

Régal  
et vous

Le goût d'être ensemble

# MON LIVRE DE RECETTES

Recettes écrites  
en Makaton®

elior ©





## INTRODUCTION

Vous organisez souvent des ateliers de cuisine avec vos usagers ! Dans ce cadre, nous sommes heureux de vous offrir ce livre de recettes. Celui-ci vous présente des recettes innovantes et ludiques, imaginées par nos chefs. Toutes les recettes sont traduites en Makaton® afin que les usagers ne maîtrisant pas la lecture puissent comprendre au mieux les étapes de la recette.

Nous vous souhaitons de très belles aventures gustatives !

### L'équipe Elixir

*Livre réalisé avec l'aimable participation de AAD Makaton, traduction des recettes non contractuelle.*

## RAPPELS

### RÈGLES D'HYGIÈNE

- Porter une charlotte protégeant les cheveux.
- Se laver les mains avant de démarrer l'activité et ensuite régulièrement.
- Ne pas mettre les ustensiles et les mains dans la bouche.
- Porter un tablier.
- Vérifier la DLC pour les produits frais.
- Assurer le maintien de la chaîne du froid.
- Limiter les risques sanitaires en choisissant des matières premières de bonne qualité sanitaire.

### RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Ne pas courir dans la salle de l'atelier cuisine.
- Attention aux couteaux !
- Attention aux fours et éléments chauds !

### NE PAS OUBLIER

Garder un plat témoin.



# SOMMAIRE

## MES RECETTES SALÉES

03



CAKE COURGETTE AUX DEUX FROMAGES

04



HACHIS PARMENTIER

06



MUFFINS AUX LÉGUMES

07



OMELETTE PLATE À L'ESPAGNOLE

09



PIZZA MARGHERITA

11



QUICHE CAMPAGNARDE

13



SALADE NORDIQUE

14



TARTIFLETTE

15



CAKE CHOCOLAT-COURGETTE

16



CLAFOUTIS À LA CERISE

17



COOKIES CHOCO-CARAMEL

18



CRÊPES

19



CRUMBLE POMME-FRAISE

20



FINANCIERS CITRON-FRAMBOISE

21



GÂTEAUX CHOCO-AMANDE

22



GÂTEAUX POIRE-CARAMBAR

23



MOELLEUX FRAMBOISE-SPECULOOS

24



POMMES RÔTIES AU MIEL

25



ROCHERS À LA NOIX DE COCO

26

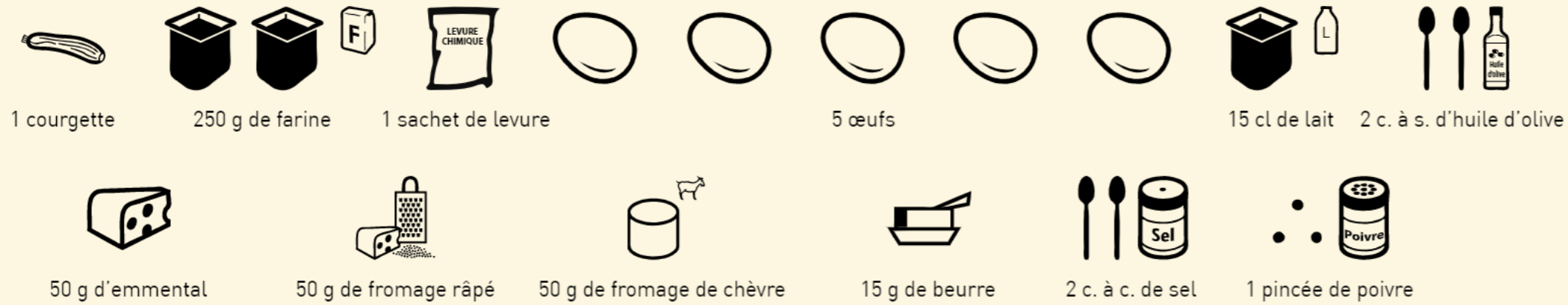


TARTE POIRE-CHOCOLAT

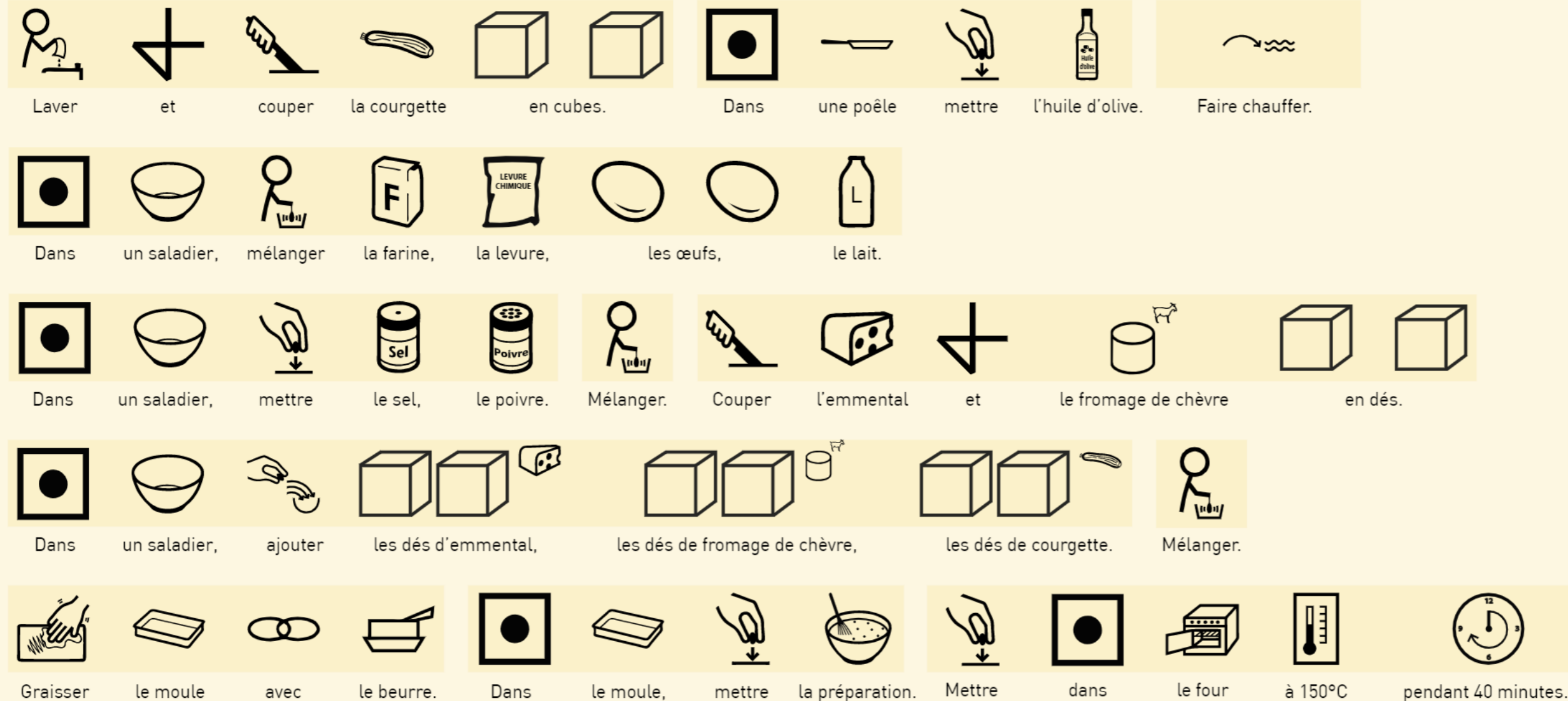


# CAKE COURGETTE AUX DEUX FROMAGES

## INGRÉDIENTS



## PRÉPARATION



Temps de préparation : 20 minutes  
 Temps de cuisson : 40 minutes  
 Pour 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 250 g de farine de blé
- 1 sachet de levure chimique
- 5 œufs
- 15 cl de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g d'emmental entier et 50 g d'emmental râpé
- 50 g de fromage de chèvre bûchette
- 15 g de beurre pour le moule
- 2 pincées de sel fin
- 1 pincée de poivre blanc

## PRÉPARATION

- Laver et couper la courgette en cubes d'environ ½ cm tout en conservant la peau.
- Faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Réserver.
- Mélanger dans un saladier la farine, la levure, les œufs et le lait. Saler et poivrer.
- Couper l'emmental et le chèvre en dés.
- Ajouter les fromages et les dés de courgette à la préparation. Mélanger délicatement.
- Débarrasser dans un moule à cake légèrement beurré.
- Cuire à four chaud 150°C (thermostat 5) pendant 40 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Servir tiède.

