

La Normandie

tarte au camembert

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

Pour la pâte brisée¹ :

250 g de farine

125 g de beurre

Sel et eau

Pour la garniture :

1 camembert

4 œufs

1/2 verre de crème fraîche

Sel et poivre

Un moule² de 28 cm de diamètre

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 à 45 minutes



Faire une pâte brisée. La mettre en boule et la laisser reposer au frais. Etendre la pâte au rouleau³. En garnir un moule beurré et fariné recouvert ou non de papier d'aluminium. Piquer le fond de tarte avec une fourchette et le faire cuire pendant 10 minutes. Dans une terrine⁴ mélanger les œufs entiers et la crème fraîche, saler et poivrer. Gratter la croûte⁵ du camembert pour en ôter un peu. Couper le camembert en douze portions. Disposer le fromage sur le fond de tarte en étoile. Verser le mélange sur le fond de tarte. Faire cuire à four chaud environ 30 minutes.

Le millefeuille à la vanille

Ingrédients Recette pour 6 personnes

Détrempe :

500 grammes de Farine

250 grammes d'eau

10 grammes de sel

75 grammes de beurre + 425 grammes

Crème pâtissière vanillée :

1 litre de lait

5 jaunes d'œufs

100 grammes de sucre

1 gousse⁶ de vanille

200 grammes de crème fouettée



Mélanger doucement les 500 grammes de farine avec 75 grammes de beurre, le sel et l'eau. Quand la pâte commence à former une boule c'est la détrempe que l'on a obtenue. Faire une incision⁷ sur le dessus. Envelopper la détrempe dans un torchon et laisser 30 minutes au réfrigérateur. Étaler la détrempe en croix (le carré central doit avoir la taille d'une plaquette de beurre⁸). Poser le beurre au centre sur le carré, et rabattre les bords l'un après l'autre par-dessus comme s'il s'agissait d'une enveloppe. La pâte doit enrober hermétiquement le beurre. Fariner le plan de travail, étaler la pâte en longueur en triplant⁹ la surface du carré. Plier la pâte en trois (de façon très précise) en amenant la première partie au 2/3 de distance qui la sépare de l'autre bout, puis replier l'autre morceau par-dessus. Le 1er tour est terminé. Faire pivoter la pâte 1/4 de tour, puis l'étaler de nouveau comme la première fois. Envelopper la pâte dans un torchon, et réserver 30 minutes au réfrigérateur. Procéder ensuite de la même façon pour les 3ème et 4ème tours, puis 30 minutes au réfrigérateur, et même opération pour le 5ème et 6ème tour. La pâte feuilletée est alors prête à l'emploi. Étaler la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné, et donner lui une épaisseur de 2 mm. Laisser reposer la pâte 30 minutes et la cuire dans un four à 180° pendant 25 minutes. Faire la pâtissière⁹ avec tous les ingrédients, et dès qu'elle est froide lui incorporer la crème fouettée¹⁰.

Le montage du Millefeuille se fera à l'aide d'une douille¹¹. Découper un rectangle de feuilletage, une couche de pâtissière et renouveler l'opération. Finir avec un rectangle de feuilletage saupoudré de sucre glace.

¹ pâte (f) brisée - песочное тесто

² moule (m) - форма

³ rouleau (m) - скалка

⁴ terrine (f) - миска

⁵ croûte (f) - корка

⁶ gousse (f) - стручок

⁷ incision (f) - надрез

⁸ plaquette (f) de beurre - пачка масла

⁹ tripler - утраивать

¹⁰ pâtissière (f) - кондитерский крем

¹¹ crème (f) fouettée - сбитые сливки

¹² douille (f) - кулёк



Le Sénégal

L'alimentation sénégalaise est diversifiée et variée. Les Sénégalais mangent beaucoup, les femmes sénégalaises préparent très bien. Le plat national s'appelle «thieboudienne». Il est généralement composé de poisson et de légumes.

La cuisson se fait avec de gros poissons, comme le colin¹ mais la préparation peut se faire aussi bien avec des poissons maigres qui vous conviennent.

La préparation du riz rouge est identique à celle du riz blanc, avec des tomates en plus.

Il est nécessaire de préparer la farce pour le poisson avant le reste de la préparation, si l'on veut sentir le goût du Thieb.

RIZ AU POISSON À LA DAKAROISE

Préparation: 1h

Mijotement²: 30 mn.

Cuisson: environ 1h45m

Ingrédients : pour 4 personnes

1/5 kg de poisson maigre

100 g de poisson séché (guedj)

mollusques (yett)

150 g de tomates concentrées

200g de tomates fraîches

3/4 l d'huile d'arachide³

1 poivron vert

3 piments⁴ rouges

sel et poivre

1/5 kg de riz

200 g de carottes

200 g de navets⁵

200 g d'aubergines⁶

200 de courges⁷

1 grand chou bien pommé⁸

100g de choux-fleurs

4 oignons

2 gousses d'ail

1 bouquet de persil

Préparation

1- Bien laver le poisson.

2- Piquer le poisson.

3- Préparer la farce en pilant au mortier (ou mixer) 1 oignon, un peu de persil et 1 piment, assaisonner de sel et de bouillon pour poisson et introduire une petite quantité de cette farce dans le poisson déjà piqué.

4- Chauffer l'huile.

5- Dorer 2 oignons tranchés avec le piment, les mollusques et un peu de sel dans l'huile.

6- Mélanger, dans un récipient, les 150g de tomates concentrées et les tomates fraîches. Délayer cela dans un peu d'eau.

7- Ajouter dans l'huile, le poisson et le mélange à la tomate.

8- Couvrir la marmite⁹ pendant 10 minutes puis ajouter de 1/5 litre d'eau.

9- Ajouter les légumes épluchés entiers ou coupés en deux, selon leur grosseur, ainsi que le poisson séché (guedj) coupé en morceaux. Laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes à feu doux.

10- Après 45 minutes, saler, poivrer, mettre un bouillon de poisson dans la sauce.

11- Prendre 2 saladiers et retirer le poisson et légumes séparément.

12- Mettre le riz dans la sauce obtenue et attendre 15 mn environ. L'essentiel est que le riz soit bien cuit. Il ne faut pas hésiter à laisser le riz sur le feu jusqu'à 25 minutes. Servir chaud et manger avec des amis autour d'un tapis ou d'une natte¹⁰.



¹ colin (m) - сайда, мерлуза

² mijotement (m) - варка на слабом огне

³ arachide (f) - арахис

⁴ poivron (m) vert, piment (m)

rouge, poivre - перец

⁵ navet (m) - репа

⁶ aubergine (f) - баклажан

⁷ courge (f) - тыква

⁸ pommé - тугой, спелый (применительно к капусте)

⁹ marmite (f) - кастрюля, котелок

¹⁰ natte (f) - циновка