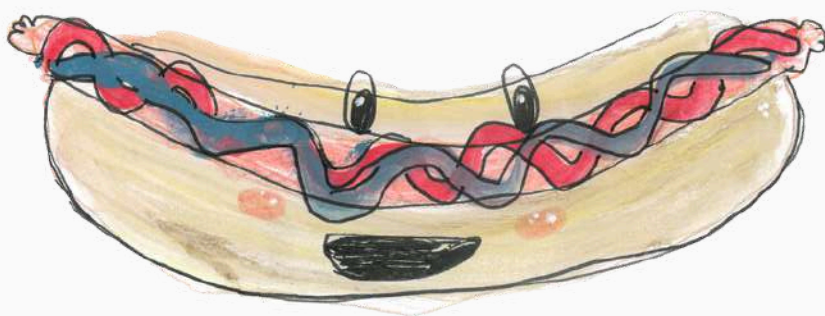
Astuces :

- Ajouter de la chapelure légère ou du fromage râpé avant la cuisson, pour gratiner.
- Ajouter du persil ou du thym pour parfumer le hachis.
- Attention à ne pas faire sécher la viande : ajouter un peu de jus si nécessaire.





Hot-dog



6 PERSONNES

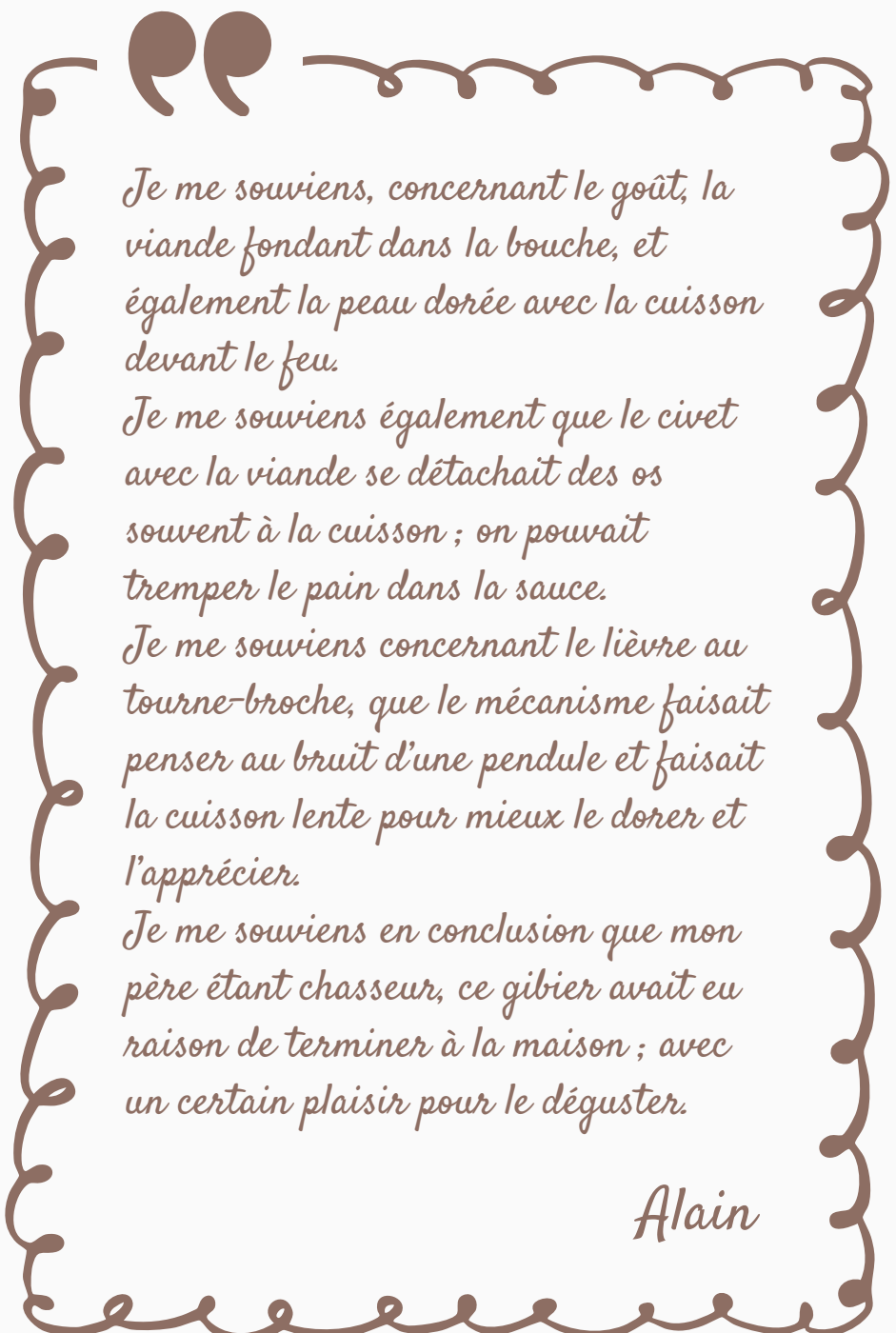


PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 45 MIN

INGRÉDIENTS

12 saucisses de
Strasbourg
12 pains à hot-dog
3 oignons
ketchup
moutarde
sucre
sel et poivre

- Faites bouillir les saucisses une dizaine de minutes. Laissez au chaud.
- Dans une poêle, faites revenir les oignons émincés. Versez 4 cuillères à soupe de sucre blanc et deux de ketchup.
- Ouvrez les pains dans le sens de la longueur et passez-les 2 min sur le grill face bombée vers l'extérieur.
- Pour finir, nappez le pain avec la sauce et un peu de moutarde. Mettez la saucisse et dégustez chaud.



Je me souviens, concernant le goût, la viande fondant dans la bouche, et également la peau dorée avec la cuisson devant le feu.

Je me souviens également que le civet avec la viande se détachait des os souvent à la cuisson ; on pouvait tremper le pain dans la sauce.

Je me souviens concernant le lièvre au tourne-broche, que le mécanisme faisait penser au bruit d'une pendule et faisait la cuisson lente pour mieux le dorer et l'apprécier.

