

Livre de recettes

- L'oeuf dans le trou

page 2



- Les tartines coccinelles

page 4



- La fondue au chocolat

page 6



- La galette des rois

page 11



- Les crêpes

page 15



Oeuf dans le trou



Préparation : 10 min

Cuisson : 8 min

Pour 1 personne

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, fais fondre le beurre.
2. Coupe une rondelle de poivron bien régulière d'environ 1 cm d'épaisseur.
3. Dépose la rondelle de poivron dans la poêle.
4. Casse un oeuf dans un bol.
5. Maintiens la rondelle plaquée sur la poêle (sans te bruler) pour éviter que le blanc de l'oeuf passe sous la rondelle et verse l'oeuf à l'intérieur de la rondelle.
6. Sale et poivre.
7. Baisse la température à feu doux.
8. Fais cuire environ 3 minutes.
9. Couvre et poursuis la cuisson environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le blanc soit coagulé et le jaune encore coulant.

Regarde la photo et lis la préparation de la recette. Écris ensuite les 5 ingrédients et les 4 ustensiles nécessaires.

Ingrédients (5)

- une rondelle de poivron jaune d'environ 1 cm d'épaisseur
- un oeuf
- beurre
- sel
- poivre

Ustensiles (4)

- une poêle
- un couteau
- un bol
- une spatule

Quelles sont les précautions à prendre pour ne pas se blesser ?

- avec le couteau : faire attention à ne pas se couper
- avec la chaleur : faire attention à ne pas se brûler

Quelles sont les précautions à prendre pour réussir cette recette ?

Avec le beurre :

- ne pas le faire noircir (pas bon pour la santé)

Avec la rondelle de poivron :

- la couper suffisamment épaisse (sinon l'oeuf passe par dessus la rondelle)
- la maintenir plaquée au fond de la poêle (sinon l'oeuf passe sous la rondelle)

Avec l'oeuf :

- Ne pas percer le jaune (le jaune se mélange au blanc)

Avec le sel et le poivre :

- Ne pas trop saler et ne pas trop poivrer (c'est imangeable)

Avec la cuisson de l'oeuf :

- Faire cuire à feu doux puis à feu moyen (pour éviter de calciner l'oeuf)

Les tartines coccinelles



Regarde la photo de la tartine coccinelle et donne les cinq ingrédients nécessaires pour la recette :



Des tranches de pain



Du fromage frais



Des tomates cerises



Des olives noires



De la ciboulette

Complète les étapes de la recette avec les ingrédients :

1. Couper les tranches de pain en carrés de 4 cm de côté.
2. Les tartiner de fromage frais.
3. Couper les tomates cerises en deux, puis les recouper à demi.
4. Couper les olives noires en deux (dans le sens de la largeur).
5. Couper des morceaux de ciboulette de 2 cm de longueur.
6. Placer la demi-tomate sur la tartine.
7. Pour la tête de la coccinelle, placer la moitié de l'olive noire et la ciboulette.
8. Pour les points noirs sur les ailes de la coccinelle, couper de petits morceaux d'olives noires.
9. Les placer sur la tomate.

La fondue au chocolat



Les ingrédients (pour 6 personnes)

- 300 g de chocolat noir



- 150 g de noisettes ou noix concassées



- 150 gr de noix de coco râpée



- 3 bananes, 3 poires, 3 mandarines, 3 kiwis, 2 pommes, des fraises



- des chamallows (de la guimauve)



- quelques fruits secs (dattes, figes, pruneaux)



- jus de citron



Les ustensiles

- une cuillère à soupe
- un couteau
- un plat de service



- deux coupelles
- un poêlon



- un réchaud
- des fourchettes



- un bain marie

Préparation de la recette

1. Éplucher les fruits et les couper en tranches (sauf les mandarines).
2. Les arroser de jus de citron.
3. Les déposer dans un plat de service avec les fruits secs.
4. Déposer la noix de coco et les noisettes dans des coupelles.
5. Casser le chocolat en morceaux.
6. Mettre le chocolat dans le poêlon.
7. Placer le poêlon au bain-marie.
8. Lorsque le chocolat est fondu, porter le poêlon sur le réchaud.

Dégustation

Chacun pique tour à tour un morceau de fruit sur sa fourchette et la plonge dans le chocolat, puis le roule dans la coupelle de son choix.