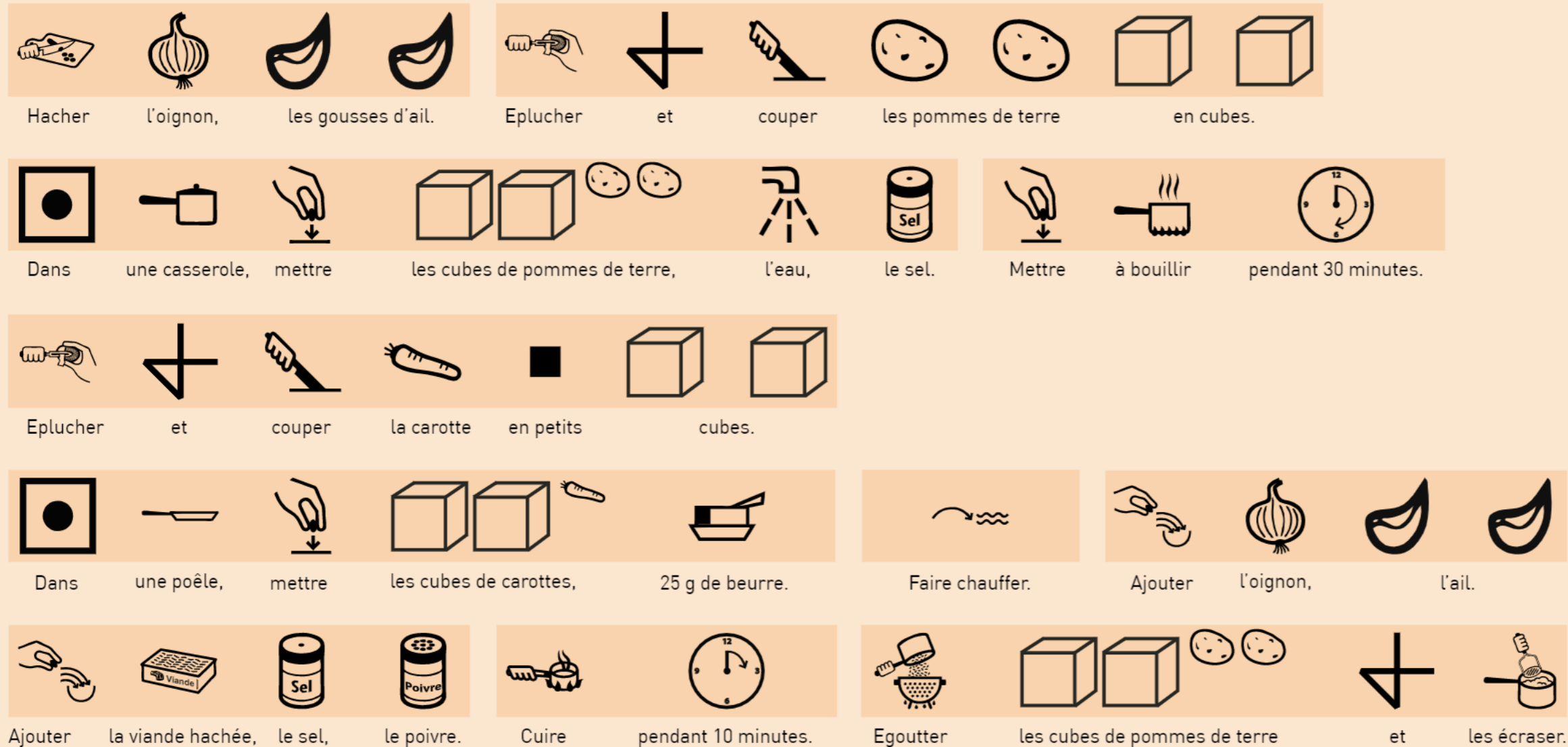


# HACHIS PARMENTIER

## INGRÉDIENTS



## PRÉPARATION



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Pour 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes de terre
- 20 cl de lait
- 1 cuillère à soupe de crème
- 75 g de beurre
- 100 g de gruyère râpé
- 500 g de bœuf haché
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- Sel, poivre


## PRÉPARATION




- Hacher l'oignon et l'ail.
- Éplucher et couper la carotte en brunoise très fine.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux.
- Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée environ 30 minutes.
- Faire revenir 1 minute les carottes dans les 25 g de beurre
- Ajouter ensuite l'oignon, l'ail et l'échalote. Laisser encore 1 minute.
- Rajouter la viande. Saler poivrer et laisser cuire 10 minutes en remuant.
- Passer les pommes de terre au moulin à légumes ou au presse purée et y ajouter le beurre, le lait, la crème et bien saler. Mélanger rapidement.
- Disposer la viande dans un plat à gratin et recouvrir de purée. Terminer avec le fromage. Passer au four à 200°C 10 minutes et 2 minutes sous le grill.




# HACHIS PARMENTIER SUITE

## PRÉPARATION



    Mettre la purée dans un saladier.


     Ajouter 50 g de beurre, le lait, la crème, le sel.

    Dans un plat, mettre la viande.


    Mettre la purée sur la viande.

  Ajouter l'emmental râpé.

    Mettre dans le four à 200°C


 pendant 10 minutes


 et  sur la fonction grill

 pendant 2 minutes.



 Temps de préparation : 20 minutes

 Temps de cuisson : 1 heure

 Pour 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes de terre
- 20 cl de lait
- 1 cuillère à soupe de crème
- 75 g de beurre
- 100 g de gruyère râpé
- 500 g de bœuf haché
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- Sel, poivre

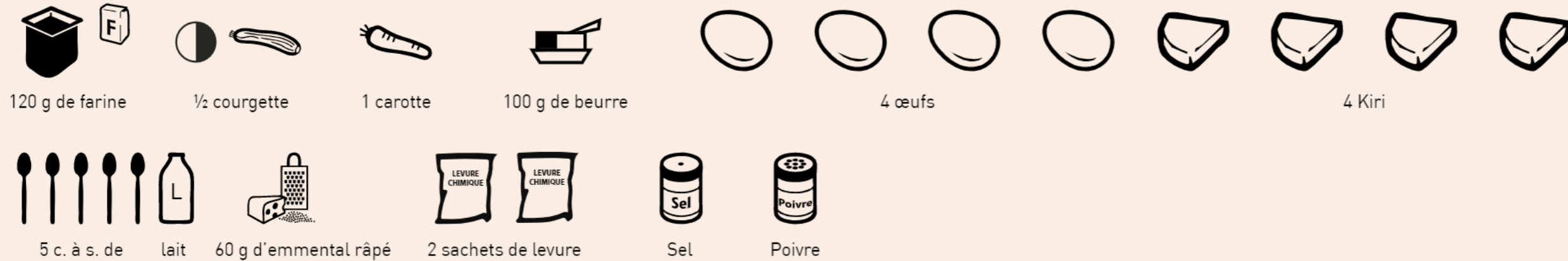
## PRÉPARATION

- Hacher l'oignon et l'ail.
- Éplucher et couper la carotte en brunoise très fine.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux.
- Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée environ 30 minutes.
- Faire revenir 1 minute les carottes dans les 25 g de beurre
- Ajouter ensuite l'oignon, l'ail et l'échalote. Laisser encore 1 minute.
- Rajouter la viande. Saler poivrer et laisser cuire 10 minutes en remuant.
- Passer les pommes de terre au moulin à légumes ou au presse purée et y ajouter le beurre, le lait, la crème et bien saler. Mélanger rapidement.
- Disposer la viande dans un plat à gratin et recouvrir de purée. Terminer avec le fromage. Passer au four à 200°C 10 minutes et 2 minutes sous le grill.