Je me souviens en conclusion que mon père étant chasseur, ce gibier avait eu raison de terminer à la maison ; avec un certain plaisir pour le déguster.

Alain



Lasagnes végétariennes



6 PERSONNES



PRÉPARATION : 60 MIN

CUISSON : 60 MIN

INGRÉDIENTS

Légumes

2 aubergines

2 courgettes

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 oignon

2 gousses d'ail

400 g de tomates concassées

huile d'olive,

Sel, poivre, herbes

Béchamel

50 g de beurre

50 g de farine

60 cl de lait

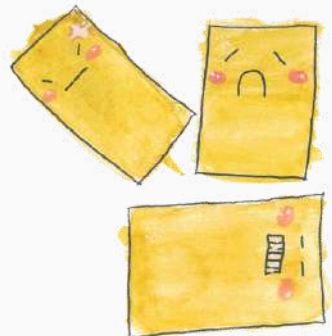
Sel et poivre

Muscade

Montage

Feuilles de lasagnes

100-150 g de fromage râpé



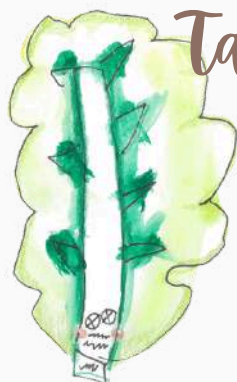
PRÉPARATION

- Couper les légumes et les assaisonner. Les enfourner à 200 °C pendant 20 min pour les rôtir.
- Pour faire la sauce tomate, faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les tomates et les légumes rôtis. Puis laisser mijoter pendant 10 à 15 min.
- Pour la béchamel, mélanger le beurre et la farine dans une casserole, puis ajouter le lait. Mélanger avec un fouet jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée. Assaisonner.
- Monter les lasagnes : alterner lasagnes, béchamel, légumes. Finir par une couche de fromage.
- Faire cuire au four à 180°C pendant 35 à 40 min.
- Laisser reposer 10 min avant de servir.