Si le morceau de fruit tombe au fond du poêlon, le convive a un gage.

Liste des gages

1. Un concert de chat : chanter un air en miaulant.
2. Citer un nom de fleur avec la première lettre de ton prénom.
3. Citer le prénom de tous les participants.
4. Imiter quelqu'un qui ronfle.
5. Citer un nom d'animal avec la première lettre de ton prénom.
6. Dire 3 fois : les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches, archi-sèches ?
7. Compter 20 à rebours, éventuellement dans un temps donné.
8. Prononcer de plus en plus vite : quatre plats plats dans quatre plats creux.
9. Un concert de chien : chanter un air en jappant.
10. Raconter une histoire drôle.
11. Faire le tour de la salle à cloche pied.
12. Prononcer de plus en plus vite : cinq chiens chassent six chats.
13. Faire le tour de la salle en crabe.
14. Prononcer de plus en vite : trois petites truites cuites, trois petites truites crues.
15. Imiter un héros ou personnage célèbre que les autres devront deviner.
16. Imiter un animal avec son cri et ses gestes (poule, âne, cochon, cheval, chien, chat...).
17. Faire une grimace.
18. Toucher son front avec son pied.
19. Citer un nom de légume avec la première lettre de ton prénom.
20. Imiter le cri de Tarzan.
21. Embrasser son voisin ou sa voisine.
22. Dire je t'aime à son voisin ou sa voisine.
23. Prononcer de plus en plus vite : suis-je bien chez ce cher Serge ?
24. Mimer un métier que les autres doivent deviner.
25. Sautiller sur une jambe pendant 30 secondes.
26. Se frotter le ventre en se tapant la tête.
27. Crier le plus fort possible.
28. Prononcer le plus vite possible : un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien.
29. Citer trois noms de fleurs.
30. Prononcer de plus en plus vite : trois tortues trottaient sur un trottoir très étroit.

Lis la recette de la fondue au chocolat et réponds aux questions suivantes :

1. Combien faut-il de chocolat noir ?
2. À ton avis, pourquoi faut-il arroser les fruits de jus de citron ?
3. À ton avis, pourquoi fait-on fondre le chocolat au bain marie ?
4. À quoi servent le poêlon et le réchaud ?
5. Comment mange-t-on les fruits ?
6. Que se passe-t-il si un fruit tombe au fond du poêlon ?

Voici les étapes de la recette dans le désordre. Numérote les consignes dans le bon ordre.

Les arroser de jus de citron.

Mettre le chocolat dans le poêlon.

Éplucher les fruits et les couper en tranches (sauf les mandarines).

Placer le poêlon au bain-marie.

Porter le poêlon sur le réchaud.

Les déposer dans un plat de service avec les fruits secs.

Casser le chocolat en morceaux.

Déposer la noix de coco et les noisettes dans des coupelles.



Galette des rois à la compote de pommes

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 30-35 minutes

Les ingrédients pour 6 personnes

- 2 cercles de pâte feuilletée 
- 1 jaune d'oeuf 
- 1 cuillère à café d'eau

Pour la compote de pommes :

- 5 pommes 
- Un peu de sucre en poudre (facultatif) 
- 1 gousse de vanille 
- 1 pincée de cannelle en poudre 

Sans oublier une fève...  et une couronne.

Préparation de la compote

1. Épluchez les pommes et coupez-les en tranches.
2. Dans une grande casserole, faites-les cuire avec la gousse de vanille, la cannelle.
3. Saupoudrez les pommes d'un peu de sucre en poudre.
4. Couvrez la casserole et faites chauffer sur feu moyen.
5. Laissez refroidir

Préparation de la galette

1. Préchauffez le four à 180°C, thermostat 6.
2. Étalez le premier cercle de pâte sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé.
3. Répartissez la compote de pommes refroidie uniformément en laissant 2 cm sur les bords.
4. Dissimulez la fève.
5. Humectez les bords de la pâte avec un peu d'eau.
6. Couvrez avec le second cercle de pâte.
7. Soudez les bords en les pressant.
8. Mélangez le jaune d'oeuf avec un peu d'eau.
9. Avec un pinceau, badigeonnez le mélange sur la galette.
10. Décorez la galette en traçant des lignes diagonales à l'aide de la pointe d'un couteau.
11. Piquez la pâte en 3 ou 4 endroits pour permettre à la vapeur de se dégager.
12. Enfournez pendant environ 35 minutes.



une plaque de cuisson



une feuille de papier sulfurisé

La tradition

Le premier dimanche de janvier, à l'Épiphanie, on tire les rois. Une fève est cachée dans la galette. La personne qui obtient cette fève devient le roi ou la reine et reçoit la couronne. C'est le plus jeune enfant, caché sous la table, qui décide de la distribution des parts.

