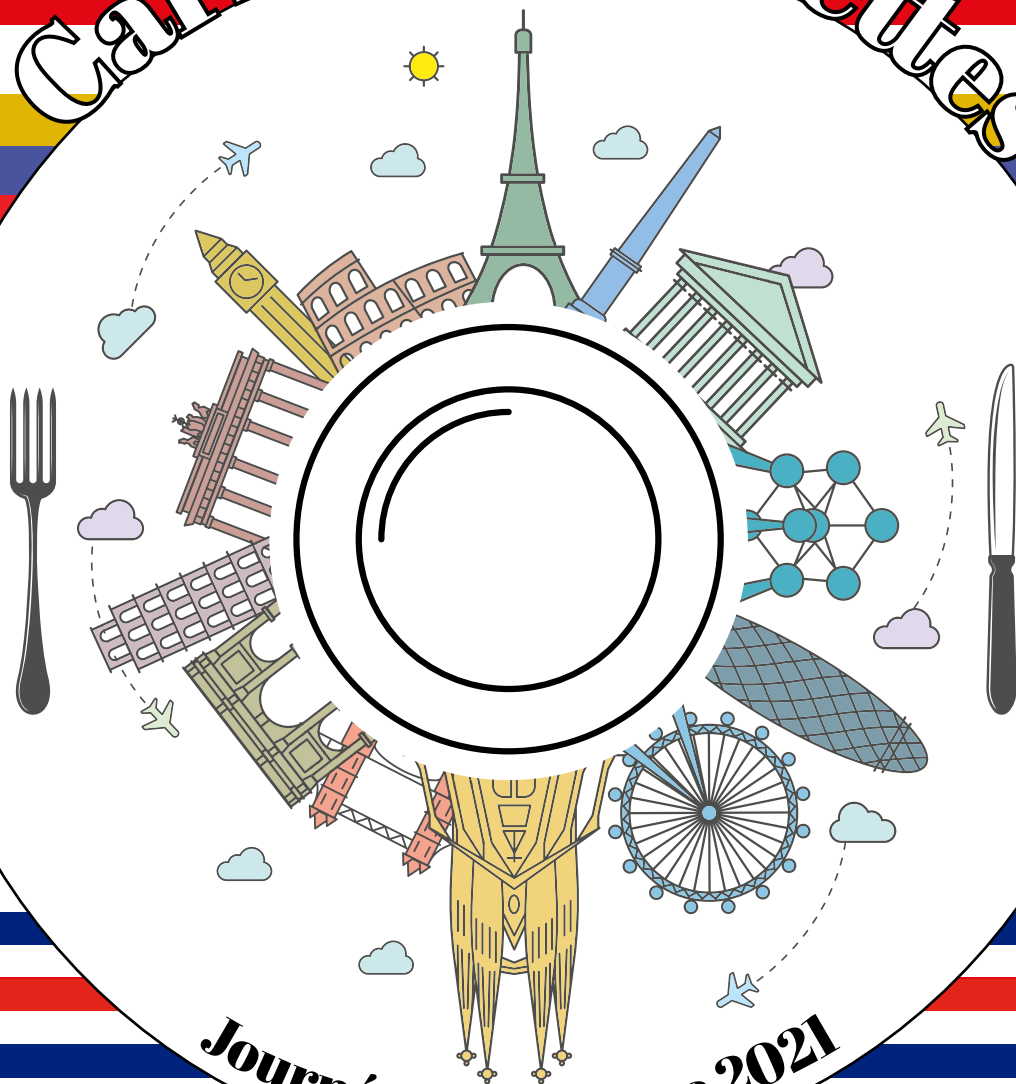
