



Volume 1
Les recettes des structures orlysiennes



Orly Food

Vol. 1

Les recettes des structures orlysiennes

Le projet Orly-food

« Mais, en fait, toutes les structures cuisinent à Orly ! »

Pour mettre en valeur les différentes structures orlysiennes, la municipalité, via l'action de son service jeunesse, a souhaité rassembler leurs recettes dans un livre.

De nombreuses structures se sont prêtées au jeu, en ouvrant les portes de leurs ateliers ou de séances de préparation collectives, ou en partageant leurs carnets de recettes familiales.

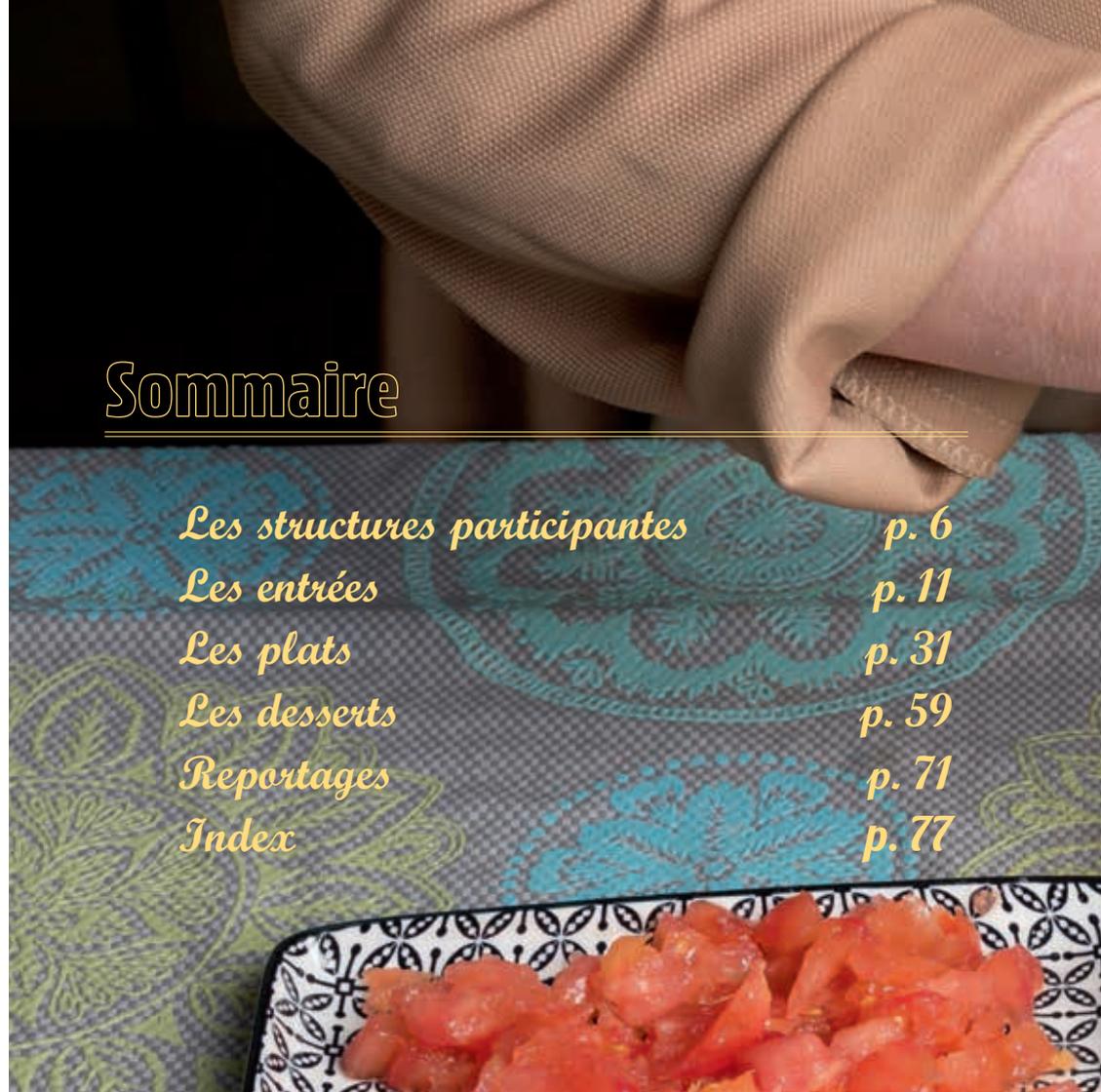
C'est grâce à elles que ce livre a pu voir le jour. Il réunit 30 recettes populaires, saines, savoureuses, peu coûteuses et simples à réaliser, à la portée de tous.

Nous vous souhaitons un agréable voyage culinaire !

Merci à toutes les personnes qui ont participé à ce projet
et qui ont préparé les recettes !