# MUFFINS AUX LÉGUMES

## INGRÉDIENTS



## PRÉPARATION



🕒 Temps de préparation : 15 minutes  
 🕒 Temps de cuisson : 45 minutes  
 👤 Pour 4 Muffins

## INGRÉDIENTS

- 120 g de farine
- 1/2 courgette
- 1 carotte
- 100 g de beurre
- 4 œufs entiers
- 4 portions de fromage type Kiri
- 60 g d'emmental râpé
- 8 cl de lait
- 2 sachets de levure chimique
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

- Laver les courgettes et les carottes et les couper en petits dés.
- Les faire revenir dans la poêle avec du beurre. Ajouter le sel et le poivre.
- Mettre 60 g de beurre dans une casserole et faites chauffer.
- Mélanger au fouet la farine avec la levure dans un saladier.
- Ajouter le lait, les œufs battus et le beurre fondu ainsi que le kiri écrasé.
- Ajouter les carottes, les courgettes et l'emmental râpé.
- Beurrer les moules à muffins.
- Verser l'appareil dans les moules.
- Faire cuire au four à 220°C pendant environ 10 minutes puis baisser le four à 200°C pendant 10 minutes supplémentaires.



# OMELETTE PLATE À L'ESPAGNOLE

## INGRÉDIENTS



10 œufs



25 g d'emmental râpé



5 pommes de terre



½ poivron rouge



½ poivron vert



1 tomate



Basilic



Persil



Sel



Poivre

## PRÉPARATION



Laver, éplucher et couper les pommes de terre en cubes.



Dans une poêle, mettre les cubes de pommes de terre. Faire chauffer.



Laver et couper les poivrons en cubes. Laver et couper la tomate en cubes.



Dans une poêle, mettre les cubes de tomate, les cubes de poivrons. Faire chauffer.



Dans un plat, mettre les cubes de pommes de terre, les cubes de tomate, les cubes de poivrons.



🕒 Temps de préparation : 10 minutes

🕒 Temps de cuisson : 20 minutes

👤 Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 10 œufs
- 5 pommes de terre
- 25 g d'emmental râpé
- 40 g de poivrons rouges
- 40 g de poivrons verts
- 1 tomate
- 2 feuilles de basilic hachées
- 1 branche de persil hachée
- Sel, poivre

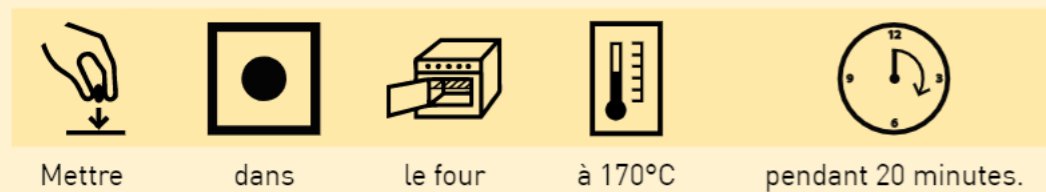
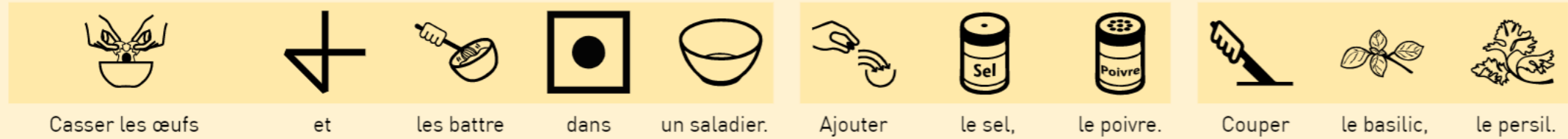
## PRÉPARATION


- Laver, éplucher, couper en cubes les pommes de terre et les faire sauter à la poêle.
- Laver, épépiner et couper en petits cubes les poivrons verts et rouges.
- Laver et couper en dés la tomate. Faire revenir à la poêle les poivrons et la tomate.
- Déposer dans un plat à gratin les pommes de terre, les poivrons et la tomate.
- Dans un saladier, casser les œufs, les battre en omelette, assaisonner.
- Ajouter le persil, le basilic et le fromage râpé. Verser les œufs dans le plat à gratin.
- Cuire au four à 170°C pendant 20 minutes.





# OMELETTE PLATE À L'ESPAGNOLE

## PRÉPARATION (SUITE)



 Temps de préparation : 10 minutes

 Temps de cuisson : 20 minutes

 Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 10 œufs
- 5 pommes de terre
- 25 g d'emmental râpé
- 40 g de poivrons rouges
- 40 g de poivrons verts
- 1 tomate
- 2 feuilles de basilic hachées
- 1 branche de persil haché
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

- Laver, éplucher, couper en cubes les pommes de terre et les faire sauter à la poêle.
- Laver, épépiner et couper en petits cubes les poivrons verts et rouges.
- Laver et couper en dés la tomate. Faire revenir à la poêle les poivrons et la tomate.
- Déposer dans un plat à gratin les pommes de terre, les poivrons et la tomate.
- Dans un saladier, casser les œufs, les battre en omelette, assaisonner.
- Ajouter le persil, le basilic et le fromage râpé. Verser les œufs dans le plat à gratin.
- Cuire au four à 170°C pendant 20 minutes.

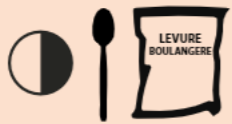


# PIZZA MARGHERITA

## INGRÉDIENTS



125 g de farine



½ c. à c. de levure



½ c. à c. de sel



½ c. à c. de sucre



75 ml d'eau



½ c. à s. d'huile d'olive



1 boule de mozzarella



6 c. à c. de purée de tomates.



20 g de parmesan râpé



Basilic



Huile d'olive

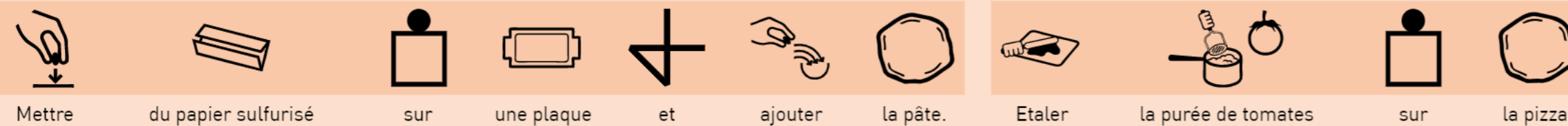
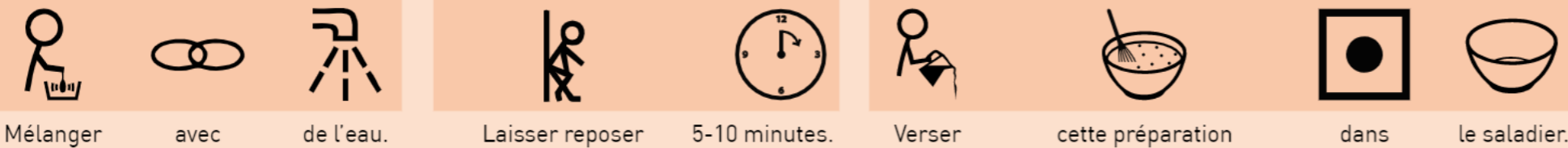
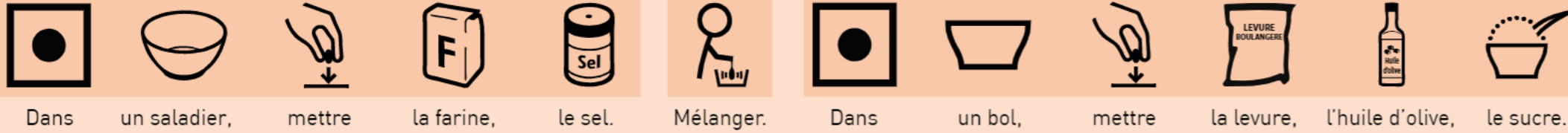


Sel



Poivre

## PRÉPARATION



Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- Pour la pâte :
  - 125 g de farine
  - 7 g de levure de boulanger fraîche (ou ½ cuillère à café de levure de boulanger sèche)
  - ½ cuillère à café de sel
  - 1 pincée de sucre
  - 75 ml d'eau tiède
  - ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- Pour la garniture :
  - 1 boule de mozzarella
  - 6 cuillères à café de purée de tomate
  - Quelques feuilles de basilic frais
  - 20 g de parmesan râpé
  - Huile d'olive
  - Sel, poivre

