



Héritage de saveurs



**CARNET DE RECETTES ANCIENNES
DE NOS GRAND-MÈRES
TRUCS ET ASTUCES DE NOS AÎNÉ.E.S**



Projet intergénérationnel du Conseil Consultatif Communal des Aînés (CCCA)
de Vaux-sur-Sûre mené en collaboration avec les écoles de la commune.





La Crème pâtissière

Ingrédients pour 4 portions

1/2 Litre de lait
(entier ou demi-écrémé)



50 g de maizéna
(2 cuillères à soupe)



1 paquet (8g)
de sucre vanillé



3 jaunes d'oeufs



50 g de sucre



Ustensiles:

une casserole



un bol



un fouet



un mesureur



Préparation :

- Mélanger les œufs avec la maïzena et un peu de lait.
- Cuire le lait avec le sucre et le sucre vanillé.
- Hors du feu, verser la préparation dans le lait bouillant en mélangeant.
- Laisser refroidir en mélangeant de temps en temps.

BON APPETIT

Crème pâtissière

Ingrédients

- 1/2 l lait entier
- 50g. de sucre
- 1 paquet sucre vanillé
- 3 jaunes d'œuf
- 2 cuillères à soupe de maïzena (50g.)

Ustensiles

- plat
- fouet
- casserole

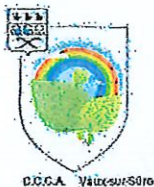
Préparation

Mélanger les œufs avec la maïzena et un peu de lait. Cuire le lait avec le sucre et le sucre vanillé.

Hors du feu, verser la préparation dans le lait bouillant. Laisser refroidir en mélangeant de temps en temps.

~~Y C~~

Juste C



Le GÂTEAU AU PAIN SEC

Ingrédients :

Du pain sec

des raisins secs

du sucre semoule

du sucre impalpable

3 jaunes d'oeuf

1 paquet de pudding vanille

du lait

un petit verre de liqueur (pas obligé)

Préparation :

1. Casser le pain en morceaux dans un plat puis verser le lait. Bien mélanger le tout.
2. Délayer le pudding dans du lait.
3. Ajouter les deux jaunes d'œuf, du sucre semoule, des raisins secs et le pudding délayé.
4. Il faut que la pâte soit assez humide.
5. Goûter pour voir s'il y a assez de sucre.
6. Verser dans un plat allant au four et disposer quelques morceaux de beurre par dessus.
7. Mettre au four.
8. Quand c'est cuit, tapisser d'un jaune d'œuf et de sucre impalpable.
9. Laisser refroidir et déguster !

Bon Appétit !

Gâteau au pain sec.

Du pain sec
Des raisins secs
Du sucre semoule.
3 oeufs (jaune)
1 paquet de pudding vanille
Du lait.
Un petit verre de liqueur (pas obligé)
Sucre impalpable.

Casser le pain en morceaux dans un plat, verser le lait, bien mélanger le tout, ajouter 2 jaunes d'oeuf, du sucre semoule, des raisins et le pudding, détrempé dans du lait, il faut que la pâte soit assez humide, goûter, voir s'il y a assez de sucre verser dans un plat allant au four, disposer 99 morceaux de beurre par dessus, mettre au four, quand il est cuit, tapisser d'un jaune d'oeuf et de sucre impalpable, laisser refroidir et déguster.

Marie José Paulus.



Le soufflé au fromage

Ingrédients :

1/2 litre de lait

50 g de beurre

50 g de farine

4 oeufs

100 g de gruyère rapé

sel-poivre-muscade

Ustensiles :

une casserole

un plat allant au four

un fouet

Préparation :

Réaliser une sauce béchamel. Pour cela faire fondre le beurre, ajouter d'un trait la farine puis le lait tiède petit à petit. Terminer par le sel, le poivre et la muscade.

Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs, le fromage râpé et les blancs battus en neige.

Graisser et chapelurer le plat en pyrex, y verser la préparation.

Faire cuire à four modéré durant 1/2 heure.

Servir dès la sortie du four.

Bon Appétit !

Soufflé au fromage

Ingrédients

1/2 l de lait
50 g. beurre
50 g. farine
4 oeufs
100 g. gruyère râpé
sel - poivre - muscade

Ustensiles

1 casserole
1 plat allant au four
1 fouet

Préparation

Réaliser une sauce béchamel. Pour cela faire fondre le beurre, ajouter d'un trait la farine puis le lait tiède petit à petit. Terminer par le sel, le poivre et la muscade. Hors du feu, ajouter les jaunes d'oeufs, le fromage râpé et les blancs battus en neige.

Graisser et chapeliner² le plat en pyrex, y verser la préparation.

Faire cuire à four modéré durant 1/2 heure. Servir dès la sortie du four.

Juette C.



HERITAGE DE SAVEURS

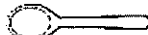
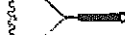
La COMPOTE DE POMMES

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 pommes (800 g) 
- 2 cuillers à soupe de sucre (2x25g)
ou plus selon le goût 
- Cannelle en poudre
(1 pointe de couteau ou plus selon le goût)
- un peu d'eau (10 cl) 

Ustensiles :

- 1 casserole 
- 1 cuiller en bois 
- 1 cuiller à soupe 
- 1 presse-purée 
- 1 petit couteau
ou un éplucheur 
- un mesureur 

Préparation :

1. Laver les pommes
2. les couper en 2 puis en 4
3. épépiner (enlever les loges et les pépins)
4. les éplucher
5. les couper en tranches (comme pour la tarte).
6. Faire bouillir l'eau dans la casserole et verser les pommes dans l'eau bouillante.
7. Faire cuire à feu doux en remuant souvent avec la cuiller en bois pendant environ 25 minutes.
8. Les écraser avec un presse-purée si nécessaire.
9. Ajouter le sucre puis la cannelle.
10. Mélanger et servir.

Bon Appétit !



Recettes réalisées par les membres du CCCA avec les enfants des écoles
primaires de Vaux-sur-Sûre.

HERITAGE DE SAVEURS



Rencontre intergénérationnelle : Ecole de Juseret, 5° et 6° primaire.

1 - Accueil des enfants.

Observation des pommes.

Sortes de pommes trouvées dans le commerce ou dans les vergers.

Présentation, caractéristiques.

La Jonagold

La Granny

La pomme d'Août

La Golden

La Cox-Orange

*Les petites pommes
sauvages*

La Boscop

La Reinette

.....

2- Que peut-on faire avec les pommes ?

Les croquer

des cakes

de la compote

de la tarte

Du jus de pommes

...

De pommes au four

du cidre

3 – Pommes utilisées pour la compote ?

Toutes les sortes de pommes sauf les pommes sauvages. Généralement on prend celles qui sont abîmées, blessées, blettes, ratatinées, parfois véreuses.