Sommaire

<i>Les structures participantes</i>	<i>p. 6</i>
<i>Les entrées</i>	<i>p. 11</i>
<i>Les plats</i>	<i>p. 31</i>
<i>Les desserts</i>	<i>p. 59</i>
<i>Reportages</i>	<i>p. 71</i>
<i>Index</i>	<i>p. 77</i>



Les structures orlysiennes participantes :

Le **centre social Andrée Chedid** met en place tout au long de l'année des ateliers cuisine sur le thème de l'équilibre alimentaire, destinés à apprendre aux familles à cuisiner des plats simples et peu coûteuses. Ces ateliers sont des moments de partage entre différentes cultures. Ils favorisent l'échange et créent des liens entre les familles. Le centre social possède aussi un espace dédié aux familles qui n'ont pas la possibilité de cuisiner chez elles.

Cosmo-Food est une Junior association de jeunes filles, qui ont monté cette structure dans le but de développer leur autonomie financière, tout en évoluant au sein d'un groupe. Elles participent à différents événements de la ville. Elles voudraient pouvoir financer un voyage pour découvrir et faire partager d'autres saveurs.

La principale mission de la **Réussite éducative** est d'accompagner les familles orlysiennes dans le parcours de réussite des enfants et des jeunes. Les mamans ont souvent l'occasion de préparer des plats, pour des manifestations. Ce sont autant d'occasions d'enrichissantes découvertes gustatives.

L'association des **Femmes de la Sablière** a pour but de proposer des activités, notamment culinaires, aux femmes du quartier de la Sablière. Elle prépare son fameux couscous lors d'évènements, notamment aux Arts'viateurs.

La **cuisine municipale** prépare les repas pour les restaurants scolaires, ainsi que des buffets pour des événements, fêtes et cérémonies proposés par la ville.

Saveurs et Gourmandises est principalement un restaurant, mais aussi un traiteur, qui élabore des menus pour des réceptions et des fêtes organisées notamment par la Mairie.

Les ateliers de réalisations culinaires des **Restos du coeur**, qui intègrent une dimension diététique, accompagnent les bénéficiaires vers l'autonomie et le bien-être. Au cours d'ateliers réguliers, les participants apprennent à mieux se nourrir, dans le respect de leur budget et tout en se faisant plaisir.

À l'initiative de ce projet, le **Service jeunesse** de la ville d'Orly a non seulement participé à sa mise en place et à sa coordination, mais également à la réalisation de quelques recettes délicieuses et faciles à faire.



Les entrées



verrines pommes granny, fromage frais et crabe

UNE RECETTE DES RESTOS DU CŒUR

Pour 6 personnes

1 pomme Granny Smith
100 g de fromage frais
100 g de chair de crabe
10 brins de ciboulette
2 branches de persil
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 citron
Sel, poivre

Conseil santé

Utiliser du fromage
frais à 0 %.

1. Écraser le fromage à l'aide d'une fourchette, avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer.
2. Garnir le fond des verrines de ce mélange.
3. Râper la pomme et ajouter le jus du citron. Répartir dans les verrines.
4. Recouvrir avec le crabe. Décorer avec le persil et la ciboulette.



salade de cœurs de laitue et pamplemousse au homard

UNE RECETTE DES RESTOS DU CŒUR

Pour 8 personnes

8 homards de 400 g
2 laitues
2 pamplemousses
20 cl de vinaigrette
Quelques brins de persil plat
et de ciboulette
Sel, poivre

- 1.** Laver les laitues et les herbes, les égoutter. Réserver.
- 2.** Peler les pamplemousses à vif, puis les découper en quartiers. Réserver.
- 3.** Dans une casserole, cuire les homards à l'eau 8 min à ébullition. Les laisser refroidir. Les décortiquer, casser les pinces, les vider.
- 4.** Dresser sur un plat avec la vinaigrette. Saler et poivrer.



tom ka kai

soupe thaïe de poulet à la sauce coco

UNE RECETTE DU SERVICE JEUNESSE

Pour 4 personnes

500 g d'escalopes de poulet
 50 cl de lait de coco
 Un peu de sucre de canne
 2 gousses d'ail
 1 oignon
 2 échalotes rouges
 3 bâtons de citronnelle
 1 grosse tête de galanga
 (ou 4 cm de gingembre frais)
 15 cl de bouillon de poule
 Le jus de 2 ou 3 citrons verts
 Quelques piments rouges thaïs
 Quelques feuilles de kaffir
 150 g de champignons (shiitakés
 ou d'autres champignons asiatiques)
 Quelques brins de coriandre fraîche
 Oignons frits (facultatif)
 Sauce de poisson (Nam Pla)
 Sel

Conseil santé

1 ou 2 cuillerées
 de sucre, pas plus.

1. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon et les échalotes. Lorsqu'ils sont devenus translucides, ajouter les bâtons de citronnelle écrasés, le galanga (ou le gingembre) émincé en grosses lamelles, le bouillon, le jus des citrons verts, le sucre, les piments rouges, l'ail émincé, les feuilles de kaffir et les champignons. Saler.
2. Cuire 10 à 15 minutes, puis ajouter le poulet coupé en lamelles et le lait de coco.
3. Laisser mijoter 15 minutes, puis retirer du feu et ajouter 1 cuillère à soupe de sauce de poisson.
4. Servir dans une soupière, parsemée de feuilles de coriandre et d'oignons frits.



gaspacho de tomates

UNE RECETTE DE LA CUISINE MUNICIPALE

Pour 4 personnes

1 kg de tomates
1 concombre
2 poivrons verts
3 gousses d'ail
20 cl de vinaigre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de paprika
Sel

1. Couper grossièrement tous les légumes.
2. Les placer dans le bol d'un robot mixeur.
3. Ajouter le vinaigre, l'huile d'olive et le paprika. Saler.
4. Ajouter 1 l d'eau pour diluer l'ensemble et mixer à nouveau.
5. Vérifier l'assaisonnement et placer au frais au moins 4 heures.
6. Se déguste très frais.



salade marocaine

UNE RECETTE DES FEMMES DE LA SABLIERE

Pour 4 personnes

1 concombre
2 tomates
Quelques brins de persil
et de coriandre
1 oignon
Sel, poivre
Vinaigre

- 1.** Éplucher les légumes et les couper en petits dés.
- 2.** Mélanger dans un plat.
- 3.** Mettre un peu de vinaigre. Saler, poivrer.
- 4.** Parsemer de persil et de coriandre (selon les goûts).



taboulé

UNE RECETTE DE LA CUISINE MUNICIPALE

Pour 4 personnes

300 g de semoule
1 poivron rouge et 1 poivron vert
3 tomates
3 cuil. à soupe d'huile
d'olive vierge extra
20 g de raisins secs
½ bouquet de menthe
Le jus de 1 citron
Sel

- 1.** Dans un récipient, verser la semoule, puis ajouter l'huile d'olive et une pincée de sel. Bien mélanger.
- 2.** Dans une casserole, faire bouillir 60 cl d'eau. Verser l'eau bouillante sur la semoule, puis l'égréner.
- 3.** Couvrir d'un torchon. Laisser reposer 15 minutes, pour permettre à la semoule de gonfler (elle doit être fluide).
- 4.** Ajouter le jus de citron.
- 5.** Couper les légumes en petits dés. Ciseler la menthe, émincer les raisins secs. Ajouter tous ces ingrédients à la semoule.
- 6.** Bien mélanger et mettre au frais.



pancake salé

sauce pesto, tomate, mozzarella

UNE RECETTE DE COSMO-FOOD

Pour 4 personnes

250 g de farine
3 œufs
60 g de beurre
25 cl de lait
½ sachet de levure chimique
Sel

Pour la garniture

Sauce pesto
2 tomates
500 g de mozzarella

1. Dans un saladier, mélanger la farine, une pincée de sel et la levure. Verser le lait. Bien mélanger. Incorporer les œufs, puis le beurre (le faire fondre au micro-ondes). Fouetter vigoureusement pour obtenir une pâte homogène.
2. Beurrer une poêle et la faire chauffer à feu vif. Verser une louche de pâte. Cuire 2 minutes environ. À l'apparition de petites bulles à la surface, retourner, puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes environ.
3. Placer le pancake sur une assiette. Étaler de la sauce pesto, puis disposer une tranche de mozzarella, une tranche de tomate et une seconde tranche de mozzarella. Poivrer.



tarte aux pommes de terre rissolées et au thon

UNE RECETTE DU CENTRE SOCIAL ANDRÉE CHEDID

Pour 4 personnes

6 pommes de terre de taille moyenne
400 g de thon au naturel
200 g de fromage râpé
50 cl de crème fraîche
4 œufs
Herbes de provence
Un cube de bouillon (facultatif)
Sel, poivre

Conseil santé

- Ne pas rissoler
les pommes de terre.
- Remplacer la crème
fraîche par du yaourt
ou du fromage blanc
à 0% de matière grasse

1. Faire préchauffer le four à 200 °C.
2. Éplucher et couper les pommes de terre en cubes. Les précuire dans une casserole d'eau, en veillant à ce qu'elles restent fermes.
3. Dans une terrine, verser la crème fraîche et les jaunes d'œufs. Ajouter le cube de bouillon effrité (facultatif) et quelques herbes de Provence. Bien mélanger.
4. Ajouter le thon bien égoutté et le fromage râpé (en réserver un peu pour gratiner). Saler, poivrer.
5. Faire rissoler les pommes de terre précuites dans un peu d'huile, afin de les dorer légèrement, en prenant garde à ce qu'elles ne se dessèchent pas (facultatif : voir notre conseil santé).
5. Disposer les pommes de terre précuites dans un plat de cuisson à bord haut. Ajouter délicatement la préparation et mettre au four. En toute fin de cuisson, ajouter un peu de fromage râpé et faire gratiner.





Les plats



le sandwich tunisien

UNE RECETTE DE LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

Pour 6 personnes

Pour la pâte

1 kg de farine
2 œufs
Levure de boulanger
(quantité suffisante pour 1 kg de farine)

Pour la farce

5 pommes de terre
2 œufs
Persil plat
2 oignons
100 g d'olives noires ou vertes
1 grosse boîte de thon à l'huile
Harissa
Sel
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Huile de friture

Conseil santé

Cuire le pain
au four à 180°C,
30 minutes environ.