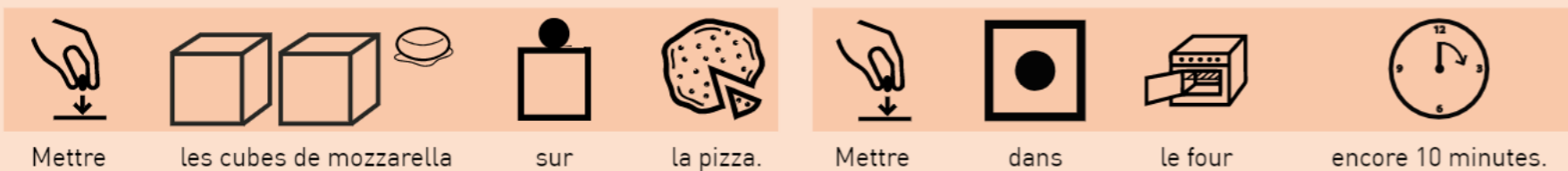
## PRÉPARATION

- Commencer par préparer la pâte à pizza en versant la farine et le sel dans un saladier. Mélanger.
- Mettre la levure, le sucre et l'huile d'olive dans un bol et délayer le tout avec l'eau tiède. Laisser reposer 5 à 10 minutes.
- Verser ce mélange dans le saladier et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Recouvrir le saladier d'un torchon humide et laisser reposer la pâte dans un endroit bien tiède, elle doit doubler de volume.
- Préchauffer le four à 240°C.
- Dégazer la pâte et l'étaler en un cercle de 25 cm de diamètre sur un plan de travail fariné.
- Mettre la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Étaler la purée de tomate sur la pizza et la mettre dans le four pendant 10 minutes.
- Couper la mozzarella en dés.
- Sortir la pizza du four et étaler les dés de mozzarella.
- Enfourner de nouveau la pizza pendant 10 minutes.
- Sortez la pizza du four, assaisonnez-la avec l'huile restante, le parmesan râpé et les feuilles de basilic.





# PIZZA MARGHERITA

## PRÉPARATION (SUITE)



 Temps de préparation : 45 minutes

 Temps de cuisson : 20 minutes

 Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- Pour la pâte :
  - 125 g de farine
  - 7 g de levure de boulanger fraîche (ou ½ cuillère à café de levure de boulanger sèche)
  - ½ cuillère à café de sel
  - 1 pincée de sucre
  - 75 ml d'eau tiède
  - ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- Pour la garniture :
  - 1 boule de mozzarella
  - 6 cuillères à café de purée de tomate
  - Quelques feuilles de basilic frais
  - 20 g de parmesan râpé
  - Huile d'olive
  - Sel, poivre

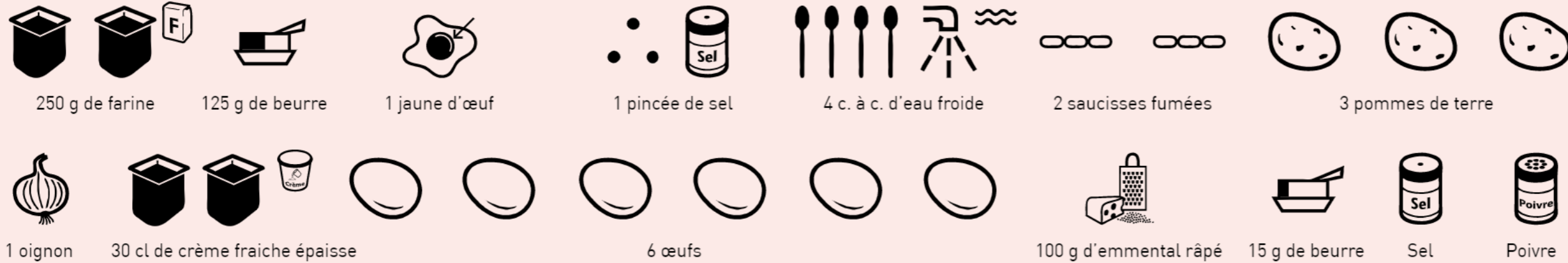
## PRÉPARATION

- Commencer par préparer la pâte à pizza en versant la farine et le sel dans un saladier. Mélanger.
- Mettre la levure, le sucre et l'huile d'olive dans un bol et délayer le tout avec l'eau tiède. Laisser reposer 5 à 10 minutes.
- Verser ce mélange dans le saladier et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Recouvrir le saladier d'un torchon humide et laisser reposer la pâte dans un endroit bien tiède, elle doit doubler de volume.
- Préchauffer le four à 240°C.
- Dégazer la pâte et l'étaler en un cercle de 25 cm de diamètre sur un plan de travail fariné.
- Mettre la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Étaler la purée de tomate sur la pizza et la mettre dans le four pendant 10 minutes.
- Couper la mozzarella en dés.
- Sortir la pizza du four et étaler les dés de mozzarella.
- Enfourner de nouveau la pizza pendant 10 minutes.
- Sortez la pizza du four, assaisonnez-la avec l'huile restante, le parmesan râpé et les feuilles de basilic.



# QUICHE CAMPAGNARDE

## INGRÉDIENTS



## PRÉPARATION



Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- Pour la pâte brisée :
  - 250 g de farine
  - 125 g de beurre en dés et en pommade
  - 1 jaune d'œuf
  - ½ cuillère à café de sel
  - 2 cl d'eau froide
- Pour la garniture :
  - 2 saucisses fumées de Montbéliard
  - 3 grosses pommes de terre
  - 1 oignon
  - 30 cl de crème fraîche épaisse
  - 6 œufs
  - 100 g d'emmental râpé
  - Un petit morceau de beurre
  - Sel, poivre



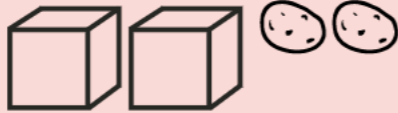





## PRÉPARATION

- Dans un saladier, mélanger la farine avec le beurre ramolli jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Ajouter le jaune d'œuf, l'eau et la pincée de sel. Mélanger à nouveau la pâte sans trop la travailler pour former une boule.
- Etaler la pâte dans un moule à tarte légèrement beurré. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Préchauffer votre four à 180°C.
- Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en cubes.
- Couper les saucisses en tranches.
- Éplucher l'oignon et couper en tranches. Faire chauffer le morceau de beurre dans une poêle.
- Ajouter les pommes de terre et les laisser bien dorer. Couvrir et laisser mijoter une dizaine de minutes.
- Une fois les pommes de terre bien fondantes, saupoudrer de sel, poivre, les déposer dans un plat et réserver.
- Sur la même poêle, faire revenir l'oignon et les tranches de saucisses. Il faut juste les saisir et les dorer légèrement. Réserver. Laisser refroidir.
- Étaler le mélange de pommes de terre et saucisses-oignon dans le moule à tarte.
- Dans un saladier, mélanger le pot de crème avec les œufs, une pincée de sel et de poivre. Mettre dans le plat.
- Couvrir avec l'emmental râpé et enfourner pour 20-25 minutes de cuisson.


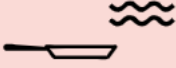









# QUICHE CAMPAGNARDE

## PRÉPARATION (SUITE)








 Faire chauffer.
  Ajouter
  les cubes de pommes de terre.
  Mettre
  un couvercle
  et
  laisser mijoter
  pendant 10 minutes.

 Ajouter
  le sel,
  le poivre.
  Dans
  un plat,
  réserver
  les cubes de pommes de terre.

 Dans
  la poêle encore chaude,
  mettre
  les saucisses,
  l'oignon.
  Chauffer
  et
  mélanger
  vivement.


 Mettre
  les saucisses,
  l'oignon
  dans
  le moule à tarte.


 Dans
  un saladier,
  mélanger
  la crème,
  les œufs,
  le sel,
  le poivre.


 Ajouter
  la préparation
  dans
  le moule à tarte
  et
  ajouter
  l'emmental râpé.

 Mettre
  dans
  le four
  pendant 20-25 minutes.



