"On a bien aimé planter les fraisiers, semer les graines de carottes, radis, et salades"
Elyas, Séléna

"On a mangé plein de groseilles!"
Calysta et Romane

Centre de Ressources
et d'Éducation à l'Environnement
Lycée agricole Edouard de Chambray
Gouville 27240 MESNILS-SUR-ITON
Tél. : 02.32.35.61.70 www.educagri27.fr

Crédits photos CRÉE et école élémentaire de Breteuil
Impression IRS 27670 Le Bosc-Roger-en-Roumois

Droits réservés . Ne pas jeter sur la voie publique. Octobre 2016

" Les bonnes recettes de mon Pot' âgé "

Livret de recettes recueillies lors de rencontres entre les résidents de l'EHPAD et les enfants de 7 classes de l'école élémentaire de Breteuil

ALIMENTATION NOTRE MODÈLE A DE L'AVENIR

CRÉE Lycée de Chambray

"Recréer du lien entre les générations autour du potager"

À l'origine du projet, un premier contact avait été établi entre Mme Fèvre, cadre de santé et Mme Vadeleau du service animation de **l'EHPAD de Breteuil**, et le **CRÉE du lycée de Chambray** avec l'envie de créer du lien entre les personnes âgées et les enfants de **l'école élémentaire de Breteuil**.

Un appel à projets dans le cadre du **Plan national pour l'alimentation** porté par la **Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt de Normandie (DRAAF)** a permis de concrétiser ce projet. Un potager a été créé afin d'apprendre aux enfants à jardiner et de favoriser la transmission de recettes utilisant des fruits et légumes de saison, des personnes âgées aux enfants.

Ce sont 7 classes qui ont participé grâce au dynamisme des enseignantes Céline, Morgane, Christine, Marie-Paule, Claire, Marylise et Catherine avec la coordination de Mme Thévenet et Mr Broudin, directeur de l'école.

Les personnes âgées étaient accompagnées par les animatrices de l'EHPAD, Fatima, Isabelle, Catherine et Marina.

L'ensemble des animations a été organisé et mené par Julien, Adeline, Quentin, Pauline et Isabelle du CRÉE du Lycée agricole de Chambray.

Automne: framboisiers, cassissiers et groseillers

Présentation des légumes aux personnes âgées par les enfants

À l'EPADH de Breteuil ...

Plantation de petits fruitiers à l'au

Désherbage et semis de légumes: carottes, radis,

Plantation de plantes aromatiques: thym, menthes, sauge etc...

Reconnaitre,

Sommaire :

Les entrées, plats et sauces

- La salade d'endive à la Normande
- Les tomates aux œufs
- La garbure
- Omelette fines herbes à la façon Normande
- Pizza aux légumes
- Ragoût de pommes de terre
- La ratatouille
- La Béchamel aux fines herbes

Les desserts

- Le quatre quart et compote de poires
- Gâteau à la peau de lait
- Le fondant au chocolat aux poires
- Pain perdu aux pommes
- La tarte Normande
- Gâteau de Savoie à la confiture de fraises

La salade d'endive à la Normande

Annick B adore le mélange sucré et amer des endives avec les pommes.

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 300g d'endives
- 2 pommes reinettes
- 80g de noix décortiquées
- ½ dl de crème fraîche
- ½ cuillère à café de moutarde d'Yvetot
- 1 jus de citron
- Sel/poivre

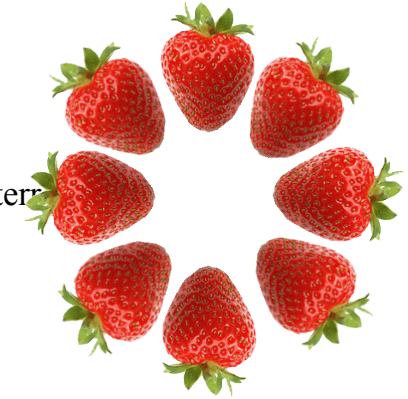
Préparation :

- Débiter les endives en morceaux et effeuiller
- Éplucher les reinettes
- Retirer cœurs et pépins, émincer finement
- Déposer dans une terrine endives, pommes, noix
- Battre la crème avec le citron, la moutarde, sel, poivre
- Verser sur la salade

Gâteau de Savoie à la confiture de fraises

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 6 gros œufs
- 150g de sucre en poudre
- 50g de farine
- 50g de fécule de pommes de terre
- 1 pincée de sel fin
- Confiture de fraises