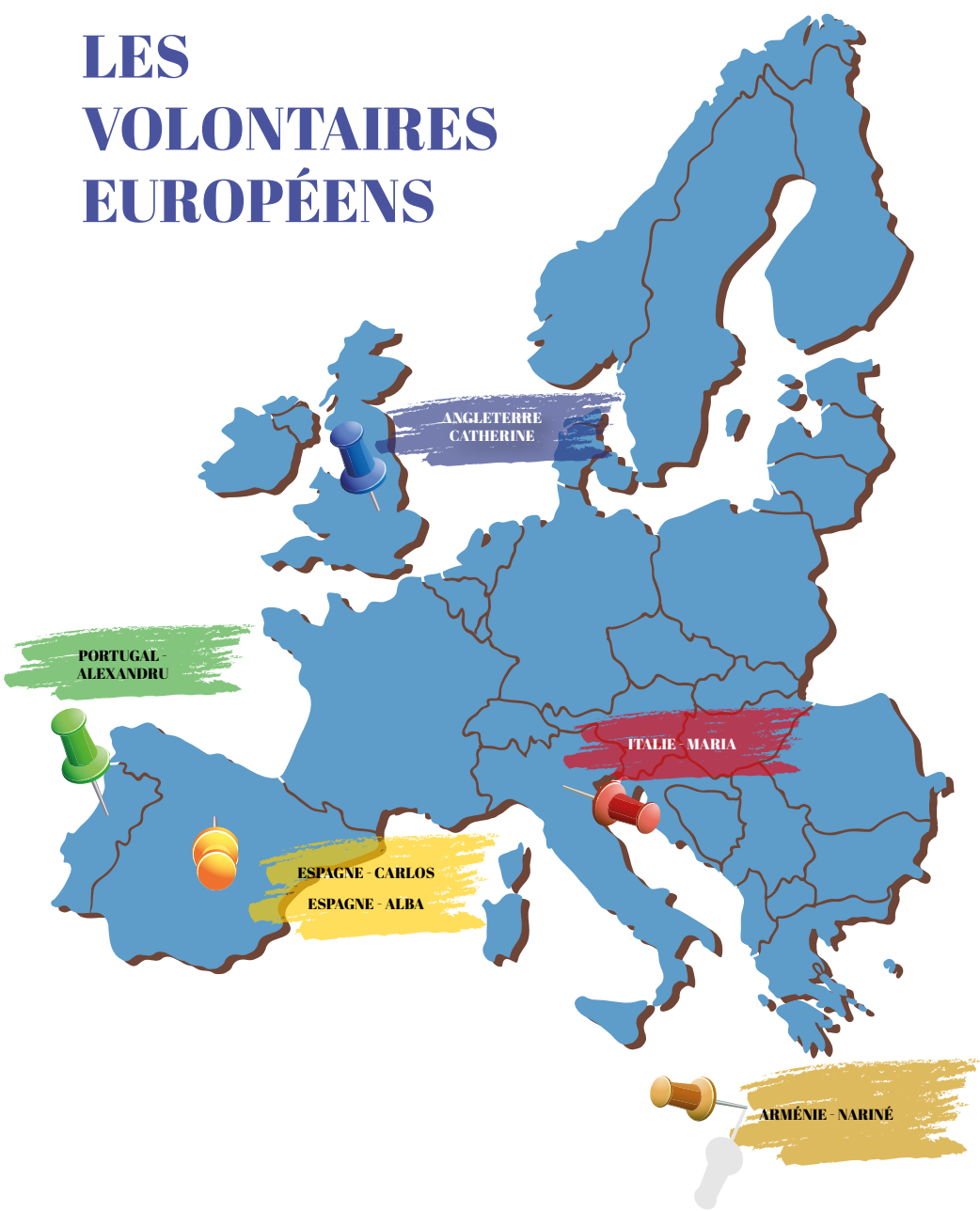