 Temps de préparation : 45 minutes

 Temps de cuisson : 30 minutes

 Pour 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- Pour la pâte brisée :
  - 250 g de farine
  - 125 g de beurre en dés et en pommade
  - 1 jaune d'œuf
  - ½ cuillère à café de sel
  - 2 cl d'eau froide
- Pour la garniture :
  - 2 saucisses fumées de Montbéliard
  - 3 grosses pommes de terre
  - 1 oignon
  - 30 cl de crème fraîche épaisse
  - 6 œufs
  - 100 g d'emmental râpé
  - Un petit morceau de beurre
  - Sel, poivre

## PRÉPARATION

- Dans un saladier, mélanger la farine avec le beurre ramolli jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Ajouter le jaune d'œuf, l'eau et la pincée de sel. Mélanger à nouveau la pâte sans trop la travailler pour former une boule.
- Étaler la pâte dans un moule à tarte légèrement beurré. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Préchauffer votre four à 180°C.
- Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en cubes.
- Couper les saucisses en tranches.
- Éplucher l'oignon et couper en tranches. Faire chauffer le morceau de beurre dans une poêle.
- Ajouter les pommes de terre et les laisser bien dorer. Couvrir et laisser mijoter une dizaine de minutes.
- Une fois les pommes de terre bien fondantes, saupoudrer de sel, poivre, les déposer dans un plat et réserver.
- Sur la même poêle, faire revenir l'oignon et les tranches de saucisses. Il faut juste les saisir et les dorer légèrement. Réserver. Laisser refroidir.
- Étaler le mélange de pommes de terre et saucisses-oignon dans le moule à tarte.
- Dans un saladier, mélanger le pot de crème avec les œufs, une pincée de sel et de poivre. Mettre dans le plat.
- Couvrir avec l'emmental râpé et enfourner pour 20-25 minutes de cuisson.



# SALADE NORDIQUE

## INGRÉDIENTS



7 pommes de terre

4 œufs



50 g de saumon fumé



250 g de mayonnaise



1 c. à s. de vinaigre



Ciboulette



Sel



Poivre

## PRÉPARATION



Dans une casserole d'eau bouillante, mettre les œufs. Faire chauffer pendant 10 minutes.



Laver, éplucher, et couper les pommes de terre en cubes. Mettre les cubes de pommes de terre dans une casserole.



Ajouter du sel, de l'eau et faire chauffer. Egoutter les cubes de pommes de terre. Attendre que les cubes de pommes de terre refroidissent.



Couper le saumon et les œufs. Laver et couper la ciboulette.



Dans un saladier, mettre les cubes de pommes de terre, les œufs, le saumon, la ciboulette. Ajouter, la mayonnaise, le vinaigre, le poivre et mélanger lentement.



🕒 Temps de préparation : 10 minutes

🕒 Temps de cuisson : 20 minutes

👤 Pour 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 7 pommes de terre
- 50 g de saumon fumé
- 4 œufs
- 250 g de mayonnaise
- 3 cl de vinaigre de cidre
- 6 brins de ciboulette
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

- Cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante.
- Eplucher, laver et couper les pommes de terre en cubes puis les cuire à l'eau salée.
- Les égoutter et les laisser refroidir.
- Emincer le saumon fumé et réserver au frais.
- Couper les œufs durs en quartiers.
- Laver et ciseler la ciboulette.
- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients délicatement.
- Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre, servir frais.

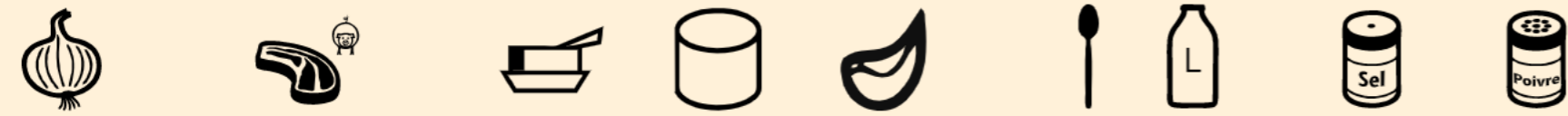


# TARTIFLETTE

## INGRÉDIENTS



9 pommes de terre



1 oignon 120 g lard fumé 15 g de beurre 1 reblochon 1 gousse d'ail 1 c. à s. de lait Sel Poivre

## PRÉPARATION

Faire chauffer le four à 180°C. Éplucher et couper en lamelles l'oignon. Éplucher la gousse d'ail et l'écraser.

Tailler des lardons dans le lard fumé. Dans une poêle, mettre la viande, le beurre. Faire chauffer lentement. Ajouter l'oignon, l'ail.

Laver, éplucher et couper en lamelles les pommes de terre. Dans une casserole, mettre les pommes de terre, l'eau le sel.

Faire bouillir et laisser cuire pendant 5 minutes. Dans un plat, mettre les pommes de terre. Ajouter les oignons, l'ail, la viande.

Couper en tranches le reblochon et les ajouter dans le plat. Ajouter le lait, le sel, le poivre. Mettre dans le four pendant 30 minutes.



🕒 Temps de préparation : 20 minutes

🕒 Temps de cuisson : 45 minutes

👤 Pour 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 120 g de lard fumé
- 15 g de beurre doux
- 1 reblochon
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de lait demi-écrémé
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- Éplucher les oignons et les couper en fines lamelles.
- Éplucher et écraser la gousse d'ail.
- Tailler des lardons dans le lard fumé.
- Dans une poêle, faire sauter les lardons avec une noisette de beurre, ajouter les oignons et cuire à feu doux pendant 5 min.
- Ajouter la gousse d'ail et cuire durant 2 à 3 min.
- Laver et éplucher les pommes de terre, puis les couper en fines lamelles. Les disposer dans une grande casserole, les couvrir d'eau froide, ajouter le sel et cuire 5 minutes après ébullition. Les égoutter.
- Dans un plat à gratin, mettre les pommes de terre puis les oignons / lardons. Saler et poivrer.
- Pour finir, tailler des tranches de reblochon puis en recouvrir le gratin.
- Verser un peu de lait dans le plat, puis enfourner à 180°C pendant 30 min.



# CAKE CHOCOLAT-COURGETTE

## INGRÉDIENTS



## PRÉPARATION



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 petite courgette
- 120 g de farine
- 120 g de beurre
- 160 g de sucre semoule
- 3 œufs
- 80 g de chocolat pâtisier
- 40 g de poudre d'amandes
- 1/2 sachet de levure chimique
- Beurre pour le moule

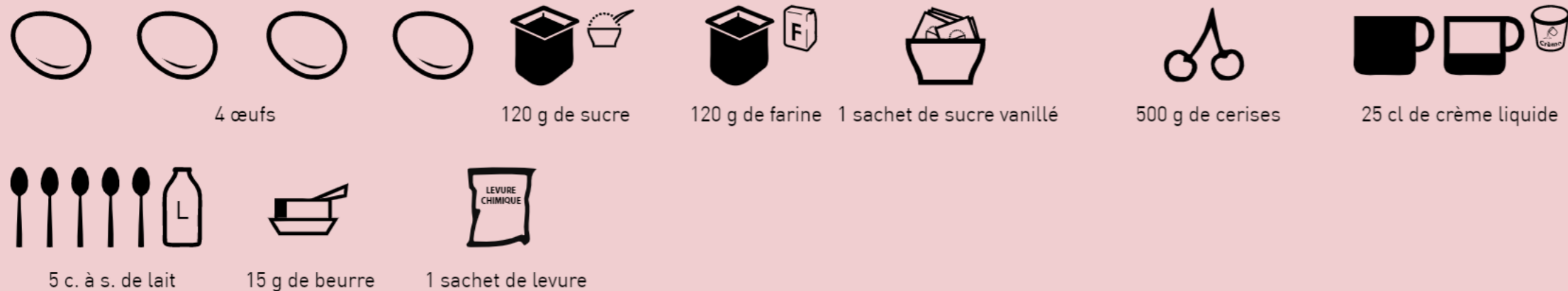
## PRÉPARATION

- Laver et râper les courgettes.
- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie.
- Mélanger au fouet électrique les œufs, le sucre, la farine, la levure et la poudre d'amandes afin d'obtenir une pâte lisse.
- Incorporer le chocolat.
- Ajouter les courgettes et mélanger délicatement.
- Mouler dans une terrine à cake légèrement beurrée.
- Cuire au four à 160°C pendant 45 minutes environ.



# CLAFOUTIS À LA CERISE

## INGRÉDIENTS



## PRÉPARATION



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Pour 8 personnes

## INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 120 g de sucre
- 120 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 25 cl de crème liquide
- 5 cuillères à soupe de lait
- 500 g de cerises dénoyautées
- 15 g de beurre

## PRÉPARATION

- Dans un plat beurré, mettre 500 g de cerises.
- Mélanger les œufs avec le sucre, la levure chimique puis la farine, bien remuer.
- Ajouter le sucre vanillé, la crème liquide ainsi que le lait.
- Verser sur les cerises.
- Mettre au four thermostat 7 (210°C) pendant 30 minutes.