La compote de pommes.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- pommes - 800g (+ 4 pommes)
- sucre 2 cuillères à soupe ou plus selon le goût (2x25g)
- cannelle en poudre
- 1 pointe de couteau ou plus
- un peu d'eau - 10 cl

Ustensiles

- casserole
- cuiller en bois
- presse-purée
- petit couteau ou éplucheur
- mesureur
- cuiller à soupe

Préparation

- laver les pommes
- les couper en 2 puis en 4
- épépiner (enlever les loges et les pépins)
- les éplucher
- les couper en tranches (comme pour la tarte)
- faire bouillir l'eau dans la casserole et verser les pommes dans l'eau bouillante.
- faire cuire à feu doux en remuant souvent avec la cuiller en bois pendant $\pm$ 25 minutes.
- les écraser avec le presse-purée si nécessaire.
- ajouter le sucre, puis la cannelle.
- mélanger et servir.

Bon appétit!

Rencontre intergénérationnelle : école de Juseret

5^e et 6^e primaire

La compote de pommes.

1. Accueil des enfants

Observation des pommes

Sortes de pommes trouvées dans le commerce ou dans les vergers. Présentation, caractéristiques

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| - la jonagold | - la reinette |
| - la golden | - la pomme d'août |
| - la boscoop | - les petites pommes sauvages |
| - la granny | - - - |
| - la coc orange | |

2. Que peut-on faire avec les pommes ?

- les croquer
- de la tarte
- des pommes au four
- des cakes
- du jus de pommes
- du cidre
- de la compote.

3. Pommes utilisées pour la compote ?

Toutes les sortes de pommes sauf les pommes sauvages. Généralement on prend celles qui sont abîmées, blessées, blettes, ratatinées, parfois véreuses.



Recettes réalisées par les membres du CCDA avec les enfants des écoles
primaires de Vaux-sur-Sûre.

HERITAGE DE SAVEURS



Pâte à crêpes simple et rapide

INGREDIENTS

1/2 Litre de lait tiède

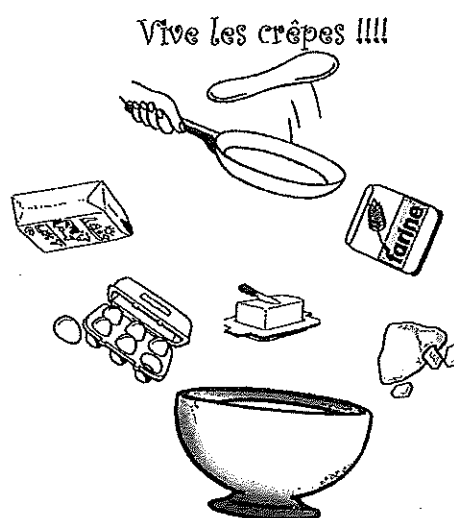
4 œufs

250 g de farine ou de farine fermentante

2 cuiller à soupe d'huile ou de beurre
mou

1 pincée de sel

2 cuillers à soupe de sucre ou 1 sachet de
sucre vanillé



PREPARATION

Tiédifier le lait et y ajouter le beurre.

Mettre la farine dans un grand saladier. Faire un puits, et ajouter les œufs entiers battus en omelette.

Verser progressivement le lait tiède sur ce mélange en fouettant pour obtenir une pâte bien lisse.

Ajouter le sucre (vanillé) et la pincée de sel.

Laisser reposer la pâte au minimum 30 minutes, recouverte d'un essuie propre. La pâte peut aussi être préparée la veille et conservée au frigo.

Verser une louche de pâte dans la poêle, et laisser cuire 3 minutes chaque crêpe en la retournant à mi-cuisson.

Déguster avec du sucre, de la confiture, de la cassonade, du miel, du chocolat, des fruits,...

BON APPETIT



Recettes réalisées par les membres du C.C.A. avec les enfants des écoles
primaires de Vaux-sur-Sûre.

HERITAGE DE SAVEURS



Un dessert : La Crème vanille

Ingrédients pour 4 portions

3/4 de litre de lait
(entier ou demi-écrémé)



50 g de poudre de vanille
(5 cuillères à soupe rases)



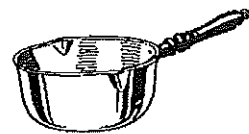
1 paquet (8g) de sucre vanillé



75 g de sucre

Ustensiles:

une casserole



un bol



un fouet



un mesureur



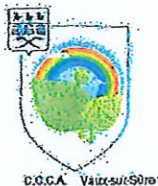
un plat ou 4 ravers



Préparation :

- Prélevez une tasse de lait ($\pm$ 25 cl)
- Verser dans le bol et délayer les 50 g de poudre à l'aide du fouet sans laisser de grumeaux.
- Verser le restant de lait dans la casserole en y ajoutant les 75g de sucre et le paquet de sucre vanillé.
- Faire bouillir le lait, enlever la casserole du feu, y verser la poudre diluée en remuant constamment.
- Faire re-bouillir la préparation quelques instants en continuant à tourner.
- Verser dans les moules et laisser refroidir.
- Servir avec de la sauce caramel ou des granulés de chocolat.

BON APPETIT



Gibier mariné

Ingrédients :

- Un rôti de biche ou de marcassin
- vinaigre de vin
- 4 ou 5 gros oignons
- gelée de groseilles ou sirop de Liège
- crème fraîche
- épices : poivre, thym, laurier, ail, clous de girofle, sel.

Ustensiles :

- 1 grand plat en verre pour la marinade
- 1 mixer
- 1 passe-bouillon
- 1 louche
- 1 grande casserole
- 2 petites casseroles

Préparation :

1. Marinade : déposer le rôti dans le grand plat en verre, ajouter la marinade préparée avec moitié eau et moitié vinaigre de vin. Bien remplir. Ajouter les épices et un oignon découpé. Laisser mariner environ 24 heures.
2. Cuisson : Faire rôtir, ajouter une louche de marinade et une louche d'eau et récupérer les épices. Ajouter 4 gros oignons découpés, couvrir et laisser mijoter durant environ 3/4 d'heure. Saler en fin de cuisson si nécessaire.
3. Sauce : Récupérer les morceaux d'oignons dans une casserole, ajouter un peu de jus de cuisson et passer au mixer. Repasser les oignons écrasés au passe-bouillon pour éliminer les peaux. Ajouter une cuillerée à soupe (ou plus selon le goût) de gelée de groseilles ou de sirop, et enfin terminer par de la crème fraîche.

Bon Appétit !