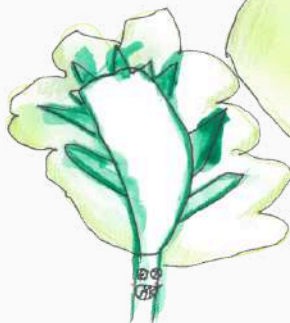
VARIANTE

A la place des légumes, ajouter des épinards et de la ricotta, ou des champignons poêlés. Finir par une couche de parmesan et de basilic.





Tartines de blettes



PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

INGRÉDIENTS

1 botte de blettes

Farine

Lait

1 bouillon cube

Fromage à râper

Pain (baguette,
flûte rond, suivant
son envie)

Huile d'olive

- Couper les feuilles en 2 (distinguer blanc et vert) et blanchir 10 min la partie verte dans de l'eau bouillante.
- Préchauffer le four à 180°.
- Faire revenir les feuilles vertes blanchies dans une poêle avec de l'huile chaude.
- Les remuer très souvent avec une cuillère de bois, durant 5 min.
- Toujours sur le feu, émietter le bouillon cube, puis ajouter de la farine. Bien remuer le tout puis ajouter du lait, jusqu'à obtenir une consistance de béchamel.
- Râper du fromage de caractère.
- Répartir le mélange sur chaque tartine et disposer sur chacune du fromage râpé.
- Enfourner environ 7 min, jusqu'à ce que le fromage grille.



“ Je me souviens des bonbons
soucoupes, jaunes, bleus, roses,
verts qui pétillaient tellement
dans la bouche et que l'on
allait chercher à la petite
boutique près de l'école ”

Je me souviens des
bâtons de réglisse que l'on
achetait en pharmacie et
qui n'étaient pas
vraiment bons...

Je me souviens des mousses
au chocolat tellement bonnes
que maman nous achetait
chez le petit épicier au bout
de notre rue.

“

*Je me souviens de ce
fameux gâteau au
chocolat que maman
préparait pour les
anniversaires.*

”

Desserts





Astriers



6 PERSONNES



PRÉPARATION : 60 MIN



Spécialité qui ne se fait que dans quelques villages de l'Aude. Il existe une autre spécialité dans les villages avoisinants qui ressemble beaucoup aux astriers, mais qui s'appelle "des curbélets".

INGRÉDIENTS

500 g de farine

250 g de sucre

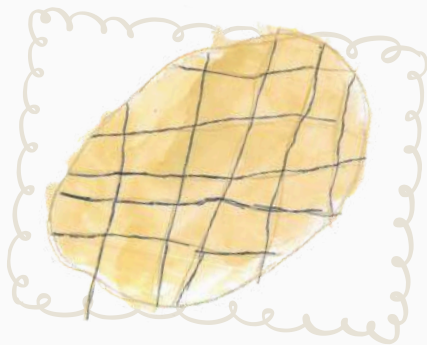
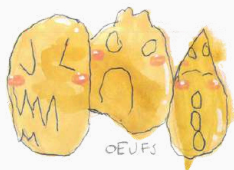
1 œuf

1/2 verre d'huile

260 ml de lait

Parfum au choix (vanille, anis, citron...)

- Mélanger le sucre et la farine, puis ajouter les autres ingrédients en mélangeant bien.
- Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu de lait. La pâte doit ressembler à une pâte à crêpe un peu épaisse.
- Laisser poser un peu.
- Faire chauffer le moule à astriers (ou à gaufrettes) puis y déposer une cuillerée de pâte. Cuire et recommencer.





Je me souviens quand maman préparait ses fameuses crèmes Maïzena à la cannelle. C'était un moment joyeux, entourée de personnes importantes à mon cœur, une réelle ambiance familiale.

L'odeur de lait bouilli, de cannelle et de sucre se répandait dans toute la maison.

On entendait le bouillement du lait dans la casserole. Pendant ce temps nous discussions et rions entre-nous. C'était toute mon enfance.

La cuisson terminée, maman versait la préparation dans des verrines et ça faisait de jolies couches blanches puis marrons sur le dessous, car maman recouvrait les crèmes de cannelle.

Je sens encore cette agréable odeur montée jusqu'à mes narines.

Il fallait laisser quelques heures au réfrigérateur puis, après une attente qui paraissait interminable pour nos papilles, nous pouvions enfin déguster une crème.