# COOKIES CHOCO-CARAMEL



## INGRÉDIENTS

110 g de beurre
 350 g de cassonade
 55 g de cacao en poudre
 2 œufs
 260 g de farine
 100 g de chocolat

12 bonbons caramel enrobés de chocolat

1 pincée de sel
 1 c. à c. de levure

## PRÉPARATION

Faire chauffer
 le four
 à 150°C.
 Dans
 une poêle,
 mettre
 le beurre
 et
 faire chauffer.

Dans
 un saladier,
 mettre
 le beurre fondu,
 la cassonade,
 les œufs,
 le cacao en poudre,
 la farine,
 la levure.
 Mélanger.

Concasser
 le chocolat
 et
 l'ajouter
 dans
 le saladier.
 Faire
 12 boules
 et
 12 disques
 avec
 la pâte.

Mettre
 un caramel
 dans
 chaque boule.
 Mettre
 un disque
 sur
 chaque boule.

Saupoudrer
 les boules
 avec
 du sel.
 Mettre
 dans
 le four
 pendant 10 minutes.

Temps de préparation : 20 minutes  
 Temps de cuisson : 10 minutes  
 Pour 12 cookies

## INGRÉDIENTS

- 110 g de beurre
- 350 g de cassonade
- 55 g de cacao en poudre
- 2 œufs
- 260 g de farine
- 100 g de chocolat concassé ou en pépites
- 12 bonbons caramel enrobés de chocolat
- ½ cuillère à café de fleur de sel
- 1 cuillère à café de levure

## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 150°C.
- Faire fondre le beurre.
- Dans un saladier, ajouter la cassonade, les œufs, puis le cacao en poudre, la farine et la levure.
- Ajouter le chocolat concassé ou le chocolat préalablement coupé en morceaux.
- Faire 12 boules de pâte et 12 disques de pâte pour faire 12 cookies.
- Enfoncer un caramel dans chaque boule et recouvrir d'un disque de pâte. Souder les bords. Saupoudrer de quelques cristaux de fleur de sel.
- Laisser cuire 10 minutes à 150°C.



# CRÊPES

## INGRÉDIENTS



250 g de farine



4 œufs



50 cl de lait



40 g de sucre



1 pincée de sel



2 c. à s. d'huile

## PRÉPARATION



Dans



un saladier,



tamiser



la farine.



Ajouter



le sucre,



le sel,



les œufs.



Mélanger.



Verser



le lait



lentement.



Attendre



1 heure



Mettre



l'huile



dans



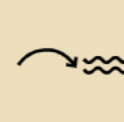
une poêle



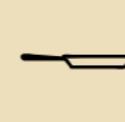
avec



du papier absorbant.



Faire chauffer



la poêle.



Dans



la poêle,



verser



un peu



de pâte.



Laisser cuire 2 minutes.



Retourner



et



laisser cuire 2 minutes.



🕒 Temps de préparation : 10 minutes

🕒 Temps de cuisson : 20 minutes

👤 Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 4 œufs
- ½ litre de lait
- 1 pincée de sel
- 40 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile

## PRÉPARATION




- Tamiser la farine dans un saladier.
- Ajouter le sel, le sucre en poudre, les œufs et mélanger.
- Verser ensuite le lait petit à petit en mélangeant constamment pour éviter les grumeaux.
- A l'aide d'un papier essuie-tout, huiler légèrement la poêle. Faites la chauffer puis verser une petite louche de pâte.
- Laisser cuire environ 2 minutes puis retourner la crêpe et laisser cuire 1 minute supplémentaire.
- Ajouter du sucre, de la confiture, du chocolat ou du miel sur votre crêpe.

# CRUMBLE POMME-FRAISE




## INGRÉDIENTS

-  100 g de compote pomme-fraise
-  100 g de fruits rouges
-  4 c. à s. d'eau
-  40 g de beurre
-  90 g de sucre semoule
-  40 g de farine
-  40 g de poudre d'amandes

## PRÉPARATION

-  Dans un saladier, mélanger le beurre mou, la farine, 45 g de sucre, la poudre d'amande.  Etaler sur du papier sulfurisé. 
-  Mettre dans le four à 180 °C pendant 15 minutes.  Attendre que le crumble refroidisse.  Emietter le crumble. 
-  Faire cuire les fruits rouges avec 45 g de sucre et l'eau.  Attendre que les fruits refroidissent.  Dans un verre, mettre la compote. 
-  Ajouter les fruits rouges et saupoudrer avec le crumble. 



-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Temps de cuisson : 20 minutes
-  Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 100 g de compote pomme-fraise
- 100 g de mélange de fruits rouges
- 5 cl d'eau
- 40 g de beurre
- 90 g de sucre semoule
- 40 g de farine
- 40 g de poudre d'amandes

## PRÉPARATION

- Mélanger le beurre pommade avec 45 g de sucre, la farine et la poudre d'amandes.
- Etaler cette préparation sur une feuille de papier sulfurisé, cuire au four à 180°C environ 15 à 20 minutes.
- Mélanger de temps en temps.
- Laisser refroidir à température ambiante.
- Cuire les fruits rouges avec le restant de sucre et l'eau, environ 10 minutes et laisser refroidir.
- Dresser les verrines avec la compote dans le fond, ajouter les fruits rouges et saupoudrer de crumble.
- Réserver au frais.

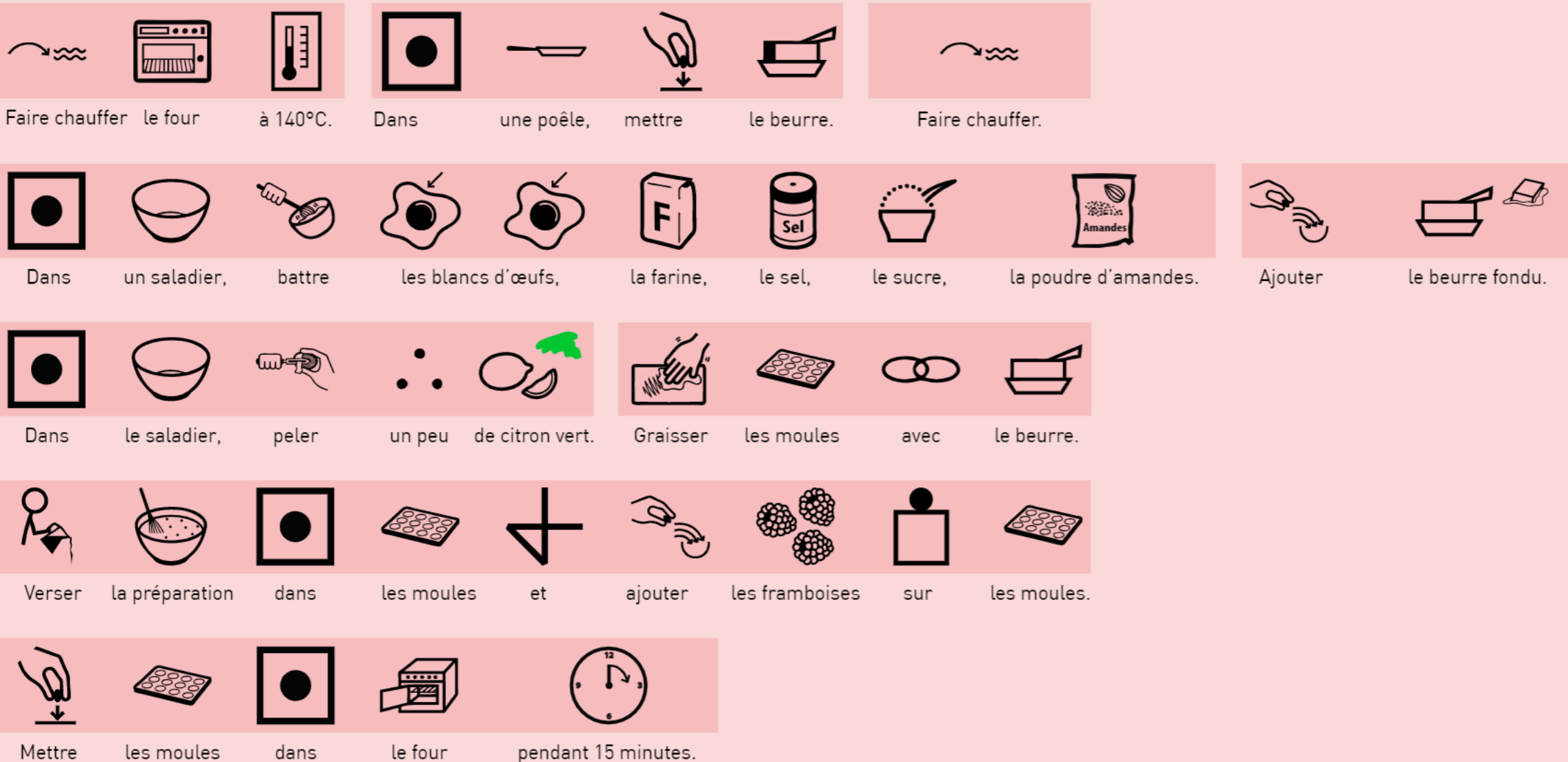


# FINANCIERS CITRON-FRAMBOISE

## INGRÉDIENTS



## PRÉPARATION



Temps de préparation : 20 minutes  
 Temps de cuisson : 15 minutes  
 Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 2 blancs d'œufs
- 80 g de sucre
- 30 g de farine
- 30 g de poudre d'amandes
- 50 g de beurre doux
- 12 framboises fraîches
- Zestes de citron vert
- Sel