Gibier mariné

Ingédients

- rôti biche ou marcassin
- vinaigre de vin
- épices : poivre, thym, laurier, ail, clou de girofle, sel
- 4,5 gus signons
- gelée de groseilles ou sirop de Liège
- crème fraîche

Ustensiles

- grand plat (pour la marinade)
- mixer
- passe-bouillillon
- 1 louche
- 1 grande + 2 petites casseroles

Préparation

1) Marinade : déposer le rôti dans 1 grand plat (grande cocotte en verre), ajouter la marinade préparée avec moitié eau et moitié vinaigre de vin - bien remplir, y ajouter les épices : poivre, thym, laurier, ail, clou de girofle plus 1 signon découpé. Laisser mariner ± 24 heures.

2) cuisson :

Faire rôtir, ajouter 1 louche de marinade et 1 louche d'eau et récupérer les épices. Y ajouter les 4 gus signons découpés, couvrir et laisser mijoter durant ± 3/4 d'heures. Saler en fin de cuisson. (goûter)

3) Sauce

Récupérer les morceaux d'ignons dans 1 casserole, ajouter un peu de jus de cuisson et passer au mixer. Repasser les signons écrasés au passe-bouillillon pour éliminer les peaux.

Dans la sauce ajoutez 1 cuillerée à soupe
(ou plus selon le goût) de confiture de gelée
de groseilles ou du sirop de Liège
et enfin de la crème fraîche.

Yvette C.



La langue de bœuf sauce madère

Ingrédients :

viande : 1 langue de bœuf, 1 os à moëlle

légumes : persil, céleri, 2 carottes, 2 poireaux,
1 oignon coupé en 2.

épices : Laurier, clous de girofle, poivre en grains

Ustensiles :

1 grande casserole

1 petite casserole

1 fouet

Pour la sauce :

50 g de beurre,

50 g de farine,

1/4 de litre de lait,

1/4 de litre d'eau,

poivre,

noix de muscade,

une petite boîte de purée de tomates,

du vin de madère(environ 3 cuillers à
soupe, selon le goût)

cornichons ou raisins de Corinthe.

Préparation :

1- La langue :

Décongeler la langue dans de l'eau tiède, la cuire environ 1 heure à l'eau salée, écumer ou jeter la première eau de cuisson.

Re-cuire une heure ou plus à l'eau salée avec l'os à moëlle, les épices et les légumes coupés finement.

Sortir la langue quand elle est bien cuite et la laisser refroidir, l'éplucher quand elle est encore chaude et la remettre dans le bouillon.

2- La sauce:

Préparer une sauce béchamel (ou sauce blanche). Faire fondre les 50 g de beurre, ajouter d'un trait les 50 g de farine, mélanger avec le fouet et ajouter petit à petit le lait tiède mélangé à l'eau. La sauce doit être assez épaisse. épicer avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajouter la purée de tomates et le vin de madère.

Pour terminer, ajouter des cornichons découpés finement ou des raisins de Corinthe (raisins secs).

Bon Appétit !

Langue de boeuf sauce Madère

Ingédients

- 1 langue de boeuf
- 1 os à moelle
- légumes : persil, céleri
2 carottes, 2 poireaux
1 oignon coupé en 2
- épices : laurier, clous de
girofle, poivre en grains
- pour la sauce : beurre, (50g beurre, 50g farine $\frac{1}{2}$ l
farine, lait, eau, poivre, laur coupé à l'eau)
noix de muscade, purée de
tomates, vin de Madère, cornichons
ou raisins de Corinthe

Ustensiles

- 1 grande casserole
- 1 petite "
- 1 fouet

Préparation

1. La langue

Décongeler la langue dans de l'eau tiède, la cuire durant $\pm$ 1 heure à l'eau salée, écumer ou jeter la 1^{ère} eau de cuisson.

Recuire 1 heure ou plus à l'eau salée avec l'os à moelle, les épices et les légumes découpés finement.

Sortir la langue quand elle est bien cuite et la laisser refroidir, l'éplucher quand elle est encore chaude et la remettre dans le bouillon.

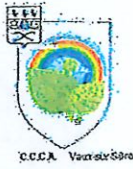
2. La sauce

Préparer 1 sauce béchamel (ou sauce blanche).
Faire fondre les 50 g de beurre, ajouter d'un trait les 50 g de farine, mélanger avec

fouet et ajouter petit à petit le lait tiède coupé d'eau. La sauce doit être assez épaisse, épicer avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajouter de la purée de tomates (petite boîte) et selon le goût 3 cuillères à soupe de vin de Madère.

Pour terminer, ajouter des cornichons découpés finement ou des raisins de Corinthe (raisins secs)

Galette C



Les GALETTES QUATRE-QUART

Ingrédients pour 30 galettes :

- 6 oeufs
- 250 g de margarine
- 400 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 kg de farine (et plus)

Ustensiles

Deux grands plats ronds
(forme « cul-de-poule »)
un fouet
une balance
une cuiller
un poëlon

Préparation :

Dans un plat : mélanger la farine et la levure chimique

Dans un poëlon : mettre la margarine et la faire fondre à feux doux puis laisser tiédir et y ajouter le lait et mélanger.

Dans l'autre plat

1. battez les œufs entiers avec le sucre et une pincée de sel
2. ajoutez le contenu du poëlon et mélanger.
3. Incorporer la farine en mélangeant longuement jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.

Conseils : passer la farine au chinois pour éviter les grumeaux.

Ben appétit !

Fernando



La POTE HIVER façon famille

Ingrédients :

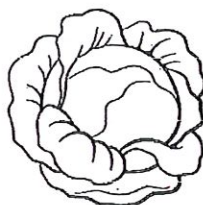
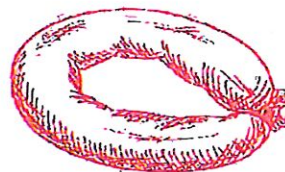
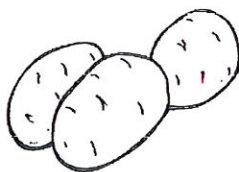
Pommes de terre

Chou

crème fraîche

collier de saucisse fumée

sel, poivre, muscade



Préparation :

1. cuire deux à trois colliers de saucisse dans l'eau
2. cuire ensemble dans de l'eau salée des pommes de terre et des choux dans des proportions de 1/3 pommes de terre et 2/3 choux.
3. Épurer la casserole de pommes de terre et choux (enlever l'eau)
4. Les écraser et ajouter la crème, le poivre et la muscade puis les saucisse puis le sel.
5. Ensuite couper les colliers dans la casserole pour garder le jus.

Bon Appétit !



Recettes réalisées par les membres du CCA avec les enfants des écoles
primaires de Vaux-sur-Sèvre.

