



NOTRE LIVRE DE CUISINE

Réalisé par les parents de l'OEPRE

Année 2025-26

GATEAU AUX CAROTTES d'ABIGAIL



Personnes : 4

Temps de préparation : 10 min

Temps total: 45 min

INGREDIENTS

3 carottes râpées

3 œufs

150 gr de sucre en poudre

150 ml d'huile végétale

200 gr de farine

1 c.à.c. de cannelle

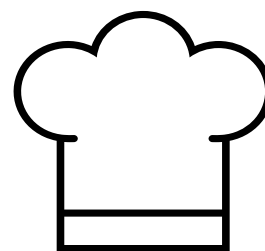
1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel



INSTRUCTIONS

- 1- Préchauffez le four à 180 °C.
- 2- Dans un bol, battez les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange devienne moussieux.
- 3- Ajoutez l'huile et mélangez bien.
- 4- Incorporez les carottes râpées
- 5- Ajoutez la farine, la levure, le sel et la cannelle.
- 6- Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 7- Versez la pâte dans un moule beurré
- 8- Faites cuire environ 30 à 40 minutes
- 9- Vérifiez la cuisson avec un couteau. Piquez le gâteau et regardez si le couteau est resté sec.
- 10- Dégustez !



Astuce du chef : Ajoutez des noix et / ou des raisins secs pour plus de gourmandises.



COXINHA DE POULET

d'ANA CLARA



Pour 20 coxinhas

Temps de préparation : 1h30

Prix estimé : 10/12 EUR

INGREDIENTS

- Pour la pâte :

2 tasses de farine de blé

2 tasses de bouillon de poulet

2 c.a.s. de beurre

Sel selon votre goût.

- Pour la panure :

2 œufs battus

Chapelure pour paner

- Pour la farce :

500 gr de blancs de poulet (cuit et préalablement effiloché)

1 oignon haché

2 gousses d'ail hachées

2 c.a.s. d'huile d'olive

1 tomate hachée sans peau ni pépins

2 c.a.s. de persil haché



INSTRUCTIONS

A- La farce

- 1- Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile d'olive.
- 2- Ajoutez les tomates puis le poulet cuit et effiloché, le bouillon, le persil, le sel et le poivre.
- 3- Laissez cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien sec.

B- La pâte :

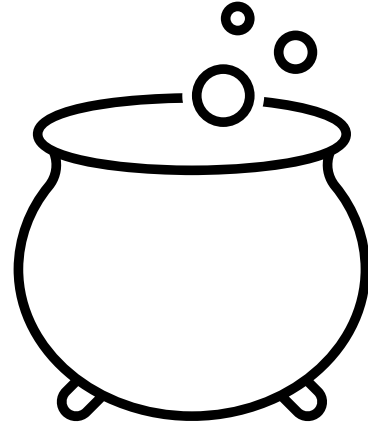
- 1- Faites bouillir le bouillon, le beurre et le sel.
- 2- Ajoutez la farine.
- 3- Cuisez 2 à 3 minutes
- 4- Laissez refroidir.

C- Préparation :

- 1- Étalez les portions de pâte.
- 2- Farcissez-les de farce et fermez les croquettes.

D- Finition :

- 1- Passez-les dans l'œuf battu puis dans la chapelure
- 2- Faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 3- Égouttez et savourez !



**Astuce du chef : Agrémentez
d'une saue tomate,
mayonnaise ou barbecue et
dégustez à la main**

ECLAIRS A LA CREME

D'ANA ISABEL



Pour 12 personnes

Temps de préparation : 1h45

INGREDIENTS

- *Pour la pâte à choux :*

125 ml d'eau

125 ml de lait

100 gr de beurre

1 pincée de sel

1 c.à.c. de sucre

150 gr de farine

4 œufs

- *Pour la crème pâtissière :*

500 ml de lait

4 jaunes d'œuf

100 gr de sucre

40 gr de maïzena

1 c.à.c. d'extrait de vanille

- *Pour le glaçage au chocolat :*

100 gr de chocolat

50 ml de crème liquide

10 gr de beurre



INSTRUCTIONS

A- Préparation de la pâte à choux :