## PRÉPARATION

- Faire préchauffer le four à 140°C.
- Faire fondre 40 g de beurre. Conserver 10 g de beurre pour beurrer les moules.
- Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger le blanc d'œuf, une pincée de sel, le sucre, la farine tamisée et la poudre d'amande.
- Ajouter le beurre fondu à la préparation.
- Prélever un peu de zeste du citron vert, l'ajouter à la préparation.
- Verser la préparation dans des moules préalablement beurrés, puis disposer une framboise dans chacun d'eux.
- Enfourner pendant 15 min.

# GÂTEAUX CHOCO-AMANDE

## INGRÉDIENTS



2 œufs      100 g de chocolat noir      100 g de poudre d'amandes      80 g de beurre      50 g de sucre      2 c. à c. de sucre glace

## PRÉPARATION



🕒 Temps de préparation : 30 minutes  
 🕒 Temps de cuisson : 15 minutes  
 👤 Pour 4 petits gâteaux

## INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de poudre d'amandes
- 80 g de beurre
- 50 g de sucre
- 2 cuillères à café de sucre glace

## PRÉPARATION

- Faire préchauffer le four à 140°C.
- Beurrer les moules et tapisser le fond de papier sulfurisé.
- Faire fondre le chocolat avec le beurre à basse température.
- Réserver à température ambiante.
- Pendant ce temps, blanchir très fortement au fouet l'œuf avec le sucre. Vous devez obtenir une consistance bien crémeuse et aérée.
- Incorporer la poudre d'amandes aux œufs blanchis sans faire retomber l'appareil.
- Incorporer ensuite le mélange beurre-chocolat.
- Faire cuire au four à 140°C pendant 15 à 20 minutes. Le dessus doit être crevassé mais l'intérieur doit être légèrement fondant.
- Laisser tiédir et démouler. Saupoudrer de sucre glace.



# GÂTEAUX POIRE-CARAMBAR

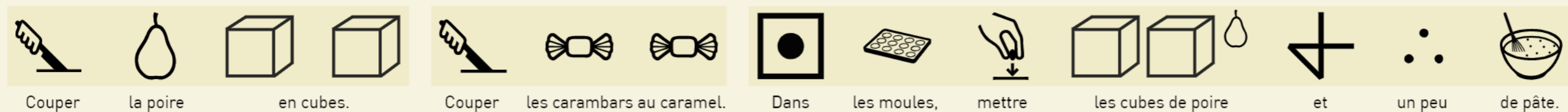
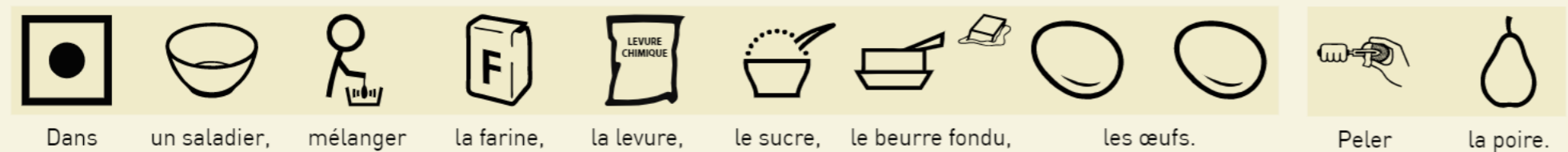
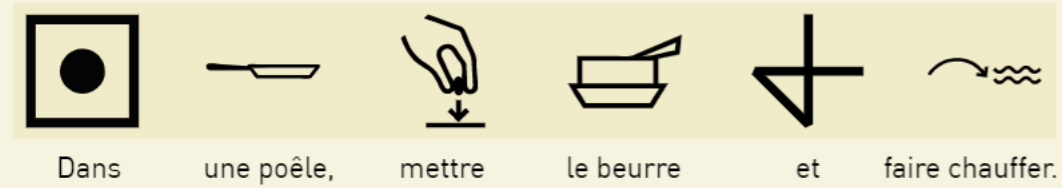


Temps de préparation : 45 minutes  
 Temps de cuisson : 30 minutes  
 Pour 4 petits gâteaux

## INGRÉDIENTS



## PRÉPARATION



## INGRÉDIENTS

- ½ belle poire mûre
- 2 œufs
- 80 g de sucre
- 100 g de farine
- 60 g de beurre fondu
- Une pincée de levure
- 2 carambars au caramel coupé en 2

## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 140°C.
- Beurrer et fariner les moules.
- Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sucre et les œufs. Incorporer le beurre fondu.
- Peler la poire.
- Découper chaque morceau de poire en petits cubes et les déposer au fond de chaque moule.
- Couvrir d'un peu de pâte, puis ajouter un demi carambar, rajouter encore un peu de préparation jusqu'aux ¾ du moule.
- Faire cuire à 140°C pendant 30 minutes.

# MOELLEUX FRAMBOISE-SPECULOOS



## INGRÉDIENTS



2 œufs



250 g de farine



260 g de sucre



5 cl d'huile



1 yaourt nature



½ sachet de levure



100 g de framboises



3 spéculoos



15 g de beurre

## PRÉPARATION



Concasser



les spéculoos.



Battre



les œufs,



le sucre,



la farine,



le yaourt,



la levure,



l'huile.



Ajouter



les framboises



et



mélanger



lentement.



Graisser



le moule



avec



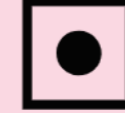
le beurre.



Mettre



la préparation



dans



le moule.



Ajouter



les spéculoos.



Mettre



dans



le four



à 160°C



pendant 40 minutes.

🕒 Temps de préparation : 20 minutes

🕒 Temps de cuisson : 40 minutes

👤 Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 250 g de farine
- 260 g de sucre semoule
- 5 cl d'huile de tournesol
- 120 g de fromage blanc (ou yaourt nature)
- ½ sachet de levure chimique
- 100 g de framboises surgelées ou fraîches
- 3 spéculoos
- 15 g de beurre pour le moule

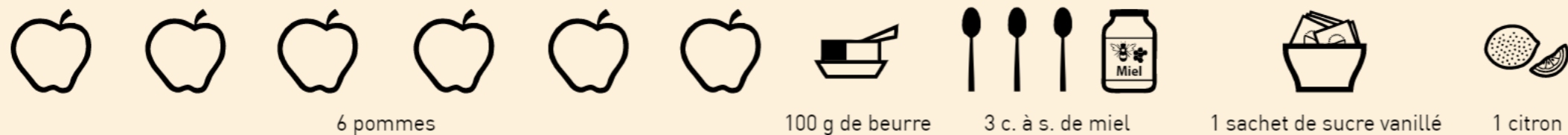
## PRÉPARATION

- Concasser les spéculoos et réserver.
- Mélanger au fouet électrique les œufs, le sucre, la farine, le fromage blanc, la levure chimique et l'huile de tournesol afin d'obtenir une pâte lisse.
- Incorporer les framboises et mélanger délicatement.
- Mouler en terrine à cake légèrement beurrée puis parsemer de spéculoos concassés.
- Cuire au four à 160°C pendant 40 minutes environ.