Carnet de recettes



Journée de l'Europe 2021

LES VOLONTAIRES EUROPÉENS



ANGLETERRE
CATHERINE

PORTUGAL
ALEXANDRU

ESPAGNE - CARLOS
ESPAGNE - ALBA

ITALIE - MARIA

ARMÉNIE - NARINÉ



LE CORPS EUROPÉEN DE SOLIDARITÉ

Le Corps Européen de Solidarité (anciennement SVE), est un programme de l'Union Européenne permettant aux jeunes de 18 à 30 ans de vivre une expérience à l'international sur une durée de 2 à 12 mois. Aucun diplôme ni compétence spécifique n'est requis pour participer. Là encore, une immersion permet aux jeunes d'expérimenter la vie associative. Chaque année, l'APJC coordonne l'accueil de cinq jeunes ainsi que l'accompagnement de jeunes dans leur projet de départ.

JOURNÉE DE L'EUROPE

Chaque année, le 9 mai, la Journée de l'Europe célèbre la paix et l'unité en Europe et ce depuis 1985 ! Il s'agit de la date anniversaire de la «déclaration Schuman» de 1950 relative à une organisation de l'Europe, indispensable au maintien des relations pacifiques. La proposition de Robert Schuman est considérée comme l'acte de naissance de ce qui est aujourd'hui l'Union européenne.

Le 9 mai est à la fois une journée d'information et de discussion sur l'Union européenne et une fête populaire au cours de laquelle, dans chaque État membre, les citoyens européens célèbrent leurs différentes cultures et leurs traditions.

A l'occasion de la Journée de l'Europe, 5 volontaires européen.ne.s accueilli.e.s en Île-de-France ont contribué à la création de ce livret de recettes qui, nous l'espérons, réglera vos papilles !

ESPAGNE - CARLOS



Bonjour, je m'appelle Carlos et je viens d'une ville du sud de l'Espagne appelée Malaga. Je fais ma mission du Corps Européen de Solidarité dans le 10ème arrondissement de Paris, au sein de l'association CRL 10 (association culturelle et sociale).

Je voudrais partager avec vous deux de mes recettes andalouses préférées. Elles sont très faciles et rapides à cuisiner. La première s'appelle Ajoblanco, c'est une soupe froide que l'on mange à Malaga pendant l'été. La deuxième recette s'appelle Torrijas, c'est un bonbon traditionnel que nous mangeons à Pâques. J'espère que vous oserez les cuisiner, car ils sont vraiment délicieux !

AJOBLANCO

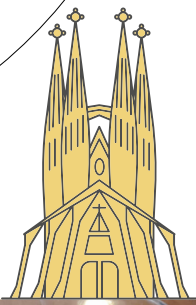
Ingrédients pour 4 personnes

220 g d'amandes pelées
100 g de pain rassis (sans croûte)
600 ml eau froide
4 gousses d'ail émincées
200 ml d'huile d'olive vierge extra
2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès



Préparation

1. Faites tremper le pain pendant 10 minutes dans de l'eau froide. Après ce temps, retirez-le et égouttez-le pour qu'il ne soit pas totalement trempé.
2. Faites griller les amandes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles prennent un peu de couleur, puis retirez-les et laissez-les refroidir. Réservez 20 grammes comme garniture.
3. Mettez le pain égoutté et les amandes restantes dans un verre à mélange. Ajouter un peu d'eau et battre le mélange pendant environ une minute jusqu'à ce qu'il soit finement moulu. Ensuite, avec le moteur en marche, ajoutez lentement l'eau, puis l'ail, l'huile et le vinaigre. Si vous allez ajouter du concombre, c'est aussi le moment. Battre le mélange jusqu'à consistance lisse. Goûtez-le et assaisonnez-le au goût.
4. Laissez refroidir le mélange pendant au moins deux heures au réfrigérateur. Servez la soupe dans des bols ou des assiettes creuses et accompagnez-la des amandes que vous avez réservées et d'un filet d'huile. Vous pouvez également ajouter du raisin, du melon, de la pomme ...