1. Mélanger tous les ingrédients pour la pâte. Former 6 petits pains. Laisser reposer 30 minutes.
2. Faire cuire les pommes de terre et les œufs à l'eau.
3. Écraser les pommes de terre. Couper les œufs en morceaux. Émincer les oignons et le persil.
4. Préparer la sauce. Mélanger l'huile d'olive, l'harissa (selon les goûts) et un peu d'huile de thon. Ajouter un peu d'eau. Verser sur les pommes de terre écrasées. Saler. Bien mélanger.
5. Faire chauffer l'huile de friture, puis frire les petits pains jusqu'à ce qu'ils gonflent légèrement (ou les cuire au four : voir notre conseil santé).
6. Laisser refroidir. Couper les petits pains en deux, puis les garnir : verser de la sauce, puis disposer du persil et des oignons émincés, des pommes de terre assaisonnées, du thon, un morceau d'œuf dur et des olives.



poulet aux olives ET CITRON CONFIT

UNE RECETTE DES FEMMES DE LA SABLIÈRE

Pour 6 personnes

1 poulet entier
4 oignons
1 bocal d'olives vertes
½ bouquet de persil
1 citron confit
1 petit morceau de gingembre
3-4 gousses d'ail
3 cuil. à soupe d'huile d'olive

1. Chauffer l'huile dans une cocotte, puis faire revenir les oignons et l'ail coupés en morceaux, avec le persil émincé et le gingembre râpé.
2. Découper le poulet.
3. Ajouter les morceaux de poulet dans la cocotte et cuire pendant 1 heure.
4. Retirer les morceaux de poulet. Ajouter les olives et le citron confit en petits morceaux. Mélanger.
5. Servir le poulet dans les assiettes avec la sauce.



moules au curry

UNE RECETTE DE LA CUISINE MUNICIPALE

Pour 4 personnes

Pour les moules

2 litres de moules
50 g de beurre
2 échalotes
20 cl de vin blanc
1 ½ cuil. de curry en poudre
10 cl de crème fraîche
½ bouquet de persil
250 g de blé
1 cube de bouillon de légumes

Conseil santé

*Au lieu de la crème,
prendre du yaourt
(ou du fromage blanc)
à 0 % de matière grasse.*

Préparation des moules

1. Faire fondre le beurre, puis dorer les échalotes hachées finement.
2. Déglacer au vin blanc, puis ajouter les moules. Cuire 5 minutes à couvert, puis ajouter le curry et la crème.
3. Laisser réduire.

Préparation du blé

1. Faire bouillir de l'eau (deux fois le volume de 250 g de blé), puis ajouter le cube de bouillon de légumes.
2. Verser le blé, cuire 20 minutes, puis éteindre le feu et laisser gonfler. Saler et poivrer.
3. Servir les moules sur le blé et parsemer de persil.



clafoutis échalotes-feta et champignons au curry

UNE RECETTE DES RESTOS DU CŒUR

Pour 8 personnes

6 œufs + 2 jaunes
90 cl de lait
225 g de feta
200 g de champignons de Paris
75 g d'emmental râpé
4 échalotes
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 noix de beurre
2 cuil. à café de curry
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Peler les échalotes et les couper en quatre dans le sens de la longueur. Laver et sécher les champignons. Les couper en quatre.
3. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le lait, puis ajouter l'emmental râpé. Saler et poivrer.
4. Dans une poêle, faire sauter à feu vif les échalotes et les champignons dans l'huile d'olive. Saupoudrer de curry.
5. Dans un plat à gratin beurré, étaler les légumes au curry, ajouter la feta émiettée, puis verser le mélange aux œufs. Enfourner pour 30 minutes. Servir tiède.



gratin de champignons et lentilles

UNE RECETTE DES RESTOS DU CŒUR

Pour 8 personnes

300 g de lentilles
2 oignons
2 carottes
2 tiges de céleri
1 gousse d'ail
400 g de champignons de Paris frais
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
½ bouquet de persil
200 g d'emmental râpé
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 190°C. Rincer les lentilles et les égoutter. Réserver.
2. Hacher finement les oignons, les carottes et le céleri. Émincer les champignons. Chauffer la moitié de l'huile dans une casserole à feu moyen. Faire revenir les oignons, les carottes et le céleri.
3. Verser les lentilles dans 400 ml d'eau. Couvrir et cuire à feu doux 20 minutes. Saler et poivrer.
4. Dans le reste d'huile, cuire les champignons à feu moyen, avec l'ail émincé et le persil haché.
5. Disposer les lentilles dans un plat allant au four légèrement huilé. Recouvrir de champignons et saupoudrer d'emmental râpé. Cuire 15 minutes au four.



curry thai vert de poulet

UNE RECETTE DU SERVICE JEUNESSE

Pour 4 personnes

4 escalopes de poulet
2 cuil. à soupe de pâte de curry vert
1 cm de gingembre frais
(ou de Galanga)
1 boîte de lait de coco
1 aubergine
2 Carottes
1 poivron
2 cuil. à soupe de sucre de canne
du basilic (thai si possible)
de la coriandre (thai si possible)
de la sauce au poisson (Nuoc Mam)
1 citron vert (ou citron kaffir)
Huile végétale

Conseil santé

Pour réduire
ou supprimer l'huile
végétale, utiliser une
poêle antiadhésive.