L'origine

Le mot « épiphanie » est d'origine grecque. Il signifie « apparition ». La fête de l'Épiphanie correspond au jour où les rois mages, guidés par la lumière d'une étoile, arrivèrent jusqu'à Jésus, dans l'étable où il est né. Pour célébrer son arrivée et en témoignage de respect, les rois Mages offrirent des cadeaux à Jésus : de l'or, de la myrrhe (*mihra*) (résine issue d'un arbre d'Arabie, le balsamier), et de l'encens (*suitsuke*).

En France, la tradition remonte au 13^{ème} siècle. La galette était partagée en autant de portions que d'invités, plus une part. Cette portion supplémentaire, appelée « part du Bon Dieu », « part de la Vierge » ou « part du pauvre » était destinée au premier pauvre qui se présentait à la maison.

La fève

L'emploi de la fève remonte aux Grecs qui se servaient de fèves pour l'élection de leurs magistrats. À la fin du 18^{ème} siècle, des fèves en porcelaine apparurent, représentant l'enfant Jésus. Sous la Révolution, on remplaça l'enfant Jésus par un bonnet phrygien. Les graines de fève furent systématiquement remplacées depuis 1870 par des figurines en porcelaine, puis plus récemment, en plastique.

Pour la petite histoire, l'Élysée accueille chaque année une galette sans fève car tirer les rois ne s'accorde pas avec l'idée de la République.

Il existe aujourd'hui une multitude de fèves fantaisie qui font le bonheur de collectionneurs. La collection de ces petits objets est la «fabophilie».



Un bonnet phrygien

Lis la recette et réponds aux questions suivantes :

1. Quels sont tous les ustensiles nécessaires pour réaliser la galette des rois et comment sont-ils utilisés ?

2. De quelle forme est la pâte utilisée pour la galette ?

3. Pourquoi utilise-t-on du papier sulfurisé ?

4. Pourquoi humecte-t-on les bords de la pâte avec de l'eau ?

5. À ton avis, que se passe-t-il si on ne pique pas la galette avant de la mettre au four ?

Lis le texte sur l'origine de la galette et réponds aux questions :

1. À ton avis, pourquoi celui qui décide de l'attribution des parts est-il caché sous la table ?

2. À quoi correspond la fête de l'Épiphanie dans la Bible ?

3. Dans la galette, à quelle personne la part du Bon Dieu est-elle destinée ?

4. Quelles ont été les différentes formes de fève depuis l'origine ?

5. Pourquoi n'y a-t-il pas de fève dans la galette proposée à l'Élysée ?

Retrouve les mots dans la grille. Les mots peuvent être écrits de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, de bas en haut, et même en diagonale.

M	T	G	C	A	X	G	L	K	X	Y	Q	B	Ç	I
K	E	I	N	A	H	P	I	P	E	I	Z	R	U	I

**EPIPHANIE
GALETTE**

I	O	R	I	E	M	M	O	P	T	J	T	F	E	Q
E	N	N	O	R	U	O	C	O	V	O	Q	L	Ç	O
Q	A	D	F	W	X	E	Z	E	O	Z	L	E	O	Ç
Q	B	N	P	M	Y	Q	I	U	A	I	H	L	U	H
E	N	I	E	R	N	L	L	F	N	H	W	J	D	G
N	D	E	L	L	E	N	N	A	C	L	J	D	P	A
G	C	H	X	F	Q	S	V	K	U	E	S	R	S	L
F	F	A	D	Z	R	O	J	Ç	T	F	F	Z	B	E
A	R	N	J	P	A	L	P	O	G	E	P	S	J	T
R	K	Ç	U	B	Ç	Z	P	G	W	V	K	E	B	T
I	T	D	Ç	E	T	M	B	Ç	O	E	F	H	Z	E
N	D	Q	S	W	O	H	U	N	N	U	C	G	O	U
E	M	M	U	C	X	Q	B	H	M	J	E	Q	W	V

FARINE
OEUF
FEVE
COURONNE
VANILLE
CANNELLE
POMME
ROI
REINE
COMPOTE

Comment calculer ton âge avec la galette des rois...