HERITAGE DE SAVEURS



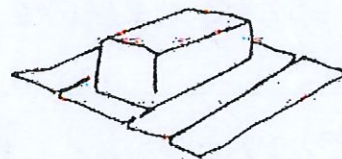
Rencontre PROFIRST/CCCA/CCE

Le mercredi 18 janvier 2023

Les gaufres Claudine (Home Ebly)

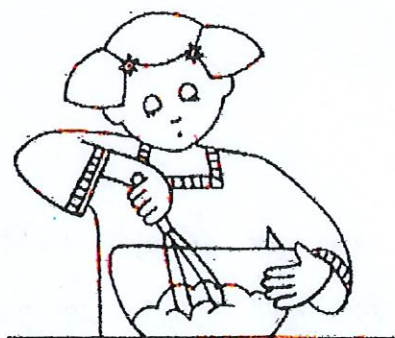
Ingrédients

- 500 g de farine
- 300 g de margarine
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure baking
- 325 g de sucre semoule
- 5 œufs
- 5 sachets de sucre vanillé
- 1 tasse d'eau



Préparation :

- Faire fondre la margarine
- Ajouter une pincée de sel, incorporer le sucre et les 5 œufs fouettés comme une omelette.
- Ajouter les 5 sachets de sucre vanille et la tasse d'eau
- ajouter la farine et mélanger avec la levure.



Gâteaux 4/4.

(Pour 30 personnes)

6 œufs

250 gr margarine

1/4 l lait

400 gr sucre

1 paquet de Baking Powder

1/2 kg farine et plus.

Incorporez le Baking Powder à la farine.

Battre les œufs avec une pincée de sel, videz-y la margarine fondue mais seulement tiède, videz tout le sucre et bien mélanger. Ajouter le lait versez progressivement la farine en fouettant brièvement mais bien continuer à incorporer la farine pour obtenir une pâte bien lisse.

(1) œufs entiers. battre avec le sucre bien crèmeux (pincée de sel)

(2) farine avec le chimosis.

3) lait - faire chauffer le lait avec le beurre, ^{ne mettre} quand c'est trop épais, verser le lait ^(tiède) avec le beurre, petit à petit.



Recettes réalisées par les membres du C.C.C.A. avec les enfants des écoles
primaires de Vaux-sur-Sûre.

HERITAGE DE SAVEURS



Les galettes aux pommes de terre

Ingrédients pour 20 galettes:

- 500 g de farine d'épeautre blanche
- 750 g de pommes de terre agriapt farineuses
- 1 sachet de levure sèche express
- 300 g de sucre fin
- 4 oeufs frais
- 250 g de beurre fondu chaud

Préparation:

- cuire les pommes de terre et les réduire en purée
- séparer les blancs d'oeufs des jaunes
- ajouter les jaunes d'oeufs aux pommes de terre, le sucre, la farine, le beurre fondu chaud et la levure
- battre les blancs d'oeufs en neige avec une pincée de sel
- incorporer progressivement le tout à la pâte
- après 30 minutes de repos, cuire les galettes dans un gaufrier préalablement chauffé

Bon appétit,

Georgette.

Ferme du Bas Rotheux



Racettes réalisées par les membres du C.C.A. avec les enfants des écoles
primaires de Vaux-sur-Sône.

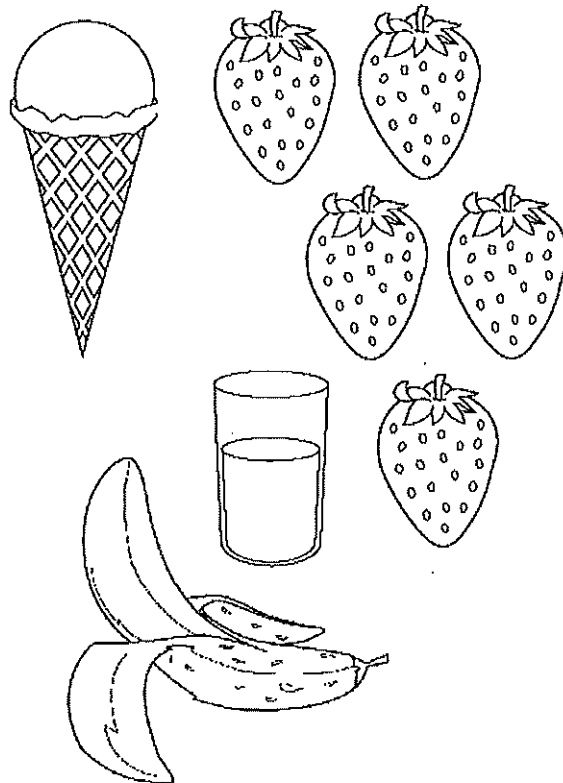
HÉRITAGE DE SAVEURS



MILK-SHAKE AUX FRAISES ET A LA BANANE

Ingrédients :

- 1/2 banane
- 5 fraises
- 8 cl de lait froid
- 1/2 sachet de sucre vanillé (facultatif)
- 1 boule de glace vanille



Préparation:

- Couper les bananes et les fraises en morceaux
- mettre les ingrédients dans le mixer pendant 30 secondes à 1 minute. Si le milk-shake est trop épais, ajouter un peu de lait et mixer à nouveau.

Note : si vos ingrédients ne sont pas assez froids, vous pouvez aussi mixer un ou deux glaçons avant d'ajouter le reste des ingrédients.

Bon appétit,

Marie-Jo Thiry



Recettes réalisées par les membres du CCA avec les enfants des écoles
primaires de Vaux-sur-Sûre.

HERITAGE DE SAVEURS



Pommes de terre réchauffées au lard

Ingrédients

Pommes de terre

lard gras

lard entrelardé

sel

Ustensiles

1 casserole

1 poêle suffisamment grande

1 spatule en bois

1 éplucheur, petit couteau ou économe.

Préparation :

1. Eplucher les pommes de terre après les avoir lavées, les couper en 2 ou en 4.
2. Les laisser reposer 1 heure ou 2 heures dans de l'eau.
3. Les cuire dans de l'eau salée pendant environ 20 minutes
4. Laisser refroidir après épuration.
5. Faire fondre les deux sortes de lard dans la poêle.
6. Couper finement les pommes de terre refroidies.
7. Rissoler les pommes de terre découpées dans la poêle durant environ 20 minutes et mélanger régulièrement le tout à l'aide de la spatule.
8. Servir bien chaud.

BON APPETIT

Pommes de terre réchauffées au lard

Ingrédients

pommes de terre
lard gras
lard entrelardé
sel

Ustensiles

1 casserole
1 poêle suffisamment grand
1 spatule en bois
1 éplucheur - petit couteau
ou économe.

" Autrefois dans les fermes, on réchauffait le reste des pommes de terre de midi au lard gras pour le soir "

Préparation

1. Éplucher les pommes de terre après les avoir lavées, les couper en 2 ou en 4.
2. Les laisser reposer 1 heure ou 2 dans de l'eau.
3. Les cuire dans de l'eau salée durant $\pm$ 20 minutes.
4. Laisser refroidir après épuration.
5. Faire fondre les 2 sortes de lard dans la poêle.
6. Couper finement les pommes de terre refroidies.
7. Rissoler les pommes de terre découpées dans la poêle durant $\pm$ 20 minutes et mélanger régulièrement le tout à l'aide de la spatule.
8. Servir bien chaud.