C'était un peu gélatineux mais tellement fondant sous la langue. Un goût unique et succulent.

Je continue aujourd'hui à réaliser ces fameuses crèmes, aussi mes enfants et petits-enfants goûtent à travers moi une recette de leur grand-mère et arrière grand-mère.

Isabelle



Banoffee



6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

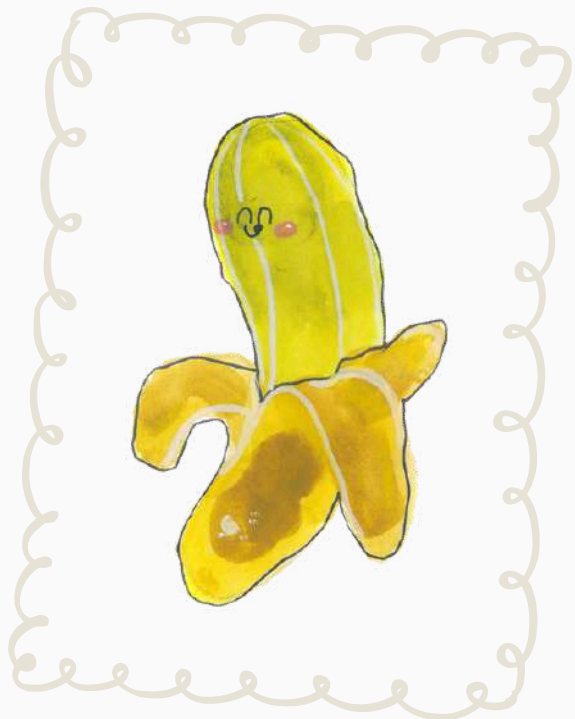
3 bananes
200 g spéculoos
100 g beurre
300 ml crème liquide
200 g caramel

PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

- Commencez par faire fondre le beurre doucement dans une petite casserole ou au micro-ondes.
- Pendant ce temps, écrasez les spéculoos à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un mixeur pour obtenir une poudre fine.
- Mélangez cette poudre avec le beurre fondu afin d'obtenir une pâte sableuse homogène.

MONTAGE

- Tapissez le fond d'un moule (ou de verrines) avec le mélange de biscuits.
- Tassez bien avec le dos d'une cuillère pour créer une base solide.
- Laissez reposer au frais pendant au moins une heure.
- Ensuite, étalez une couche généreuse de caramel par-dessus.
- Coupez les bananes en rondelles et disposez-les joliment.
- Montez la crème liquide bien froide en chantilly et recouvrez le tout.
- Parsemez éventuellement de copeaux de chocolat ou d'un soupçon de cacao





Eclair au chocolat



10 PERSONNES



PRÉPARATION : 60 MIN

CUISSON : 75 MIN

INGRÉDIENTS

Pâte à choux

60 ml d'eau
60 ml de lait
2 g de sel
4 g de sucre
50 g de beurre
75 g de farine
2 œufs

Crème pâtissière au chocolat

300 ml de lait
2 œufs
60 g de sucre en poudre
25 g de fécule de maïs
15 g de cacao en poudre
non sucré
30gr de beurre demi-sel

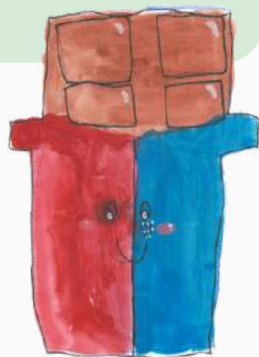
Glaçage au chocolat

80 g de chocolat
noir
80 g de crème
liquide
20 g de beurre

PRÉPARATION

1 - PRÉPARATION DE LA PÂTE À CHOUX

- Commencer par la pâte à choux. Dans une casserole, faire chauffer l'eau, le lait, le sel et le sucre. Quand le mélange bout, ajouter le beurre et le laisser fondre.
- Ajouter la farine d'un coup et mélanger à l'aide d'une maryse jusqu'à ce que le mélange sèche. Retirer du feu.
- Battre les œufs en omelette et les ajouter à la pâte. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.