TORRIJAS

Ingrédients pour 4 personnes

1 miche de pain pour torrijas, vienna, candeal ou tout pain de mie dense.
1 litre de lait entier frais
2 œufs
1/2 bâton de cannelle
Poudre de cannelle - Sucre
Huile de tournesol ou d'olive douce



Préparation

- 1.** Faites cuire le lait avec trois cuillères à soupe de sucre et le bâton de cannelle pendant 10 minutes à feu doux, en veillant à ce qu'il ne bout pas.
- 2.** Coupez le pain en tranches épaisses de deux doigts. Distribuez-les dans une source basse et faites-les tremper avec le lait, en éliminant la cannelle.
- 3.** Battez les œufs dans un bol. Préparez une assiette avec du papier absorbant et une autre avec du sucre mélangé à de la cannelle en poudre au goût.
- 4.** Faites chauffer une grande quantité d'huile dans une poêle. Égouttez les torrijas très légèrement sans les presser (ils doivent garder le lait, mais pas goutte à goutte), passez-les dans l'œuf à l'aide de pelles ou de cuillères et faites-les frire dans l'huile très chaude. Retirez-les de l'assiette avec du papier pour qu'ils perdent l'excès de graisse.
- 5.** Enfin, passez-les dans le sucre à la cannelle, et de là à la source dans laquelle ils vont être servis.

Ils sont très bons chauds et à température ambiante, et il vaut mieux les consommer dans la journée sans passer par le frigo.



ESPAGNE - ALBA

Moi je viens d'Huelva, une ville au sud-ouest d'Espagne (dans la région de l'Andalousie) et je suis en train de faire mon SVE à la MJC Fernand Léger-Centre Social à Corbeil-Essonnes, une ville de la banlieue parisienne, au sud de l'Île-de-France.

AJOATAO

Ingrédients pour 4 personnes

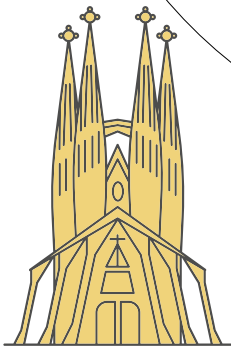
1 kg de pommes de terre campagnardes
1/4 l d'huile d'olive vierge extra
2 œufs extra frais
1/2 citron
1 ou 2 gousses d'ail dégermées
Sel fin de cuisine

Préparation

1. Éplucher les pommes de terre et les faire cuire.
2. Faire une purée.
3. Placer la purée dans un saladier.
4. Y ajoutez l'huile, le citron haché, l'ail et les œufs.
5. Remuer et bien mélanger.



J'ai choisi cette recette de la Sierra de Segura (Jaén) parce qu'elle n'est pas si connue internationalement mais c'est facile à faire. Cette recette est en quelque sorte une purée très délicieuse pour accompagner n'importe quel plat principal.



SALMOREJO

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de tomates bien mûres
200 gr de pain dur
160 ml d'huile d'olive vierge extra
1 o 2 gousses d'ail dégermées
Sel fin de cuisine
Facultatif: 2 œufs durs
et 2 tranches de jambon cru

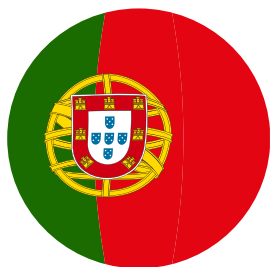


Préparation

On peut faire varier la consistance du plat en diminuant ou augmentant la quantité de pain. On peut aussi réduire ou ajouter de l'ail selon ses goûts

1. Couper les tomates.
2. Oter la croûte du pain et le mouiller légèrement.
3. Mixer les tomates avec le pain, l'huile et l'ail.
4. Servir le salmorejo dans des ramequins et chacun dépose un peu d'œuf et de jambon dessus. Ce plat se mange avec une cuillère à soupe..

J'ai choisi cette recette parce que c'est une entrée traditionnelle qui vient de la région de l'Andalousie, spécifiquement de Cordoue. Pour moi, cette recette représente la joie des réunions en famille dans l'été vu qu'une partie de ma famille y habite.



PORTUGAL - ALEXANDRU

Je suis volontaire européen
auprès de la FRMJC-IdF.
J'habite à Porto (Portugal)
et je suis né en Moldavie.