- 1- Préchauffez le four à 180 °C.
- 2- Dans une casserole, faites chauffer l'eau, le lait, le beurre, le sel et le sucre.
- 3- Quand le beurre est fondu, ajoutez la farine d'un seul coup et mélangez vivement
- 4- Faites dessécher la pâte pendant deux minutes à feu doux.
- 5- Hors du feu, ajoutez les œufs un par un en mélangeant bien.
- 6- Mettez la pâte dans une poche à douille et formez des bâtonnets sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 7- Faites cuire 30 à 35 minutes sans ouvrir le four.

B- Préparation de la crème pâtissière :

- 1- Faites chauffer le lait avec la vanille.
- 2- Fouettez les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à blanchiment
- 3- Ajoutez la maïzena.
- 4- Versez le lait chaud progressivement en mélangeant.
- 5- Remettez le tout dans la casserole et faites épaissir) feu doux.
- 6- Laissez refroidir.



C- Garniture des éclairs :

- 1- Faites de petits trous sous les éclairs.
- 2- Remplissez-les de crème pâtissière à l'aide d'une poche à douille.

D- Préparation du glaçage :

- 1- Faites fondre le chocolat avec la crème.
- 2- Ajoutez le beurre pour obtenir un glaçage brillant.
- 3- Trempez le dessus des éclairs dans le chocolat.

Bon appétit !



BANOFU de CRISTIAN



Pour 4 personnes



INGREDIENTS

200 gr de biscuits

75 gr de beurre

2 bananes

1 boîte de « dulce de leche »

250 gr de crème liquide entière

Un peu de chocolat noir en morceaux.



INSTRUCTIONS

A- Base de biscuits :

- 8- Broyez les biscuits
- 9- Faites fondre le beurre
- 10- Mettez les biscuits broyés au fond d'un moule et les étalez régulièrement.
- 11- Versez le beurre fondu sur les biscuits broyés.
- 12- Mettez le moule au réfrigérateur pendant 10 minutes pour obtenir une base solide.

B- Montage de la tarte :

- 1- Coupez les bananes en rondelles
- 2- Étalez le dulce de leche sur la base de biscuits
- 3- Répartissez harmonieusement les bananes coupées en une couche sur le dulce de leche.
- 4- Mettez la crème dans un bol préalablement refroidi.
- 5- Battez la crème avec un batteur jusqu'à ce que la crème monte en crème chantilly.
- 6- Nappez votre tarte de crème chantilly
- 7- Pour finir, râpez du chocolat sur le dessus de la tarte.
- 8- Mettez au frais et patientez.
- 9- Votre tarte est prête, bon appétit !

GATEAU AUX CAROTTES d'EVI JULISSA



Personnes : 6

Difficulté : moyenne

Temps de préparation : 10 min

Temps total: 45 min

INGREDIENTS

2 tasses de carottes râpées

4 œufs

½ tasse de sucre

1,5 tasse de farine

1 tasse d'huile végétale

1 cuillère à soupe de vanille

2 cuillères à soupe de levure

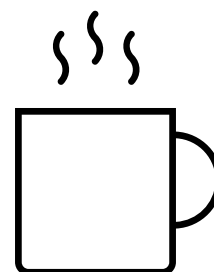
2 cuillères à soupe de cannelle

1 pincée de sel



INSTRUCTIONS

- 1- Mettez les œufs dans le bol et battez-les
- 2- Ajoutez du sucre, de la farine, de la levure tamisée, de l'huile et mélangez le tout très bien.
- 3- Ajoutez les carottes râpées, la vanille et la cannelle et mélangez.
- 4- Beurrez le moule et versez-y le mélange.
- 5- Enfourez et faites cuire à 180 °C pendant environ 35 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- 6- Bonne dégustation !