1. Découper les escalopes de poulet en lamelles. Les faire revenir dans un peu d'huile à feu vif pendant 2 minutes, puis baisser le feu. Ajouter la pâte de curry vert et le gingembre émincé.
2. Laisser 3 minutes sur le feu, puis ajouter le lait de coco, la sauce de poisson et les feuilles de kaffir. Laisser mijoter à feu doux 35 minutes.
3. Ajouter la carotte et le poivron coupé en lamelles, l'aubergine coupée en dés, le basilic et la coriandre ciselés (réserver quelques feuilles). Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes.
4. Ajouter le sucre (et le jus de citron vert si vous n'utilisez pas de feuilles de kaffir).
5. Saler, poivrer. Décorer avec des feuilles de basilic et de coriandre.
6. Servir avec du riz blanc basmati.



épaule d'agneau farci aux vermicelles

UNE RECETTE DES FEMMES DE LA SABLIERE

Pour 6 personnes

1 épaule d'agneau
½ paquet de vermicelles de soja
200 g de bœuf hâché
100 g d'olives
1 gousse d'ail
2 oignons
1 bouquet de coriandre
1 morceau de gingembre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre rouge

1. Faire préchauffer le four à 180°C.
2. Cuire les vermicelles 1 minute dans l'eau bouillante.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Faire revenir les oignons et le gingembre râpés, et ajouter la viande de bœuf hâchée émiettée. Poivrer.
4. Couper les vermicelles. Les ajouter à la préparation avec les olives coupées en morceaux et la coriandre ciselée. Bien mélanger.
5. Ouvrir l'épaule d'agneau et la farcir de la préparation.
6. Enfourner pour 40 minutes de cuisson environ. (En fonction de la taille de l'épaule : prévoir 12 à 15 minutes de cuisson pour 500 g.)



dombré

AUX CREVETTES

UNE RECETTE DU CENTRE SOCIAL ANDRÉE CHEDID

Pour 5 personnes

800 g de crevettes fraîches
1 grande boîte de tomates pelées
500 g de farine
3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 cuil. à soupe de beurre rouge
(roucou)
1 cuil. à café de concentré de tomates
1 oignon
1 gousse d'ail
Quelques brins de thym
Sel, poivre

1. Verser dans un grand bol la farine. Creuser un puits au milieu et ajouter un peu d'eau. Recouvrir avec la farine, puis malaxer avec les mains, pour obtenir une pâte qui ne colle pas et qui n'est pas trop farineuse. Avec cette pâte, former des petites boules.
2. Émincer l'oignon et l'ail.
3. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile. Dorer l'oignon et l'ail. Ajouter les tomates pelées, les crevettes, le concentré de tomates, le roucou et le thym. Saler, poivrer.
4. Recouvrir d'eau. Laisser bouillir, puis ajouter les boules de pâte et laisser mijoter 30 minutes. Si la sauce devient trop épaisse, ajouter de l'eau.



oyakodon

bol de riz au poulet et aux œufs

UNE RECETTE DE L'ASSOCIATION ÉCRITURES

Pour 4 personnes

200 g de riz
2 blancs de poulet
1 oignon
4 œufs
1 cuil. à soupe de sauce soja salée
1 cuil. à soupe de mirin
Nori (algue japonaise)

1. Cuire le riz, de préférence dans un autocuiseur.
2. Dans une poêle, porter à ébullition la sauce soja mélangée au mirin. Ajouter le poulet coupé en morceaux et cuire 10 minutes environ.
3. Émincer les oignons et les ajouter dans la poêle.
4. Battre les œufs en omelette dans un bol et verser dans la poêle. Couvrir.
5. Quand les œufs sont cuits (ils doivent rester baveux), servir dans des bols, sur le riz. Parsemer de lamelles de nori

Conseil santé

Prendre de la sauce soja allégée en sodium.



TIEP

UNE RECETTE DU FORUM NERUDA

Pour 6 personnes

6 cuisses de poulet ou 1 poulet entier
 1 kg de riz concassé
 1 oignon
 1 grosse tomate
 10 cl d'huile de tournesol
 2 carottes
 1 petit chou blanc
 ½ aubergine
 1 cube de bouillon de poulet
 1 gousse d'ail
 Quelques brins de persil
 Sel, poivre