SARDINHA ASSADA

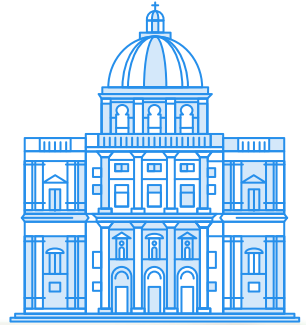
Ingrédients pour 5 personnes

1 kg de sardines
Gros sel

Préparation

1. Vider les sardines et laver sous l'eau chaude. Dans un récipient plat, les mettre avec du gros sel en abondance. Laisser mariner une heure.
2. Allumer le barbecue. Laisser les braises se former et attendre que la grille soit bien chaude.





PASTÉIS DE NATA

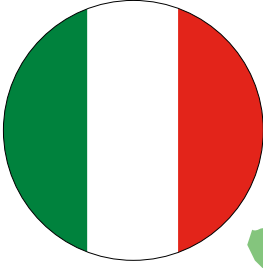
Ingrédients pour 12 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 5 oeufs
- 200 g de sucre
- 35 g de farine
- 50 cl de lait
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel



Préparation

1. Préchauffez le four (210°C).
2. Faire cuire le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en 2.
3. Mélanger dans un saladier la farine, le sucre et le sel.
4. Lorsque le lait arrive à ébullition, retirer la casserole du feu, enlever la gousse de vanille en lui retirant ses petites graines pour les mettre dans le lait.
5. Mélanger avec la préparation précédente.
6. Rajouter 4 jaunes d'œufs et 1 œuf entier et le jus de citron.
7. Mélanger le tout énergiquement.
8. Étaler la pâte feuilletée dans les petits moules et avec une cuillère à soupe, verser la préparation dans les moules.
9. Enfourner pendant une vingtaine de minutes .



ITALIE - MARIA

Je viens d'Italie, plus précisément de Rome, dans le Latium. Actuellement, j'interviens en tant que volontaire auprès du Centre Paris Anim' Pôle Simon le Franc ainsi que de la MJC Les Hauts de Belleville, à Paris.

PÂTES CARBONARA AVEC COURGETTES

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de courgettes,
350 g de spaghettis,
100 g de lardons,
4 œufs,
2 cuillères à soupe de parmesan,
huile d'olive, une pincée de poivre, sel



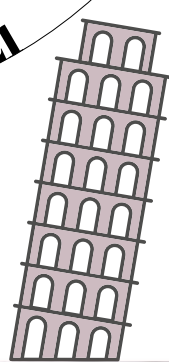
Préparation

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et faites cuire les spaghettis.
2. Coupez les courgettes en deux et après en fines lamelles.
3. Dans une casserole, versez l'huile d'olive, ajoutez les lardons et faites-les dorer jusqu'à ce qu'ils deviennent bien croustillants. Ajoutez-y les courgettes et faites cuire pendant quelques minutes, en remuant de temps en temps.
4. Préparez les œufs ! Battez les œufs en omelette dans un grand saladier et incorporez-y le parmesan et la pincée de poivre.
5. Egouttez les pâtes « al dente » et versez-les dans la casserole avec les courgettes et les lardons. Eteignez le feu, incorporez les œufs battus et mélangez le tout, jusqu'à obtenir des pâtes crémeuses.
6. Servez et parsemez de parmesan et huile d'olive.

J'ai choisi cette recette parce que c'est l'une des premiers plats que j'ai appris à préparer et du coup je l'affectionne particulièrement.

Pour moi elle représente la tradition italienne avec une pincée de nouveauté car la Carbonara est une spécialité très typique mais avec les courgettes on peut créer une variante encore plus riche et savoureuse !

TIRAMISU À LA PISTACHE



Ingrédients

250 g de mascarpone,
250 ml de crème fraîche,
200 g de crème à la pistache,
20 boudoirs,
café froid (non sucré), pistaches
concassées



Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le mascarpone et la crème fraîche et battez-les jusqu'à ce que le tout soit bien fouetté.
2. Incorporez-y la crème à la pistache et mélangez bien.
3. Imbibez les boudoirs avec le café froid, puis disposez-les dans un plat pour former une couche.
4. Recouvrez les boudoirs avec la crème, parsemez de pistaches concassées, puis formez une autre couche de boudoirs imbibés avec le café.
5. Egouttez les pâtes « al dente » et versez-les dans la casserole avec les courgettes et les lardons. Eteignez le feu, incorporez les œufs battus et mélangez le tout, jusqu'à obtenir des pâtes crémeuses.
6. Recouvrez le tout avec la crème et parsemez de pistaches concassées.