TRUFFES d'EUGENIA



Pour 6 personnes

INGREDIENTS

2 jaunes d'œufs

3 c.à.s. de crème fraîche

300 gr de chocolat en morceaux

80 gr de beurre

50 gr de cacao en poudre



INSTRUCTIONS

- 1- Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre à feu très doux avec la crème fraîche en tournant constamment avec une cuillère en bois.
- 2- Quand le mélange est parfaitement lisse et homogène, ôtez le récipient du feu.
- 3- Incorporez dans le mélange les jaunes d'œufs et le beurre en morceaux.
- 4- Mélangez le tout délicatement quelques minutes.
- 5- Laissez reposer dans un endroit frais sans mettre au réfrigérateur.
- 6- Confectionnez le moment venu avec vos mains des boulettes de la grosseur d'une noix puis roulez-les dans le cacao en poudre.
- 7- Déposez les truffles dans une coupe de service et gardez jusqu'à leur présentation dans la partie basse du réfrigérateur pendant 12 heures.
- 8- Bonne dégustation !

RAGOUT DE POULET AUX PETITS POIS de JESSICA



Pour 6 personnes

Temps de cuisson et de préparation : 45 min

Coût total : 20 EUR

Difficulté : moyenne

INGREDIENTS :

- 1 poulet entier découpé
- 1 boîte de petits pois
- 1 verre de vin blanc
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- 3 carottes coupées en rondelles
- Sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de cumin
- 1 feuille de laurier
- Origan



INSTRUCTIONS :

1. Coupez l'oignon, les poivrons vert et rouge, l'ail et les carottes en dés.
2. Faites chauffer l'huile
3. Ajoutez les légumes et faites-les revenir pendant environ cinq minutes.
4. Ajoutez le poulet et faites revenir le tout.
5. Ajoutez les épices et le vin blanc.
6. Laissez l'alcool s'évaporer puis ajoutez suffisamment d'eau pour couvrir le poulet.
7. Laissez mijoter 40 min en remuant de temps en temps.
8. Dès que le mélange bout, ajoutez les petits pois.

Astuce du chef : Servir avec de la purée de pommes de terre, des frites ou du riz.



MUFFINS AU CHOCOLAT de LUCIA

sans sucre, sans farine, sans gluten



Personnes : 4 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps total : 30 min

INGREDIENTS

2 bananes (250 gr)

100 gr de farine d'amandes

8 gr de levure

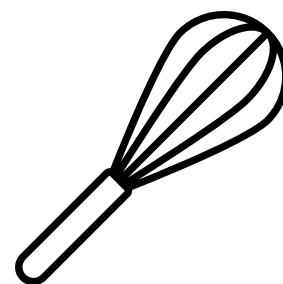
40 gr de poudre de cacao dégraissé

60 gr de petits morceaux de chocolat noir

2 gros œufs

INSTRUCTIONS

- 1- Préchauffez le four à 180 °C.
- 2- Dans un bol, mixez les bananes avec un mixeur.
- 3- Gardez quelques morceaux de chocolat pour la décoration.
- 4- Ajoutez le reste des ingrédients dans le bol.
- 5- Mélangez avec un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 6- Versez la pâte dans le moule de votre choix (individuel ou collectif)
- 7- Décorer les muffins avec des morceaux de chocolat
- 8- Mettez les muffins dans le four.
- 9- Faites cuire 25 minutes
- 10- Régalez-vous !



Astuce du chef : Ajoutez de l'amour, c'est encore meilleur !

RAPADURA de LUNA



Personnes : 4

Temps de préparation :30 min

Facile

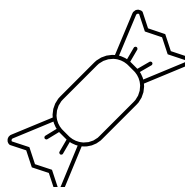


INGREDIENTS

250 gr de cacahuètes décortiquées grillées

3 tasses de sucre raffiné ou cristallisé

Une demi-boîte de lait concentré



INSTRUCTIONS

- 1- Dans une casserole, mélangez les cacahuètes, le sucre et l'eau.
- 2- Portez à ébullition en remuant de temps en temps pour éviter que le mélange ne s'attache.
- 3- Lorsqu'il est presque sec et qu'une texture craquante commence à se former, ajoutez le lait concentré sucré.
- 4- Laissez bouillir à nouveau jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 5- Sur une plaque de cuisson légèrement humidifiée, formez de petites boules à l'aide d'une grande cuillère.
- 6- Laissez refroidir et dégustez !