1. Éplucher les carottes et les couper en deux (dans le sens de la longueur ou de la largeur). Rincer le chou blanc et le découper dans le sens de la longueur. Rincer la demi-aubergine et la couper en deux.
2. Dans une cocotte, faire cuire les cuisses de poulet jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ajouter l'oignon, l'ail et la tomate coupés en morceaux, les carottes, le chou et l'aubergine. Saler et ajouter 2 pincées de poivre et le cube de bouillon émietté.
3. Verser 4 grands verres d'eau (1 l) et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Enlever les légumes et le poulet à l'aide d'une écumoire et réserver au chaud, avec 2 ou 3 louches de jus.
4. Rincer le riz et le cuire dans le jus de cuisson des légumes et du poulet, 30 minutes environ à feu doux. À mi-cuisson, remuer et ajouter un peu de liquide si le riz est trop sec.



lasagnes à la bolognaise

UNE RECETTE DE COSMO-FOOD

Pour 6 personnes

1 paquet de pâtes à lasagnes
800 g de pulpe de tomate
300 g de viande de bœuf hâchée
1 oignon
1 gousse d'ail
2 cuil à soupe d'huile d'olive
100 g d'emmental râpé
Sel, poivre
Herbes aromatiques

Pour la béchamel

70 g de beurre
70 g de farine
50 cl de lait

Conseil santé

Remplacer la béchamel
par davantage de sauce
bolognaise ou de
la crème fraîche allégée.

1. Préchauffer le four à 165°C.
2. Dans une sauteuse, dorer l'ail et l'oignon émincés, avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
3. Ajouter la pulpe de tomate. Saler, poivrer et ajouter une pincée d'herbes aromatiques. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
4. Pendant ce temps, chauffer l'autre cuillerée d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir la viande à feu moyen. Saler, poivrer. Mélanger à la sauce tomate.
5. Préparer la béchamel. Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine. Mélanger. Ajouter le lait progressivement et laisser épaissir à feu doux, sans cesser de remuer, pour éviter la formation de grumeaux. Saler, poivrer.
6. Beurrer un plat. Déposer une couche de béchamel, puis une couche de pâtes à lasagnes et recouvrir de sauce tomate à la viande. Recommencer l'opération. Terminer par la béchamel et saupoudrer d'emmental râpé.
7. Enfourner pendant 45 mn.



la chorba

UNE RECETTE DE SAVEURS ET GOURMANDISES

Pour 4 personnes

2 oignons
 150 g de viande d'agneau
 150 g de viande de veau
 1 poignée de pois chiches
 (les faire tremper la veille)
 ½ courgette
 ½ carotte
 1 branche de céleri
 ½ botte de coriandre
 ½ botte de menthe
 250 g de concentré de tomates
 ½ cuil. à soupe de paprika
 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
 1 piment vert frais entier
 1 pincée de cannelle
 1 verre à thé de boulgour
 Sel, poivre noir

Conseil santé

Ne pas trop saler.

1. Chauffer l'huile dans une marmite. Ajouter les oignons, la demi-carotte, la branche de céleri et la demi-courgette hachés menu. Ajouter le piment entier, la coriandre et la menthe ciselées (en réserver quelques feuilles), la viande, les pois chiches. Saler, poivrer, ajouter la cannelle et le paprika. Réduire le feu au minimum et laisser mijoter quelques minutes.
2. Ajouter 1 litre d'eau (chaude de préférence) et cuire à feu moyen 45 minutes.
3. Faire bouillir de l'eau. Rincer le boulgour à l'eau fraîche et égoutter. Le mettre dans un bol avec deux fois son volume d'eau bouillante. Couvrir de film alimentaire et laisser gonfler.
4. Ajouter le boulgour et le concentré de tomates aux légumes et à la viande. Laisser mijoter 30 minutes. En cours de cuisson, ajouter de l'eau chaude si la soupe est trop épaisse.
5. Éteindre le feu et ajouter le reste de coriandre et de menthe. (Vous pouvez remplacer la menthe fraîche par un peu de menthe séchée.)





salade de fruits de saison

UNE RECETTE DE LA CUISINE MUNICIPALE

Pour 4 personnes

2 pommes
2 pêches
3 kiwis
2 bananes
2 oranges
300 g de cerises

1. Couper en petit dés les fruits.
2. Mélanger et placer dans un récipient.
3. Réserver au frais !
4. Vous pouvez ajouter un peu de citron vert, de la cassonade, une gousse de vanille, le jus d'une orange, des feuilles de verveine ciselées, une pointe de cannelle...



GÂTEAU AUX FRAISES ET SPÉCULOOS

et crème au sirop de basilic

UNE RECETTE DU SERVICE JEUNESSE

Pour 6 personnes

250 g de mascarpone
 2 œufs
 40 g de sucre glace
 1 sachet de sucre vanillé
 8 spéculoos (ou plus, selon les goûts)
 1 barquette de fraises
 16 biscuits à la cuillère
 (ou 16 boudoirs)

Pour le sirop de basilic

50 g de sucre
 10 à 15 feuilles de basilic
 + quelques feuilles pour décorer

Préparation du sirop de basilic

1. Verser le sucre dans 100 ml d'eau et porter à ébullition. Laisser bouillir 2 ou 3 minutes. Laver et ciseler le basilic (réserver quelques feuilles). Le mettre dans le sirop de sucre et laisser reposer 1 heure au minimum.