Yvette C.



HERITAGE DE SAVEURS



Le matoufèt

appelé "touryasse" dans notre région du terme
"touiller" qui veut dire mélanger.

⇒ plat campagnard préparé anciennement avec
du lard gras, salé de ferme et servi au
déjeuner sur du pain.

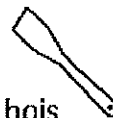
Ingrédients pour une personne :

- 10 cl de lait entier ou demi-écrémé
- 1 cuillerée de farine (±25g)
- 1 œuf
- 25 g de lard maigre non fumé et découpé finement
- sel
- tartines



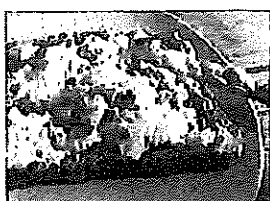
Ustensiles :

- 1 poêle
- 1 spatule en bois
- 1 fouet
- 1 plat



Préparation :

1. Faire fondre le lard dans la poêle
2. Dans le plat, verser le lait, la farine, casser les œufs, mélanger le tout au fouet et saler.
3. Quand le lard est bien fondu, verser le mélange d'un trait dans la poêle
4. avec la spatule, mélanger sans cesse en ramenant la préparation vers le centre de la poêle. Bien touiller quand le matoufèt commence à s'épaissir.
5. Retirer du feu quand il est solidifié et pâteux.
6. Servir avec des tartines (une bonne épaisseur).



Bon appétit !

Le matoufêt

appelé "touryasse" dans notre région du terme "touiller", qui veut dire mélanger.

⇒ plat campagnard préparé anciennement avec du lard gras, salé de femme et servi au déjeuner sur du pain.

Ingrédients pour ① personne

Ustensiles

- 10 cl de lait entier
ou demi
 - 1 cuillerée de farine
(+ 25g)
 - 1 œuf
 - 50 • 25g de lard maigre non
fumé et découpé finement
 - sel
 - tartines
- 1 poêle
 - 1 spatule en bois
 - 1 fouet
 - 1 plat
 - 1 mesureur

Préparation

1. Faire fondre le lard dans la poêle.
2. Dans le plat, verser le lait, la farine, casser les œufs, mélanger le tout au fouet et saler.
3. Quand le lard est bien fondu, verser le mélange d'un trait dans la poêle.
4. Avec la spatule, mélanger sans cesse en ramenant la préparation vers le centre de



Recettes réalisées par les membres du C.C.C.A. avec les enfants des écoles
primaires de Vaux-sur-Sûre.

HERITAGE DE SAVEURS



Omelette : recette de base

INGREDIENTS

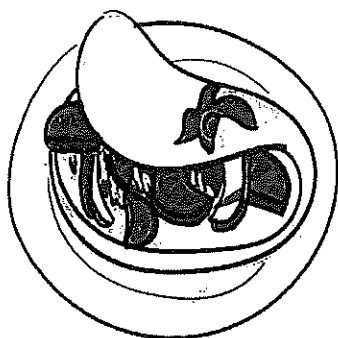
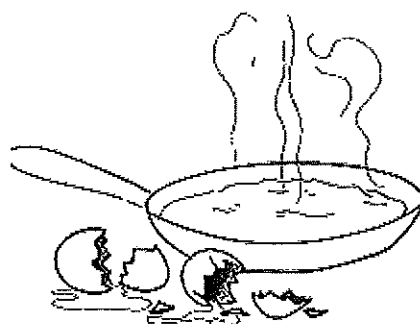
pour 4 personnes

8 Oeufs

un peu de beurre ou d'huile

sel et poivre

Pour une omelette gourmande, on peut ajouter : des champignons, des fines herbes, des lardons, du jambon, du fromage râpé, des dés de tomates ou de pommes de terre,...



PREPARATION

Battez les œufs à la fourchette ou au fouet jusqu'à ce que les jaunes et blancs soient bien mélangés. Salez et poivrez.

Faites chauffer la matière grasse de votre choix dans une poêle anti-adhésive, versez les œufs battus et faites cuire environ 12 minutes sur feu un peu fort au début, puis modéré ensuite.

Faites glisser l'omelette sur un plat en la pliant au milieu pour obtenir une forme de chausson.

Astuce gourmande et anti-gaspi :

Dans l'omelette, on peut ajouter tout ce qu'on aime et on peut aussi utiliser les restes du frigo pour ne rien gaspiller.

On peut ajouter des champignons revenus dans du beurre, des lardons rissolés, des fines herbes (ciboulette, persil, basilic,...), des épices (safran, paprika,...), des petits morceaux de jambon ou de saucisson, du fromage râpé, des dés de tomates ou de pommes de terre, des petits morceaux de poivrons,...

BON APPETIT



Recettes réalisées par les membres du C.C.A. avec les enfants des écoles
primaires de Vaux-sur-Sûre.

HERITAGE DE SAVEURS



Chicons cuits au gratin

INGREDIENTS pour 2 personnes

4 chicons

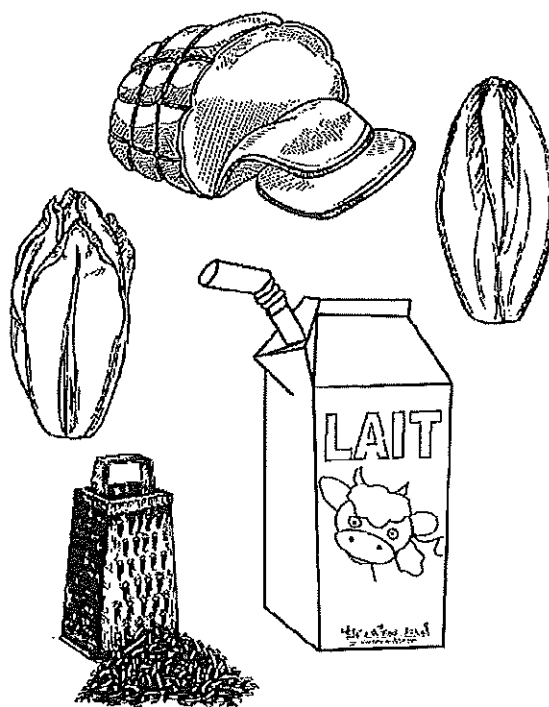
4 tranches épaisses de jambon cuit

100 g de gruyère rapé

chapelure

sauce blanche

- 50g de beurre ou de margarine
- 50g de farine
- un peu de lait
- eau de cuisson des chicons (environ 1/2 litre)
- épices : sel, poivre et noix de muscade.