Préparation:

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Travaillez les jaunes avec le sel et le sucre, jusqu'à blanchiment.
- Ajoutez la farine et la fécule. Battez les blancs en neige ferme.
- Incorporez à la pâte 2 cuillères à soupe de blancs battus.
- Versez le reste des blancs d'œufs.
- Versez la pâte dans un moule à manquer beurré et sucré.
- Enfournez 40 min au four. Démoulez immédiatement en retournant le moule sur une grille
- Laissez refroidir, couper le gâteau en 2 dans l'épaisseur
- Tartiner de confiture de fraises et remettre l'autre moitié de génoise

La tarte Normande

Voici le gâteau préféré de Marie-Thérèse, crème et pommes, un régal:

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour la pâte du dessous :

- 100 g de farine
- 75 g de beurre
- 5 g de levure sèche

Pour la pâte du dessus :

- 100 g de farine
- 150 g de sucre semoule
- 100 g d'amandes en poudre
- 100 g de beurre
- 20 cl de bénédictine
- 250 g de pommes
- 1 bol de crème fraîche

Préparation :

- Tamiser la farine avec la levure puis mélanger le tout avec le beurre pour obtenir une pâte homogène. Laisser reposer 30 minutes
- Même opération pour la pâte du dessus, mélanger sucre, poudre d'amandes, beurre et farine.
- Couper en lamelles les pommes et faites les macérer 30 minutes à la bénédictine
- Garnir le fond du moule avec la pâte étendue au rouleau, disposer les lamelles de pommes et étaler la crème
- Recouvrir l'ensemble avec la pâte du dessus et pincer les bouts
- Mettre au four ¾ d'heure à 180°.

Les tomates aux œufs

La recette de Cécile aussi facile que rapide, ravira tous les gourmands.

Ingrédients (pour 1 personne)

- 2 tomates
- 2 œufs
- ail
- oignon
- huile d'olive
- ciboulette
- sel, poivre

Préparation de la recette :

- Laver les tomates et les couper en quartiers
- Les faire revenir dans l'huile d'olive
- Saler, poivrer et laisser mijoter
- Casser les 2 œufs et les faire cuire 4/5 minutes (le jaune doit être liquide)
- Mettre les œufs sur les tomates
- Assaisonner l'ensemble avec la ciboulette ciselée

La garbure

Une bien belle recette traditionnelle d'origine gasconne donnée par Raymonde. Une bonne astuce pour cuisiner les légumes l'hiver!

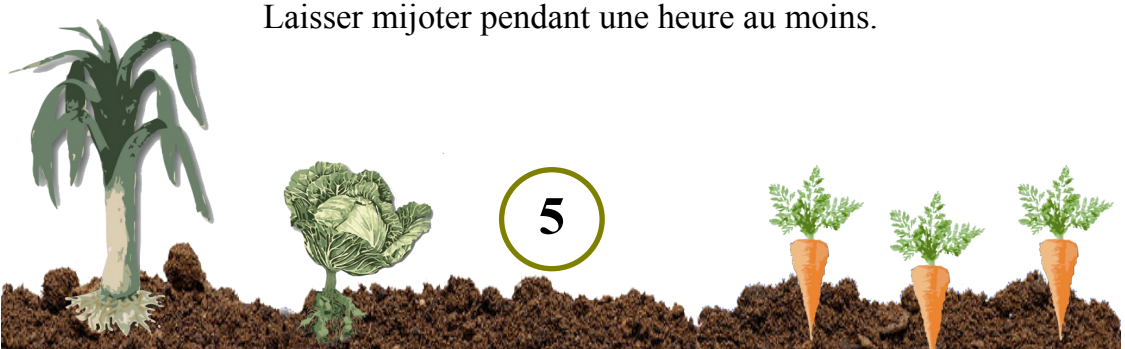
Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 talon de jambon, de préférence du jambon de pays.
- 1 chou, 8 pommes de terre, 4 carottes, éventuellement un navet
- 1 ou 2 poireaux
- 200 g de gros haricots blancs secs
- 1 tête d'ail et 1 oignon
- 4 manchons de canard confits

Préparation :

- Plonger dans l'eau les haricots la veille.
- Couper le chou et le talon de jambon en lamelle, les mettre ensuite dans une marmite d'eau froide.
- Cuire jusqu'à ébullition. Mettre à feu doux pendant deux ou trois heures.
- Ajouter : les carottes, les pommes de terre et le navet coupés en gros morceaux, l'ail pilé, les poireaux et l'oignon coupé. On peut assaisonner avec un peu de sel et de poivre.
- Ajouter les manchons de canard, en prenant soin d'enlever la graisse dans laquelle ils sont confits.