2 - RÉALISATION DES ÉCLAIRS

- Placer la pâte dans une poche munie d'une douille. Pocher 10 éclairs de 10/15 cm de longueur.
- Préchauffer le four à 250°C. Enfourner les éclairs et baisser tout de suite à 180°C. Cuire 25 minutes. Ouvrir légèrement la porte du four et poursuivre la cuisson 5 minutes. Sortir du four et laisser refroidir.

3 - PRÉPARATION DE LA CRÈME PÂTISSIÈRE

- Dans une casserole, mélanger les jaunes d'œufs, le sucre, le cacao et la fécule.
- Ajouter le lait et faire épaissir à feu doux, sans cesser de mélanger.
- Hors du feu, ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien fondu

4 - FOURRAGE DES ÉCLAIRS

- Filmer au contact et laisser refroidir à température ambiante.
- Mettre la crème pâtissière dans une poche munie d'une petite douille.
- Faire des croix au couteau sous les éclairs, insérer le bout de la douille et remplir les éclairs de crème pâtissière

5 - GLAÇAGE DES ÉCLAIRS

- Pour le glaçage, placer le chocolat coupé en morceaux dans un bol.
- Faire chauffer la crème et le beurre et les verser sur le chocolat.
- Mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- Tremper alors le dessus des éclairs dans le glaçage.