PREPARATION

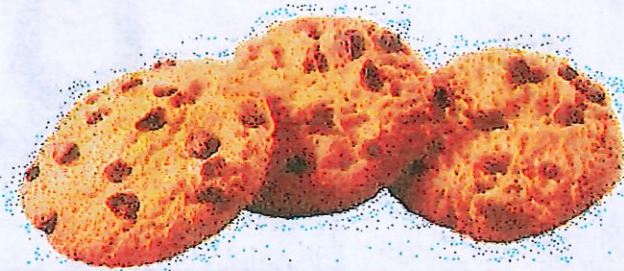
1. Cuire les chicons dans l'eau salée environ 20 minutes. (faire une entaille de 1 cm à la base du chicon pour que la cuisson soit plus rapide). Réserver.
2. Préparer la sauce blanche : faire fondre les 50g de margarine, ajouter les 50g de farine, mélanger sans attendre au fouet tout en chauffant, puis ajouter peu à peu l'eau de cuisson (1/2 litre) tout en mélangeant sans cesse pour éviter les grumeaux. Ajouter un peu de lait entier. Quand la sauce est bien onctueuse, épicer avec du sel, de la noix de muscade et du poivre selon le goût.
3. Bien égoutter les chicons, enrouler une tranche de jambon autour de chaque chicon et les déposer dans un plat allant au four. Y étaler d'abord la sauce blanche, saupoudrer les 100g de gruyère rapé, puis la noix de beurre (ou margarine) sur la préparation.
4. Enfourner le plat durant environ 25 minutes à 170°. Servir avec des pommes de terre nature.

BON APPETIT

Ycette C.

Les COOKIES

(pour 20 cookies)



Ingrédients:

120 g de beurre ramolli



150 g de
sucre fin



240 g de farine

2 oeufs



100 g de pépites
de chocolat



1 sachet de
sucre vanillé



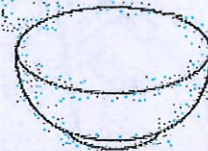
1 sachet de
levure
chimique



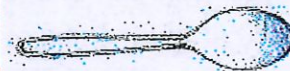
120 g de flocons d'avoine

Ustensiles :

un saladier



une cuiller à soupe



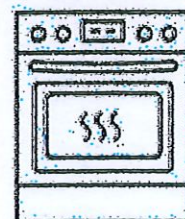
un rouleau de papier
sulfuré



une plaque de four



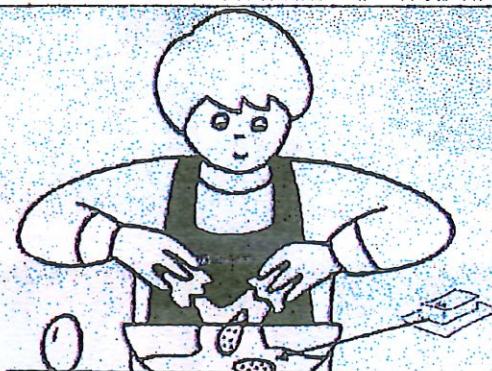
un four



HERITAGE DE SAVEURS



1. Dans un saladier, mélanger les sucres.



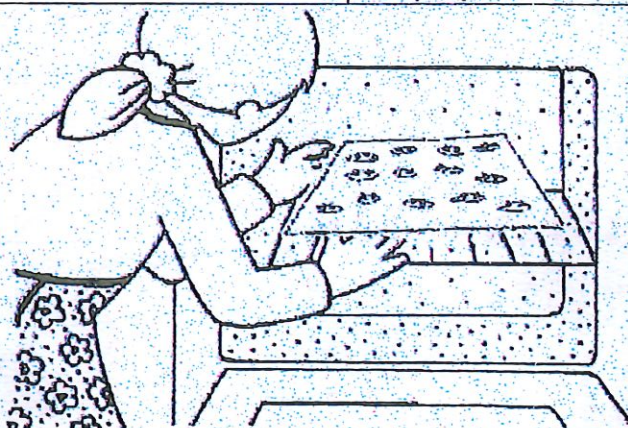
2. Ajouter les œufs et le beurre ramolli.



3. Ajouter la farine, la levure, les pépites de chocolat et les flocons d'avoine.



4. Faire des petits tas avec une cuillère sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

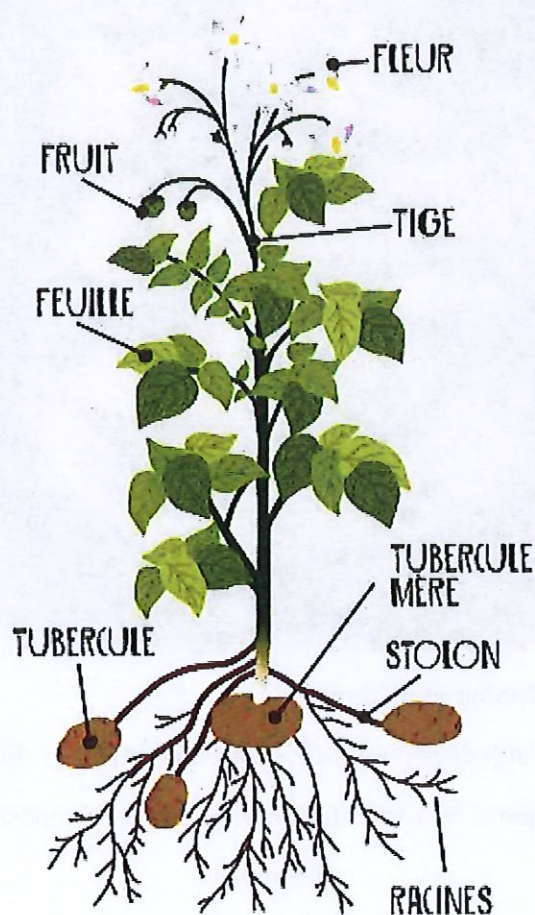


5. Faire cuire au four pendant 10min thermostat 7
180°C

La pomme de terre

La rotation des cultures consiste à ne pas cultiver deux années de suite le même type de légume sur la même parcelle. Par exemple, là où il y avait des légumes-feuilles on cultivera l'année suivante des légumes-racines comme les carottes, les navets, les panais et vice-versa. Travailler de cette manière permettra d'éviter un épuisement trop rapide de la terre.

Il existe plus de 200 variétés de pomme de terre. Une pomme de terre est un tubercule. Elle est comestible (= peut être mangée).



Variétés anciennes :

- La Bintje
- La Belle de Fontenoy
- La Ratte

Variétés nouvelles :

- Charlotte
- Anoué
- Nicola

Il existe des pommes de terre à peau colorée (chair et peau) comme la bleue d'Auvergne ou la rouge des Flandres ou encore la Roseval, la Vitelotte, la Dalida, la Pompadour.



Que faire en cuisine avec des pommes de terre ?

Pomme de terre vapeur (à l'eau), de la purée, des frites, du gratin, des chips.