Laisser mijoter pendant une heure au moins.



Pain perdu à la pomme

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 8 morceaux de pain dur (pain de mie/brioche)
- 2 œufs
- 200 ml de lait
- Sucre, canelle
- 75 g de raisins secs
- 1 à 2 pommes

Préparation :

- Battre les œufs, la cannelle et le sucre avec le lait dans un saladier.
- Faire fondre votre beurre, l'ajouter au mélange
- Découper votre pain en tranches et laissez de côté
- Mettre les raisins à gonfler dans le thé ou l'alcool.
- Découper les pommes en petit dés.
- Mettre dans un moule beurré une première couche de tranches de pain, versez ensuite une partie du saladier
- Ajouter ensuite la moitié des raisins et des pommes.
- Répéter l'opération avec les quantités restantes
- Laisser reposer 20 minutes, préchauffer le four à 250° C (thermostat 8-9)
- Mettre au four 45 minutes, Se déguste tiède ou froid.

Le fondant au chocolat aux poires

Annick B s'est souvenue du gâteau qu'elle préparait dans sa famille d'accueil.

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 6 œufs
- 200g de sucre
- 200g de farine
- 140g de beurre
- 5 poires
- 4 cs à soupe d'eau
- 1 plaquette de chocolat à dessert (200g)
- 50g de beurre doux

Préparation de la recette :

- Mettre dans un grand saladier les 6 œufs. Les battre puis ajouter le sucre et la farine.
- Dans un bol, casser la plaquette de chocolat dessert. Y ajouter 4 cuillères à soupe d'eau.
- Mettre au micro-ondes pendant 1 minute 10 secondes puissance 800 W
- Ajouter le beurre coupé en petits morceaux. Bien remuer. Le mélange doit être lisse.
- Ajouter le mélange chocolat+beurre dans le saladier.
- Couper les poires en petits morceaux et les ajouter à la préparation.
- Beurrer et fariner un moule. Mettre ensuite la préparation.
- Enfourner à four froid sur Th.4 ou 5 (150°C), pendant 30 min. Surveiller la cuisson. Laisser refroidir et déguster.

Conseil : *Quand le gâteau est cuit, le laisser refroidir avant de le démouler.*

Omelette aux fines herbes à la façon Normande

Jean-Pierre nous a donné cette recette simple mais efficace pour les papilles.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 8 œufs
- 1 poignée d'épinards
- 1 poignée d'oseille
- 1 cuillère de fines herbes hachées
- Persil, ciboulette, cerfeuil, estragon
- 1 noix de beurre, 3 cuillères de crème fraîche

Préparation :

- Laver les épinards et l'oseille et faire cuire 3 minutes
- Égoutter et les hacher finement et mélanger avec les fines herbes
- Dans un saladier, battre les œufs a la fourchette, incorporer une demi-cuillère à café de sel et de poivre
- A bon feu, faire fondre le beurre et quand il sera très chaud ajouter ¾ des œufs et faire rapidement cuire en remuant à la fourchette
- Ajouter la verdure au milieu de l'omelette
- Mélanger rapidement et verser le restant des œufs, replier comme un chausson
- Faire chauffer la crème fraîche dans la poêle et verser sur l'omelette

Pizza aux légumes

Voici comment Jean-Pierre prépare sa pizza aux légumes, un délice.

Ingrédients

Pour la pâte à pizza :

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure boulangère
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 grosses pincées de gros sel
- 12,5 cl d'eau

Pour la garniture:

- 6 à 7 tomates
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 oignon jaune
- 200 g de cœurs d'artichauts
- 1 boule de mozzarella
- huile d'olive, sel, poivre

Préparer la pâte à pizza:

- Verser la farine dans un saladier et mettre la levure, diluée avec un peu d'eau chaude, puis recouvrir d'un peu de farine, laisser reposer 20 minutes.
- Ajouter l'eau, l'huile d'olive et le sel.
- Travailler le tout à la main jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du saladier.
- Poudrer de farine et laisser reposer 1 heure.