J'ai choisi cette recette parce que le tiramisu est l'un de mes desserts préférés et il est vraiment facile à faire.

Comme pour la recette précédente, pour moi ça représente le mélange entre la tradition et l'innovation parce que le tiramisu classique peut être agrémenté de plusieurs façons : avec des fraises, des noisettes, des bananes, du coco... ou bien, comme dans ce cas, avec des pistaches !



ANGLETERRE - CATHERINE

Je viens de York dans la région de Yorkshire en Angleterre. J'effectue actuellement mon volontariat européen à l'APJC, qui est la MJC-CS des Pavillons-sous-Bois.

Je travaille avec le public jeunesse de la structure depuis septembre dernier.

Le Royaume-Uni n'est pas très connu pour ses spécialités culinaires. En tant que nation, nous avons découvert que de nombreux autres pays du monde ont des recettes bien plus intéressantes à offrir que notre propre repas traditionnel composé de 'viande et de deux légumes'. C'est pourquoi le Britannique moyen a un régime alimentaire assez varié, composé d'aliments d'inspiration indienne, chinoise et italienne. Cependant, il y a des plats britanniques qui m'ont beaucoup manqué pendant mon année en France. Ce sont les gâteaux et les desserts qui accompagnent si bien une tasse de thé. Le Victoria sponge cake en est un bon exemple. C'est un plat que j'associe au printemps et aux invitations chez des amis ou dans des familles, et où l'on se retrouve autour d'une tasse de thé et d'une part de gâteau.

YORKSHIRE PUDDINGS

Ingrédients pour 4 personnes

200g de farine
3 œufs (2 œufs entiers et un blanc d'œuf)
300ml de lait
4 cuillères à soupe d'huile végétale
Une pincée de sel



Préparation

1. Mettez 200 g de farine ordinaire et un peu de sel dans un grand bol, incorporez 3 œufs, puis ajoutez lentement 300 ml de lait en fouettant jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à une journée.
3. Chauffez le four à 220°. Versez 4 cuillères à soupe d'huile végétale dans les trous d'un moule à muffins à 12 trous, puis faites chauffer le moule au four pendant 5 minutes.
4. Versez délicatement le mélange de pâte dans le moule, puis faites cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et levée.

VICTORIA SPONGE CAKE



Ingrédients

4 œufs
225 g de sucre en poudre,
plus un peu de sucre pour saupoudrer
le gâteau fini
225 g de farine auto-levante
2 cuillères à café de levure chimique
225 g de beurre à température ambiante,
plus un peu de beurre supplémentaire pour
graisser les moules.

Pour servir :

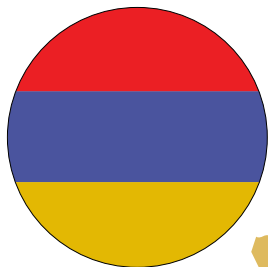
- confiture de fraises ou de framboises
- crème double fouettée (facultatif)



Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Graissez et tapissez deux moules de 20 cm de diamètre. Tapissez ensuite le fond d'un cercle de papier sulfurisé.
2. Cassez les œufs dans un grand saladier, puis ajoutez le sucre, la farine, la levure chimique et le beurre. Mélangez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés à l'aide d'un batteur électrique (vous pouvez aussi utiliser une cuillère en bois), mais veillez à ne pas trop mélanger.
3. Répartissez le mélange de manière égale dans les moules : il n'est pas nécessaire d'être exact, mais vous pouvez peser les moules remplis si vous voulez vérifier. Utilisez une spatule pour retirer tout le mélange du bol et lissez doucement la surface des gâteaux.
4. Faites cuire les gâteaux sur la grille centrale du four pendant 25 minutes. Vérifiez-les au bout de 20 minutes. Les gâteaux sont cuits lorsqu'ils sont dorés et se détachent du bord des moules. Pressez-les doucement pour vérifier. Mettez-les de côté pour qu'ils refroidissent dans leurs moules pendant 5 minutes. Passez une palette ou un couteau à beurre arrondi sur le bord intérieur des moules et retournez soigneusement les gâteaux sur une grille de refroidissement.
5. Pour assembler le gâteau, placez un gâteau à l'envers sur une assiette et étalez-y une bonne quantité de confiture. Si vous le souhaitez, vous pouvez également étaler de la crème fouettée. Recouvrez avec le deuxième gâteau, face supérieure vers le haut. Saupoudrez de sucre en poudre

Le traditionnel repas rôti, que l'on mange en famille le dimanche et qui comprend généralement une viande rôtie ou un plat végétarien, des pommes de terre rôties, des légumes et une sauce, me manque également. Il s'accompagne d'une spécialité de ma région, le yorkshire pudding. Quand j'étais enfant, j'aidais mon père à préparer la pâte à yorkshire pudding qui accompagnait notre dîner rôti chaque semaine. C'est donc un plat qui a une grande valeur sentimentale et je suis sûr qu'il serait ravi de savoir que sa recette est partagée en dehors du Yorkshire.



ARMÉNIE - NARINÉ

Je viens d'Artik une ville située dans le Marz de Shirak en Arménie. J'effectue mon volontariat au Centre Social Jacques Prévert à Gagny.

DOLMA

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de viande de bœuf hachée
1 bocal de feuilles de vigne
1 poignée de riz blanc
1 gros oignon
1 petit boîte de concentré de tomates
un morceau de pain (1/8 baguette)
une pincée de quatre-épices
un peu d'aneth
un peu de menthe (ou persil)
sel, poivre



Préparation

Quelques jours plus tôt (au moins 2 jours), faites déssaler les feuilles de vigne en les mettant sans leur sauce dans de l'eau, dans une boîte en plastique au réfrigérateur.

1. Faites tremper le pain dans un peu d'eau pour qu'il devienne malléable.
2. Émincez l'oignon, hachez l'aneth et la menthe (ou le persil).
3. Prenez un grand plat creux et mettez-y la viande avec le pain humide, l'oignon le concentré de tomates, les épices, le riz cru et les aromates.
4. Malaxez avec les mains ou à la fourchette jusqu'à ce que le tout forme une farce bien mélangée.
5. Prenez une feuilles de vigne, enlèvez la queue et posez-la bien à plat sur le plan de travail, pointe de la feuilles vers vous.
6. Déposez au centre une quantité de farce de la forme et grosseur d'un pouce.

7. Refermez le Dolma en commençant par les côtés, puis le haut et enfin faites rouler le tout vers vous de manière à refermer avec la pointe de la feuille . Ces gestes sont à la fois délicats et fermes (il faut que les feuilles de vigne puissent rester bien fermées pendant la cuisson).

8. Disposez les feuilles de vigne farcies une à une dans le fond d'un fait-tout, en rond, puis faites une deuxième couche et une troisième si nécessaire.

9. Couvrez d'eau et mettez à cuire à feu doux pendant 1/2 heure.

10. En fin de cuisson, goûtez et au besoin remettez à cuire dix minutes.

11. Videz l'eau et conservez les Dolmas au frais. Et voila !!!

«Dolma» est un repas traditionnel en Arménie. On mange cela avec notre famille et nos proches. On le prépare pour les gens a qui nous voulons faire plaisir. Ma mère le prépare lorsque nous recevons des invités importants.

Il y a différentes versions de dolmas dans les pays du Caucase.



Erasmus+

Journée de l'Europe 2021



Association Pavillonnaise pour la Jeunesse et la Culture

23 allée Etienne Dolet - 93320 Les Pavillons-sous-Bois - Tél. : 01 48 02 07 79

www.apjc.org