# POMMES RÔTIÉS AU MIEL


## INGRÉDIENTS



## PRÉPARATION



 Temps de préparation : 20 minutes

 Temps de cuisson : 20 minutes

 Pour 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 6 pommes golden
- 100 g de beurre frais
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 citron jaune

## PRÉPARATION

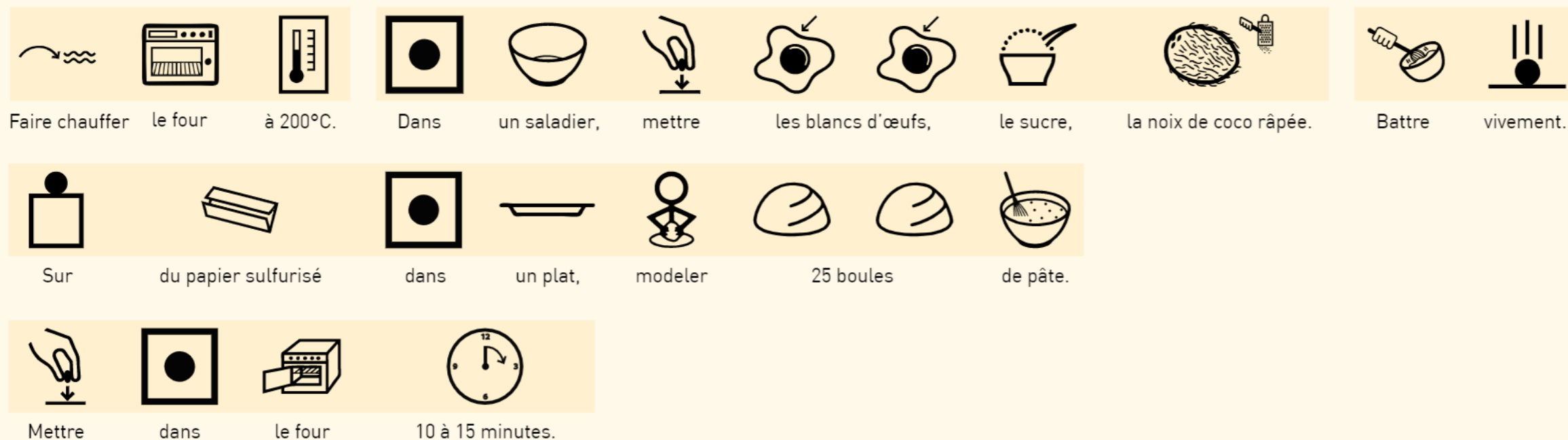
- Laver, éplucher et vider les pommes.
- Les déposer dans un plat à gratin. Réserver.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre avec le miel, le jus de citron, le sucre vanillé. Ajouter un verre d'eau. Bien mélanger.
- Verser la préparation sur les pommes.
- Cuire au four à 140°C (thermostat 4-5) en arrosant les pommes avec le jus toutes les 5 minutes.
- Servir chaud.

# ROCHERS À LA NOIX DE COCO

## INGRÉDIENTS



## PRÉPARATION



Temps de préparation : 10 minutes  
 Temps de cuisson : 10 minutes  
 Pour 25 rochers

## INGRÉDIENTS

- 125 g de noix de coco râpée
- 80 g de sucre blanc
- 3 œufs

## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C.
- Casser les œufs et garder seulement les blancs.
- Mettre les blancs d'œufs, le sucre et la noix de coco râpée dans un saladier.
- Mixer les ingrédients.
- Avec une cuillère à café, déposer sur la plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, la préparation. Façonner quelques dômes.
- Passer au four 10 à 15 minutes en surveillant la coloration.
- Sortez du four, laissez refroidir 5 minutes et dégustez.



# TARTE POIRE-CHOCOLAT

## INGRÉDIENTS



250 g de farine



125 g de beurre



Jaune d'œuf



1 c. à s. de sucre



1 pincée de sel



4 c. à c. d'eau froide



3 poires



3 œufs



20 cl de crème liquide



150 g de chocolat noir



100 g de sucre

## PRÉPARATION



Dans



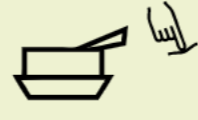
un saladier,



mélanger



la farine,



le beurre ramolli.



Ajouter



le jaune d'œuf,



le sucre,



l'eau,



le sel.



Mélanger



et



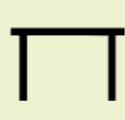
faites



une boule.



Sur



la table,



saupoudrer



avec



de la farine.



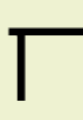
Etaler



la pâte



sur



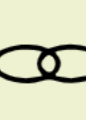
la table.



Graisser



le moule



avec



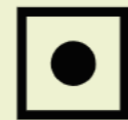
du beurre.



Mettre



la pâte



dans



le moule.



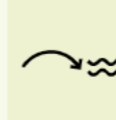
Mettre



dans



le réfrigérateur.



Faire chauffer



le four



à 180°C.



Eplucher



et



couper



les poires



en dés.



Dans



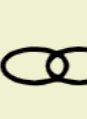
une casserole,



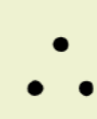
mettre



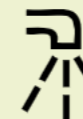
le chocolat



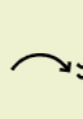
avec



un peu



d'eau.



Faire chauffer.



Dans



un saladier,



mélanger



les œufs,



la crème,



le chocolat fondu,



le sucre.



🕒 Temps de préparation : 45 minutes

🕒 Temps de cuisson : 30 minutes

👤 Pour 6 personnes

## INGRÉDIENTS

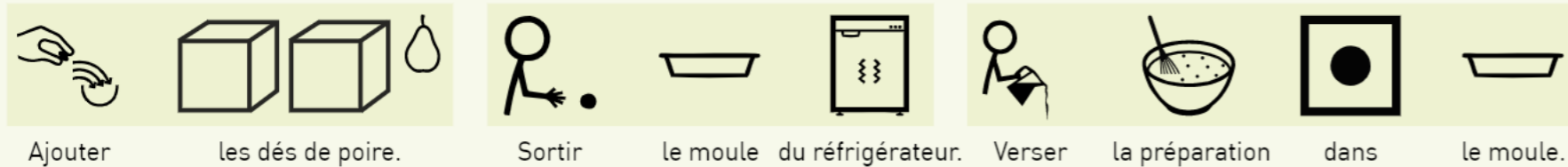
- Pour la pâte brisée :
  - 250 g de farine
  - 125 g de beurre en dés et en pommade
  - 1 jaune d'œuf
  - 15 g de sucre
  - ½ cuillère à café de sel
  - 2 cl d'eau froide
- Pour la garniture :
  - 3 poires
  - 3 œufs
  - 20 cl crème liquide
  - 150 g de chocolat noir
  - 100 g de sucre en poudre

## PRÉPARATION


- Dans un saladier, mélanger la farine avec le beurre ramolli jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Ajouter le jaune d'œuf, le sucre, l'eau et la pincée de sel. Mélanger à nouveau la pâte sans trop la travailler pour former une boule.
- Etaler la pâte dans un moule à tarte légèrement beurré. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Préchauffer votre four à 180°C.
- Eplucher et couper les poires en dés.
- Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème, le chocolat fondu et le sucre.
- Ajouter ensuite les dés de poires.
- Piquer la tarte avec une fourchette.
- Verser la préparation sur la pâte, puis mettre au four pendant 25 minutes.


# TARTE POIRE-CHOCOLAT

## PRÉPARATION (SUITE)



 Temps de préparation : 45 minutes

 Temps de cuisson : 30 minutes

 Pour 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- Pour la pâte brisée :
  - 250 g de farine
  - 125 g de beurre en dés et en pommade
  - 1 jaune d'œuf
  - 15 g de sucre
  - ½ cuillère à café de sel
  - 2 cl d'eau froide
- Pour la garniture :
  - 3 poires
  - 3 œufs
  - 20 cl crème liquide
  - 150 g de chocolat noir
  - 100 g de sucre en poudre

## PRÉPARATION

- Dans un saladier, mélanger la farine avec le beurre ramolli jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Ajouter le jaune d'œuf, le sucre, l'eau et la pincée de sel. Mélanger à nouveau la pâte sans trop la travailler pour former une boule.
- Etaler la pâte dans un moule à tarte légèrement beurré. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Préchauffer votre four à 180°C.
- Eplucher et couper les poires en dés.
- Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème, le chocolat fondu et le sucre.
- Ajouter ensuite les dés de poires.
- Piquer la tarte avec une fourchette.
- Verser la préparation sur la pâte, puis mettre au four pendant 25 minutes.



Régal  
et vous

Le goût d'être ensemble

# MON LIVRE DE RECETTES

Recettes écrites  
en Makaton®

elior ©