La pomme de terre est un légume → trésor nutritionnel. Elle est composée de :

80% d'eau

16% de glucides

2% de protéines

1.5% de fibres

1% de vitamines et minéraux

0.3% de lipides.

La fécule de pomme de terre est l'amidon extrait des tubercules de pomme de terre d'où amidon (ou fécule) de maïs, le riz blanc, le vermicelle de soja, le riz soufflé et les pétales de maïs.

Histoire.

Histoire que m'a raconté papy sur la vie que mère plant de pomme de terre a eu dans le jardin, jusqu'au jour où j'ai récolté mes nouvelles pomme de terre avec papy.

Un jour de printemps, où la terre fut amoureuse, par un beau jour ensoleillé, papy a été chercher dans le garage une caissette remplie de plants mère de pomme de terre.

Il a tracé des lignes dans la parcelle. Ensuite il a fait des petites fosses pour y déposer les plants mère de pomme de terre.

Après un mois de plantation, commence à pousser de jeunes tiges couvertes de feuilles d'un beau vert et sur le sommet des fleurs sont apparues, comme pour faire de la parcelle un beau parterre de fleurs.

Arrivé en fin de saison, les fanes de pomme de terre se dessèchent, laissant apparaître une énorme butte de terre autour de chaque pied de pomme de terre.

Le jour est arrivé, papy me dit : « vient on va arracher quelques plants de pomme de terre ». Papy enfonce un croc au pied de la butte de terre et tire avec force une multitude de petites, moyennes et grosses pomme de terre apparaissent. Je trouve dans toutes ces pommes de terre une plus foncée de calibre moyen, toute molle et qui commençait à pourrir.

Je pose la question « regarde papy il y a déjà une gâtée » ! Mais non dit papy !

Tu vois cette pomme de terre, c'est mère plant que j'avais dans la caissette au garage, elle a donné toute sa puissance pour toute sa nouvelle progéniture et elle est morte parmi toute sa famille en donnant de petites pommes de terre, deux ou trois nouvelles mères plants et beaucoup de grosses pomme de terre.

Je me demande si papy ne vient pas de me raconter, par sa culture de pomme de terre, l'histoire de notre vie sur terre.

Je me demande si le jardin de papy n'est pas le paradis sur terre tant il y a de secrets, d'histoires et de belles choses à connaître.

Je me demande : si pour vivre heureux sur terre, il ne faut pas se cacher un peu de la vie trépidante pour pouvoir faire sa vie et être heureux parmi les siens ?

Histoire de la pomme de terre

La pomme de terre est originaire de la Cordillère des Andes (Pérou) en Amérique du sud et elle était déjà utilisée depuis 8000 ans.

Après la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb, elle fut ramenée en Europe par les Espagnols dans les années 1500 (1534) et elle s'est répandue plus tard dans nos régions dans les années 1700. D'abord, elle était cultivée pour nourrir les animaux car elles étaient petites et amères. De plus, les gens s'en méfiaient.

La famine de 1709 suite à un hiver très rigoureux (-30° C) a favorisé la diffusion de la pomme de terre dans notre province, le Luxembourg. À cette époque-là, si les récoltes de blé étaient mauvaises ou gelées, c'était la famine. Grâce à la pomme de terre, les habitants ne mouraient plus de faim. Ils la cultivaient dans leur jardin et les conservaient l'hiver dans des mottes car ils n'avaient pas de cave.

En résumé, la pomme de terre est facile à cultiver et à conserver, elle est très productive (17 tonnes par hectare). Il existe une multitude de variétés et de nombreuses recettes culinaires. Aujourd'hui, elle est recommandée par l'O.N.U. pour éviter les famines dans diverses parties du monde. C'est un aliment de base que l'on mange presque tous les jours, elle nous apporte des protéines et des vitamines.

L'OEUF

L'œuf provient de la plupart des oiseaux.

Mâle : le coq Femelle : la poule

Gallus gallus domesticus : en français, la poule domestique. Le plumage est de 9 à 10% du poids de la poule.

La poule : ordre des gallinacées. Chien : ordre des mammifères.

Ovipare : pond des œufs

Vivipare : se dit d'un animal dont l'œuf se développe complètement à l'intérieur de l'utérus maternel, de sorte qu'à la naissance le petit apparaît formé.

Ovovivipare : se dit des ovipares dont les œufs éclosent à l'intérieur du corps maternel (ex. l'orvet, la vipère).

Poule	Chien
2 pattes, 2 ailes	4 pattes
Plumes	Poils
Vole et marche	Marche
Bec	Gueule
Œufs	Des petits chiots
Granivore	Carnivore

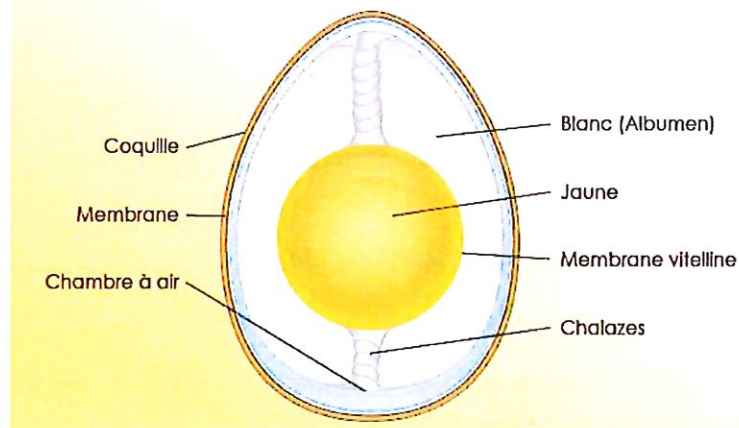
Une exception : un mammifère qui pond des œufs : l'ornithorynque. Voici sa photo :



Il existe plus de 10.000 sortes d'oiseaux au monde.

Les oiseaux qui pondent les plus gros œufs sont les autruches. Leurs œufs font +- 3 à 4 kg.