Préparer la garniture:

- Peler 4 tomates, épépiner et couper en morceaux. Les faire cuire avec l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Laisser réduire le tout, saler et poivrer.
- Couper les aubergines en dés puis les faire revenir à la poêle.
- Couper courgettes, les tomates restantes puis la mozzarella en fines rondelles, les cœurs d'artichaut en 2.
- Préchauffer le four à 250°C. Étaler la pâte à pizza assez finement. Disposer les légumes et la mozzarella. Saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Mettre au four pendant 20 minutes.

Gâteau à la peau de lait :

"La peau de lait" était obtenue après avoir fait bouillir le lait frais puis le laisser refroidir: on récupérait la crème qui se formait naturellement à sa surface.

Ingrédients

- 3 œufs
- 200g de sucre
- 200ml de peau de lait (ou de crème fraîche)
- 250g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation de la recette :

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Travailler les jaunes avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter la crème, bien mélanger puis incorporer la farine et la levure tamisée.
- Battre les blancs en neige avec une pincée de sel puis les incorporer délicatement à la pâte.
- Beurrer et fariner un moule. Verser la pâte dans le moule et enfourner à 180°C pendant 50 minutes.
- Vérifier la cuisson en plantant une lame de couteau qui doit ressortir propre et sèche.

Les Desserts

Le quatre quart avec compote de poires

Mauricette nous a parlé de son quatre quart et de son astuce, le citron !

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 3 œufs
- 150g de beurre
- 150g de sucre
- 150g de farine
- Sel
- extrait de vanille/ zeste de citron
- Levure

Préparation :

- Séparer les jaunes et les blancs des œufs
- Battre les jaunes d'œufs avec le sucre
- Verser le beurre fondu
- Ajouter la farine par petites quantités
- Ajouter les blancs des œufs battus en neige
- Ajouter une pincée de sel
- Parfumer la pâte avec de l'extrait de vanille ou des zestes de citron
- Beurrez le moule et verser la solution
- Mettre le four 20minutes à 210°C et 20 minutes à 180° C

Ragoût de pommes de terre

La recette de Raymonde, tant aimée de ses enfants, .

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1kg de pommes de terre
- 1 grosse noix de beurre
- 150g de lard gras frais
- 4 oignons
- 30g de farine
- Thym, Laurier, Sel

Préparation :

- Éplucher les pommes de terre
- Couper les pommes de terre en quatre et les oignons en lamelles
- A feu moyen, faire fondre le beurre et ajouter le lard en petits dés et les oignons émincés
- Ajouter la farine, saler, poivrer, mélanger laisser blondir la recette.
- Ajouter 2dl d'eau froide

  La sauce doit être fluide sinon ajouter un peu d'eau
- Ajouter le thym, le laurier et vos pommes de terre
- Laisser cuire 30 à 35 minutes à frémissement

La Ratatouille

Annick P se rappelle du bon goût de la ratatouille qu'elle préparait à ses enfants et petits-enfants.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 350 g d'aubergines
- 350 g de courgettes
- 350 g de poivrons rouge et vert
- 350 g d'oignons
- 500 g de tomates bien mûres
- 3 gousses d'ail
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 brin de thym, 1 feuille de laurier, sel et poivre

Préparation :

- Coupez les tomates pelées en quartiers, les aubergines et les courgettes en rondelles.
- Emincez les poivrons en lamelles et l'oignon en rouelles.
- Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faites fondre les oignons et les poivrons.
- Lorsqu'ils sont tendres, ajoutez les tomates, l'ail haché, le thym et le laurier.
- Salez, poivrez et laissez mijoter doucement durant 45 minutes.
- Faites cuire à la poêle séparément les aubergines et les courgettes pendant 15 minutes, avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez-les alors au mélange de tomates et prolongez la cuisson sur tout petit feu pendant 10 min.

Conseil : Très bon chaud mais peut aussi se servir froid.

Sauces

La béchamel aux fines herbes

La béchamel de Mauricette est une béchamel rapide où elle rajoute du persil pour qu'il y est du goût.

Ingrédients pour (4 personnes) :

- 25 cl litre de lait
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- sel, poivre, persil

Préparation de la recette :

- Dans un grand récipient, faire fondre le beurre 1 minute aux micro-ondes,
- Le sortir et ajouter la farine en remuant bien.
- Porter le lait à ébullition, le laisser bouillir quelques instants.
- Verser le lait sur le mélange farine/beurre en fouettant.
- Assaisonner avec le fameux persil.
- Remettre le tout aux micro-ondes pendant 1 minute.
- Bien fouetter, c'est prêt !