Gâteau à l'anis des Collines de la Piège



PRÉPARATION : 2H20

CUISSON : 20 MIN

INGRÉDIENTS

120 g de sucre

2 œufs + 1 pour dorer

120 g de beurre

2 c à c environ d'anis bien
remplies

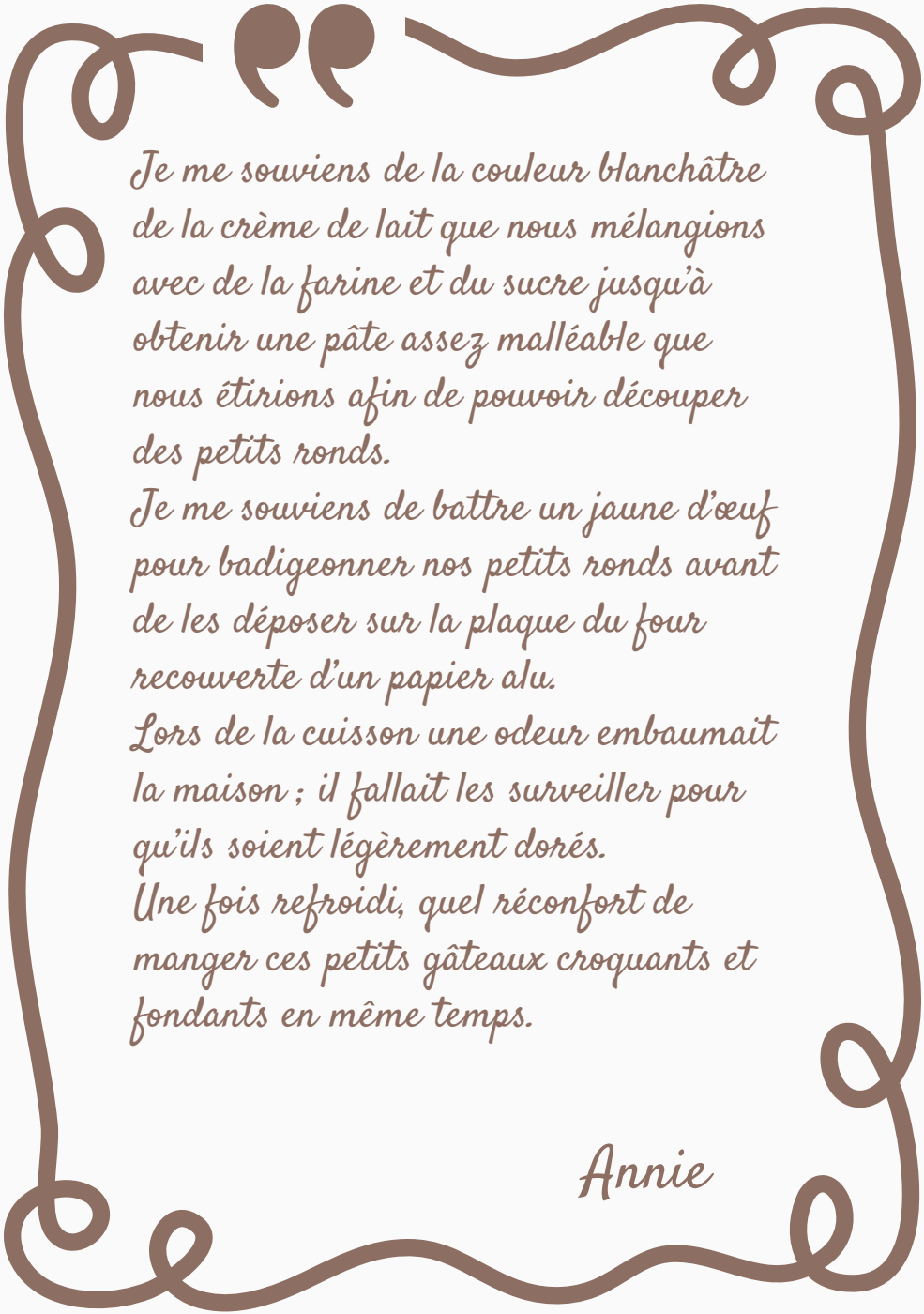
2 c à s d'anisette

1/2 c à s d'eau de fleur
d'oranger

250 g de farine

1/2 paquet de levure chimique

- Mélanger le sucre avec les œufs, jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux.
- Ajouter le beurre mou.
- Ajouter tous les parfums (graines d'anis, anisette et fleur d'oranger) et la farine avec la levure.
- Pétrir jusqu'à ce que le mélange ne colle plus aux doigts.
- Faire une boule et laisser reposer au moins 2 h.
- Étaler la boule à la main en laissant un dôme central.
- Faire 6 branches d'étoile et les remonter vers le centre. Dorer à l'œuf.
- Cuire environ 20 min à 200°C.



*Je me souviens de la couleur blanchâtre
de la crème de lait que nous mélangions
avec de la farine et du sucre jusqu'à
obtenir une pâte assez malléable que
nous étirions afin de pouvoir découper
des petits ronds.*

*Je me souviens de battre un jaune d'œuf
pour badigeonner nos petits ronds avant
de les déposer sur la plaque du four
recouverte d'un papier alu.*

*Lors de la cuisson une odeur embaumait
la maison ; il fallait les surveiller pour
qu'ils soient légèrement dorés.*

*Une fois refroidi, quel réconfort de
manger ces petits gâteaux croquants et
fondants en même temps.*

Annie



Oreillettes



6 PERSONNES



PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

REPOS : 10 MIN

INGRÉDIENTS

500 g de farine
1/2 sachet de levure
chimique
2 c. à s. de sucre
3 œufs entiers
1 citron
125 g de beurre
1 c. à s. de Pastis
eau de fleur
d'oranger
huile d'arachide
1 pincée de sel

PRÉPARATION

Faites un puits dans la farine, mettez-y le sucre, la levure, le sel et mélangez à sec. Ajoutez les œufs, l'un après l'autre tout en mélangeant puis le beurre fondu et les parfums (le pastis et la fleur d'oranger). Ajoutez l'eau petit à petit de façon à former une boule de pâte qui ne colle pas. Laissez reposer 10 min.

Farinez la pâte pour pouvoir l'étaler au rouleau à pâtisserie. Découpez des morceaux en rectangles ou losanges finement avec une roulette dentelée (ou un couteau). Faites-les cuire dans la friture chaude (90°C). Faites dorer quelques secondes de chaque côté. Égouttez-les puis rangez-les sur du papier absorbant dans un grand plat, saupoudrez avec du sucre glace juste après les avoir égouttées. Dégustez tiède ou froid.



Tiramisu



6 PERSONNES



PRÉPARATION : 15 MIN
REPOS : 6 H

INGRÉDIENTS



3 œufs



75 g de sucre glace



250 g de mascarpone



40 cl de café



1 paquet de biscuits à
la cuillère (ou boudoirs)



cacao non sucré

PRÉPARATION

PRÉPARATION DE LA CRÈME

- Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange moussieux.
- Ajouter la mascarpone. Mélanger de nouveau.
- Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer à la préparation.