Astuce du chef : Dégustez avec un verre de lait avant de dormir



DOBLADITAS CHILIENNES

de MACARENA



Pour 10 personnes

Temps de préparation : 1 h

Prix estimé : 10 EUR

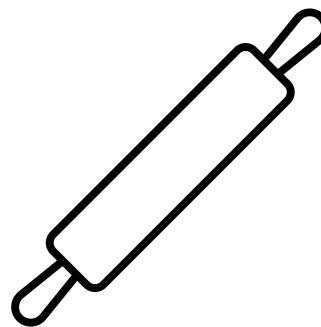


INGRÉDIENTS:

- ❖ 750 GR DE FARINE à LEVURE INCORPORÉE.
- ❖ 1 C.A.C. DE LEVURE CHIMIQUE (8GR).
- ❖ 150 GR DE BEURRE.
- ❖ 340 ML D'EAU CHAUDE.
- ❖ 1 C.A.C. DE SEL (7GR).
- ❖ 1 JAUNE D'OEUF ET UN PEU DE LAIT. (CECI SE FAIT À LA FIN, POUR FAIRE DORER LE PAIN).

USTENSILES:

- ❖ Un bol.
- ❖ Un poids.
- ❖ Une cuillère en bois.
- ❖ Un rouleau à pâtisserie.
- ❖ Pinceau de cuisine.



PRÉPARATION:

1. Préchauffer le four à 180 degrés pendant 25 ou 30 min.
2. Dans le bol, ajoutez tous les ingrédients et mélangez le tout avec une cuillère en bois, jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
3. Ensuite, sortez la pâte du bol pour la pétrir avec les mains pendant 8 minutes.
4. Et laissez reposer pendant 15 minutes enveloppée dans du film alimentaire.
5. Étirez la pâte, et faites des boules de 100 gr chacune, puis avec votre rouleau, pétrissez de l'intérieur vers l'extérieur jusqu'à obtenir une pâte ronde de 2 mm d'épaisseur.
6. Dans cette avant-dernière étape, dans la pâte étirée avec le rouleau, avec un pinceau de cuisine, ajoutez du beurre fondu au centre de la pâte, puis pliez en deux.
7. Répétez l'opération de manière que la pâte soit comme un triangle.
8. Piquez avec une fourchette sur la pâte jusqu'à ce qu'elle soit soigneusement transpercée.
9. Ensuite, mélangez le jaune et le lait pour donner la touche finale.
10. TEMPS DE CUISSON : 25/30 minutes
11. Ces pains peuvent être accompagnés de beurre, d'avocat, de fromage ou de ce que vous voulez.



Astuce du chef : Accompagnez d'avocat, de beurre, de fromage ou de confiture.



CREPES FRANÇAISES

de MERCEDES



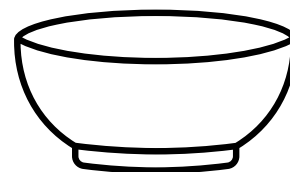
Ingrédients :

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 500 ml de lait
- 1 cuillère de sucre
- Un peu de beurre



INSTRUCTIONS :

1. Dans un saladier, mélangez la farine et les œufs.
2. Ajoutez le lait petit à petit.
3. Mélangez bien pour avoir une pâte sans grumeaux.
4. Ajoutez le sucre.
5. Faites chauffer une poêle avec un peu de beurre.
6. Versez un peu de pâte dans la poêle.
7. Faites cuire la crêpe 1 minute de chaque côté.
8. Servez avec du chocolat, du sucre ou de la confiture.



Astuce du chef : Versez trois gouttes de vanille pour encore plus de gourmandise.