Composition d'un œuf

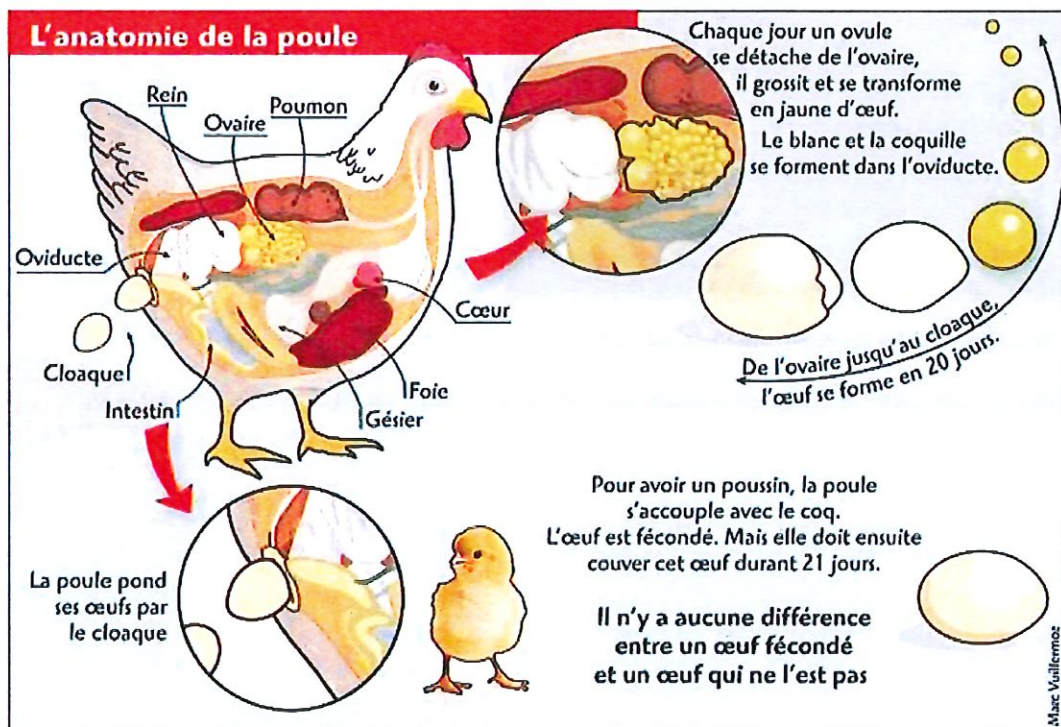


En cuisine, le jaune (noyau) est utilisé pour les émulsions telles que la mayonnaise et les sauces. Le blanc (albumen) peut être battu en neige pour préparer des meringues et dans les gâteaux. Les œufs entiers sont utilisés pour préparer des omelettes.

Pour faire naître un poussin, il faut des œufs fécondés (avoir un coq) et que la poule couve ces œufs pendant ± 28 jours.



œufs



Greffage

Qu'est-ce que le greffage ?

Le greffage consiste à placer un rameau, un œil ou toute autre partie de végétal (greffon) sur un autre végétal.

Le porte-greffe = celui qui reçoit la greffe. La greffe = un rejet de l'année précédente.

Pourquoi greffer ?

On greffe en vue de sélectionner des variétés, de conserver des variétés, par exemple, de pomme (golden, boscop...).

Comment faire ?

On greffe sur un sujet sauvage, c'est-à-dire un arbre déjà présent (ou obtenu par le semis de pépins) et adapté au sol. Pour faire naître le porte-greffe, prendre des pommes surettes sur un pommier, les conserver en cave quelques mois, retirer les pommes au fur et à mesure qu'elles se gâtent. Il en restera toujours quelques-unes. Lorsque ces pommes flétrissent, les ouvrir et prendre l'unique pépin « vivant » par pomme. Si on ne prend pas un porte-greffe sauvage, le greffon ne portera pas car le porte-greffe est le seul capable à aller chercher les nutriments nécessaires à la croissance de l'arbre. Regrouper des bottes de greffons et les enterrer en oblique dans le sol (pour que l'eau s'écoule sans que cela pourrisse), côté nord (pour qu'ils restent frais). Une fois dans la terre, on attend que la greffe pousse. La réussite : que le porte-greffe soit vivant et le greffon dormant. Si on met du vivant sur du vivant, le greffon va mourir.

A quelle période greffer ?

On greffe au réveil du porte-greffe (avril – mai).



ABRÉVIATIONS

Kg. = kilogramme.

Gr. = gramme.

Centigr. = centigramme.

L. = litre.

dl. = décilitre.

Hl. = hectolitre

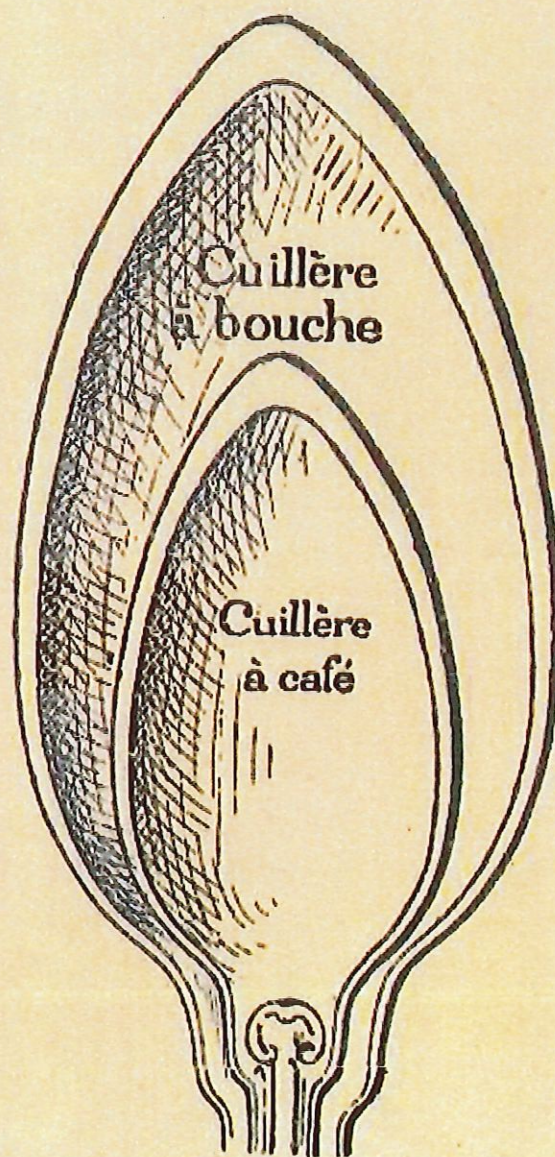
C. à b. = cuillère à bouche.

C. à c. = cuillère à café.

POIDS ET MESURES

Nous avons adopté comme mesure de quantité la cuillère à bouche (ou à soupe) et celle à café qui, pleines, représentent *approximativement* les poids suivants :

1 c. à b. de beurre	30 gr.
1 c. à c. "	10 "
1 c. à b. de sucre	30 "
1 c. à c. "	10 "
1 c. à b. de sel fin	25 "
1 c. à c. "	8 "
1 c. à b. de farine	25 "
1 c. à c. "	8 "
1 c. à b. de cassonade	20 "
1 c. à c. "	7 "
1 c. à b. de mie de pain ou de chapelure	20 "
1 c. à c. idem	7 "
7 c. à b. de liquide équivalent à	1 dl.
1 poignée de sucre pèse	30 gr.
1 " farine pèse	35 "



Dans certaines contrées, les légumes et les fruits se vendent généralement au poids, entre autres à Bruxelles.