PRÉPARATION DES BISCUITS

- Imbiber rapidement les biscuits avec le café tiède (surtout pas brûlant).

MONTAGE DU TIRAMISU

- Disposer une première couche de biscuits dans un plat. Ajouter la moitié de la crème.
- Étaler la crème. Disposer une deuxième couche de biscuits par-dessus. Étaler le reste de crème.

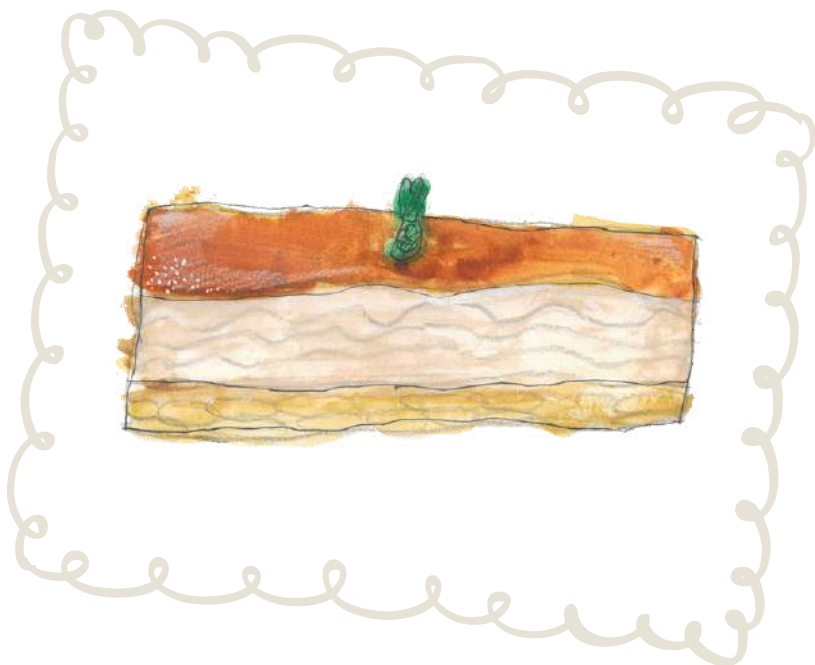


*Je me souviens de cette
bonne odeur de café, le
matin quand je descendais
l'escalier pour aller
déjeuner avec mémé*



REPOS ET FINITION

- Placer au réfrigérateur avec un film plastique par-dessus (pour ne pas que le gâteau prenne les odeurs) pendant quelques heures.
- Sortir le tiramisu du réfrigérateur, retirer le film plastique et saupoudrer le gâteau de cacao non sucré.



Remerciements

Merci à tous les seniors et tous les enfants pour leur participation active et leur enthousiasme !

Alain
Annie
Claude
Francine L.
Francine F.
Isabelle
Jeanne
Jean-Claude
Pierre
Simone

Aiden
Kalyan
Lolessio
Jale
Leandro
Lorenzo
Damian
Neil
Marie
Jules
Noah
Elia
Emmy
Noa

Zack
Aiden
Luis
Margot
Timothé
Nathan
Charlene
Hélène
Mya
Mahé
Gabriel
Arsene
Mathéo
Thomas
Lylou

Ce projet a été développé par les services de la Communauté de Communes Castelnaudary Lauragais Audois : Lecture publique, Enfance et Environnement et Projet alimentaire territorial.

Avec l'appui de la Mairie de Salles-sur-l'Hers, l'habitat inclusif Au fil de l'Hers, le Centre social Énergies de la Piège et l'espace Seniors du Lauragais du Département de l'Aude.

Et les intervenants des ateliers : Bastien Birebent (chef cuisinier), Agnès Savelli (autrice), Marie Sarda (illustratrice) et Camille Grin (relieuse).





Ce livre de recettes a été élaboré par :

**CASTELNAUDARY/
LAURAGAIS AUDOIS**
C'LA communauté

et



Services Enfance, Lecture Publique,
Environnement

avec le soutien financier de :



Autonomie des seniors | Conférence des financeurs | **Aude**