Ne me donne pas ton âge, tu me mentirais certainement...

1. Choisis le nombre de parts de galette que tu voudrais manger (plus d'une part et moins de 10 parts).
2. Multiplie ce nombre par deux (pour être plus près de la réalité).
3. Ajoute 5.
4. Multiplie par 50.
5. Si tu as déjà célébré ton anniversaire cette année, ajoute 1765. Sinon, ajoute 1764.
6. Maintenant, soustrais les 4 chiffres représentant l'année de ta naissance.

Tu devrais obtenir un numéro à trois chiffres.

Le premier chiffre est le nombre de parts de galette que tu veux manger.

Les deux autres chiffres représentent... ton âge !

(Ce calcul ne marche que pour l'année 2015. Pour 2016 → Si tu as déjà célébré ton anniversaire cette année, ajoute 1766. Sinon, ajoute 1765.)

Les crêpes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de farine = 4,5 dl de farine
- 4 œufs
- 1/2 l de lait
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 50 g de beurre fondu



Ustensiles

Un saladier



Une fourchette

Un fouet



Une cuillère en bois

Une poêle



Une louche



Préparation de la recette

- Mettre la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.
- Faire un puits au milieu et y verser les oeufs légèrement battus à la fourchette.
- Commencer à incorporer doucement la farine avec une cuillère en bois.
- Quand le mélange devient épais, ajouter le lait froid petit à petit, on peut utiliser un fouet mais toujours doucement pour éviter les grumeaux.

- Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide, si elle est trop épaisse, rajouter un peu de lait.
- Ajouter ensuite le beurre fondu, mélanger bien.
- Cuire les crêpes dans une poêle chaude (pas besoin de matière grasse, elle est déjà dans la pâte).
- Verser une petite louche de pâte dans la poêle.
- Faire un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface.
- Quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, la retourner.
- Laisser cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.
- Répéter jusqu'à épuisement de la pâte.



Un puits



Des grumeaux

Réponds aux questions.

1. Pour combien de personnes est cette recette ?
2. De quelle quantité de beurre a-t-on besoin ?
3. À ton avis, pourquoi doit-on faire un puits avec la farine ?
4. Quels sont tous les ustentiles nécessaires à la préparation des crêpes ?
5. Que doit-on faire si la pâte est trop épaisse ?
6. A-t-on besoin de matière grasse pour cuire les crêpes ? Pourquoi ?
7. Que faut-il faire pour recouvrir toute la surface de la poêle de pâte ?

Tous les verbes de cette recette sont à l'infinitif. Transformer la recette en mettant les verbes à l'impératif à la 2nde personne du pluriel (vous).

- _____ (mettre) la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.

- _____ (faire) un puits au milieu et y verser les oeufs légèrement battus à la fourchette.
- _____ (commencer) à incorporer doucement la farine avec une cuillère en bois.
- Quand le mélange devient épais, _____ (ajouter) le lait froid petit à petit, on peut utiliser un fouet mais toujours doucement pour éviter les grumeaux.
- Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide, si elle est trop épaisse, _____ (rajouter) en peu de lait.
- _____ (ajouter) ensuite le beurre fondu, _____ (mélanger) bien.
- _____ (cuire) les crêpes dans une poêle chaude (pas besoin de matière grasse, elle est déjà dans la pâte).
- _____ (verser) une petite louche de pâte dans la poêle.
- _____ (faire) un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface.
- Quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, _____ (la retourner).
- _____ (laisser) cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.
- _____ (répéter) jusqu'à épuisement de la pâte.

Cette recette présente les ingrédients pour 4 personnes. Modifie la quantité de chaque ingrédient pour 2, 8 et 12 personnes.

Nombre de personnes	2	4	8	12
Farine		250 g = 4,5 dl		
Œufs		4		
Lait		$\frac{1}{2}$ l		
Sel		1 pincée		
Sucre		2 cuillères		
Beurre fondu		50 g		