Préparation du gâteau

1. Mélanger à l'aide d'un fouet les jaunes d'œufs, avec le sucre glace et le sucre vanillé. Ajouter le mascarpone pour obtenir un mélange bien lisse.
2. Battre les blancs en neige dans un autre récipient.
3. Les incorporer délicatement au mélange à base de jaunes d'œufs et de mascarpone.
4. Réduire grossièrement les spéculos en poudre.
5. Tremper les biscuits dans le sirop de basilic et les disposer dans un moule à cake. Recouvrir d'une couche de spéculoos, puis d'une couche de crème. Recommencer l'opération. Ajouter les fraises en morceaux sur la dernière couche de crème.
6. Saupoudrer de spéculoos et décorer avec quelques feuilles de basilic.



CRUMBLE AU CITRON et poires

UNE RECETTE DES RESTOS DU CŒUR

Pour 8 personnes

Pour la garniture

4 œufs
150 g de sucre
2 cuil. à café de Maïzena®
1 citron
6 poires

Pour la croûte

200 g de farine
140 g de beurre
100 g de sucre

- 1.** Battre au fouet les œufs, avec 150 g de sucre et la Maïzena®. Presser le citron et incorporer le jus au mélange.
- 2.** Chauffer cette préparation sur feu moyen en remuant sans cesse, jusqu'à ce qu'elle épaississe. Retirer du feu.
- 3.** Dans un saladier, mélanger le beurre coupé en dés avec la farine et le sucre. Émietter du bout des doigts, pour obtenir un mélange sableux.
- 4.** Peler et couper les poires en dés. Les disposer dans un plat, couvrir de crème de citron et saupoudrer de pâte. Cuire 20 minutes à 200 °C.



cigares marocains

UNE RECETTE DES FEMMES DE LA SABLIÈRE

Pour 4 personnes

500 g d'amandes moulues
5 cuil. à soupe de sucre
1 plaquette de beurre
1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger
1 pincée de cannelle
500 g de miel
10 feuilles de bricks

- 1.** Mettre dans un récipient les amandes, le sucre en poudre, la cannelle, la fleur d'oranger et le beurre ramolli. Bien mélanger.
- 2.** Former des boudins. Réserver.
- 3.** Couper les feuilles de bricks en quatre. S'en servir pour enrouler les boudins.
- 4.** Cuire au four ou dans l'huile pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les boudins soient dorés.
- 5.** Faire chauffer le miel. Tremper les gâteaux et les saupoudrer de sésame.



pasteis de nata

flans portugais

UNE RECETTE DE COSMO-FOOD

Pour 8 personnes

½ litre de lait
200 g de sucre
2 cuil. à soupe de Maïzena®
1 zeste de citron vert
4 œufs
1 pâte feuilletée

1. Dans une casserole, mélanger le lait, le sucre et la Maïzena®, et ajouter le zeste de citron. Bien incorporer tous les ingrédients.
2. Chauffer à feu doux dans une casserole, en remuant en continu avec une cuillère en bois. Arrêter le feu quand le mélange s'épaissit.
3. Découper des ronds de pâte feuilletée avec une tasse de taille moyenne et les disposer dans deux moules à muffins.
4. Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Incorporer les jaunes d'œufs dans le mélange à base de lait après avoir retiré le zeste. Cuire sur feu doux sans cesser de remuer pendant 5 minutes.
5. Verser le mélange sur les fonds en pâte feuilletée. Enfourner à 210°C pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus des flans brunissent.



pain perdu aux fruits rouges

UNE RECETTE DE COSMO-FOOD

Pour 8 personnes

25 cl de lait
3 œufs
75 g de sucre de canne
Pain de mie
Sucre glace
Fruits (au choix) pour décorer

- 1.** Fouetter les œufs, avec le sucre et le lait. Tremper les tranches de pain dans le mélange.
- 2.** Les cuire au four : beurrer légèrement un plat à gratin, disposer les tranches de pain, puis verser le reste du mélange et cuire à 180°C, jusqu'à ce que les tranches soient dorées. Vous pouvez aussi les cuire dans une poêle légèrement beurrée, en les dorant sur chaque côté.
- 3.** Ajouter quelques fruits pour la décoration. Saupoudrer de sucre glace.



îles flottantes

UNE RECETTE DE COSMO-FOOD

Pour 4 personnes

4 œufs
60 cl de lait
1 gousse de vanille
30 d'amandes effilées
110 g de sucre en poudre
60 g de sucre en morceaux
½ citron
Sel

Préparation de la crème anglaise

1. Faire bouillir le lait avec une gousse de vanille ouverte pendant 5 minutes.
2. Battre les jaunes avec 80 g de sucre. Verser dans le lait chaud, puis cuire à feu doux pour épaissir, en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois. La crème ne doit pas bouillir. Elle est prise lorsque la mousse blanche en surface disparaît. Laisser refroidir, puis placer au réfrigérateur.

Préparation des blancs d'œufs

1. Dans une grande casserole, faire bouillir 2 litres d'eau. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et ajouter doucement 30 g de sucre.
2. À l'aide de 2 cuillères à soupe, former des boules de blancs d'œufs et les cuire dans l'eau bouillante, 1 minute environ. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Dorer les amandes à la poêle.
4. Faire un caramel blond avec le sucre en morceaux, un filet de citron et 2 cuillerées à soupe d'eau.
5. Verser la crème dans des coupelles et déposer dans chacune un ou deux blancs. Décorer avec du caramel et des amandes grillées.



mousse au chocolat

UNE RECETTE DE COSMO-FOOD

Pour 4 personnes

160 g de chocolat pâtisier
4 œufs
1 noisette de beurre
1 sachet de sucre vanillé

1. Faire fondre le chocolat avec la noisette de beurre au micro-ondes.
2. Séparer les blancs d'œufs des jaunes, puis battre les blancs en neige bien fermes avec le sucre vanillé (mettre le sucre quand les blancs ont commencé à monter).
3. Dans un bol, battre les jaunes d'œufs et ajouter le chocolat fondu. Bien mélanger.
4. Ajouter 1 grosse cuillerée de blancs en neige dans le chocolat et mélanger au fouet, pour détendre la pâte. Incorporer délicatement avec une spatule le reste des blancs sans les casser.
5. Verser dans des ramequins et placer dans le réfrigérateur pendant au moins 2 heures.



crème renversée

UNE RECETTE DES RESTOS DU CŒUR

Pour 8 personnes

700 ml de lait
210 g de sucre
4 œufs
2 sachets de sucre vanillé
3 gouttes de jus de citron

- 1.** Préparer le caramel avec 150 g de sucre, 8 cuillerées à soupe d'eau et le jus de citron. Le verser dans un moule à charlotte ou un moule à manqué à bord haut.
- 2.** Faire bouillir le lait, avec le sucre vanillé et le reste de sucre (60 g).
- 3.** Battre les œufs en omelette, puis verser le lait doucement dessus.
- 4.** Verser la préparation dans le moule, puis cuire au four au bain-marie à 150°C, pendant 40 minutes.



fondant au chocolat

UNE RECETTE DE COSMO-FOOD

Pour 4 personnes

200 g de chocolat pâtissier
100 g de beurre doux
100 g de sucre en poudre
5 œufs
4 cuil. à soupe de farine

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie à feu doux (ou au micro-ondes sur le programme « décongélation »).
3. Séparer les jaunes d'œufs des blancs, puis monter les blancs en neige ferme. Réserver.
4. Quand le mélange chocolat-beurre est bien fondu, ajouter les jaunes d'œufs et fouetter. Incorporer le sucre et la farine, puis ajouter les blancs d'œufs délicatement, sans les casser.
5. Beurrer et fariner des ramequins. Verser la pâte, puis enfourner pour 20 minutes de cuisson. Laisser refroidir avant de déguster.





*Les ateliers
de cuisine diététique
des Restos du cœur*



*Ilham initie
deux mamans
de la Réussite éducative
à la préparation
du sandwich tunisien*





***Cynthia et Lydia
de Cosmo Food,
pendant la préparation
de desserts avec Maty
animatrice du service
jeunesse de la ville***

index des recettes

- Chorba 50
- Clafoutis échalotes, feta
et champignons au curry 34
- Crème renversée 70
- Crumble au citron et aux poires 58
- Curry thaï vert au poulet 38
- Dombré aux crevettes 42
- Épaule d'agneau 40
- Fondant au chocolat 72
- Gaspacho 16
- Cigares marocains 60
- Gâteau de fraises au spéculoos,
sirop au basilic 56
- Gratin de champignons et lentilles 36
- Iles flottantes 66
- Lasagnes 48
- Moules au curry 32
- Mousse au chocolat 68
- Oyakodon 44
- Pain perdu aux fruits rouges 64
- Pancake salé 22
- Pastel nata - flan portugais 62
- Poulet aux olives et au citron confit 30
- Salade de fruits 54
- Salade de coeurs de laitue
et pamplemousse au homard 12
- Salade marocaine 18
- Sandwich tunisien 28
- Tom ka kai, soupe thaï de poulet
au lait de coco 14
- Taboulé 20
- Tarte aux pommes de terre rissolée
et au thon 24
- Tiep 46
- Verrines pommes Grany,
fromage frais et crabe 10

Chefs de projet :
Omar Dawson, Elodie Cormier,
et Nicolas Arnoldy
Direction Jeunesse et Sport, ville d'Orly
Merci à madame Marie-Laure Petit, ville d'Orly

Photographies et graphisme :
© L. Bruneaux / association Écritures

ecritures106@gmail.com

Merci à Nathanaël Turpin-Griset pour ses conseils

Révision des textes :
Marie Thureau

2017

***Exemplaire offert
par la Ville d'Orly***



Tous à table !

Les structures associatives avec le soutien de la ville d'Orly sont heureuses de vous ouvrir leur livre de recettes.

Elles vous invitent à y piocher de nouvelles idées, à découvrir de nouvelles saveurs, et à partir, par moments, à la rencontre d'autres cultures.

Bon appétit et bonnes découvertes !

