

La cuisinerie

Des recettes à vos assiettes



HÉTIS



Sommaire

Avant-propos.....5

Les entrées.....7

Gaufres à la carotte et à la courgette	9
Pancakes à la carotte et au chou-fleur	11
Quiche courgettes et fromage	13
Roulés au jambon et à la Vache qui rit	15
Samoussas	17
Muffins au saumon	19
Soupe à la courge butternut	20
Œufs mimosa	21
Salade tunisienne	22
Salade de carottes et céleri rapés à la crème fraîche	23
Salade de concombre au fromage blanc	23
Galettes <i>Msemen</i>	25
Chorba	27

Les plats.....29

Saucisses lentilles	31
Gratin de courgettes	33
Gratin de crozets	35
Pâtes aux brocolis	37
Gnocchi à la romaine	38
Poêlée de légumes	39
Tajine	41
Tajine tunisien	42
Hachis parmentier	43

Les desserts et goûters.....45

Pancakes à la banane sans œuf	47
Crêpes	49
Gâteau au chocolat	51

Avant-propos

Nous avons réalisé ce livret de recettes dans le cadre de notre formation de technicien•ne en intervention sociale et familiale (TISF). Nous exerçons en tant que salarié.e.s ou stagiaires dans différentes structures (associations de quartier, structures accompagnant des personnes en situation de handicap, associations d'aide aux familles). Porté.e.s par une approche globale et préventive de la santé, nous avons mené ce projet durant une année. Précisons qu'il fait suite à des recherches¹ sur les liens entre santé et alimentation et sur les recommandations qui visent à améliorer la qualité nutritionnelle des repas et à diminuer la consommation d'aliments ultra transformés. Les études montrent que les familles les plus précaires sont également celles qui seront les plus enclines à consommer ces produits. Fort.e.s de ce constat et puisque nous accompagnons justement familles et personnes en difficulté sociale, nous avons souhaité construire un outil multifonction.

Les recettes présentées dans ce livret proviennent pour la plupart de suggestions que nous avons apportées dans le cadre de nos interventions aux familles. D'autres ont été collectées auprès de familles accompagnées qui ont été sollicitées pour partager et transmettre leur savoir-faire.

Y figurent des préparations culinaires simples, contenant bien souvent peu d'ingrédients. Nous voulions avant tout susciter l'envie de préparer ses propres repas. Par souci de prendre en compte les petits budgets ou encore les fins de mois difficiles, il était important pour nous d'apporter des recettes peu coûteuses qui ne renient pas le plaisir gustatif, ni l'équilibre alimentaire d'ailleurs. C'est pourquoi, les préparations sont souvent assorties de suggestions d'accompagnements permettant de respecter cet équilibre.

La plupart des recettes de ce livret sont contextualisées, décrivant des situations d'accompagnement portant sur des difficultés liées à l'alimentation. Proposée comme une réponse possible, la recette devient un outil permettant de les dépasser.

Au-delà de ces objectifs, ce livre témoigne au travers des courtes situations professionnelles que la cuisine est aussi un langage qui en tant que tel permet de tisser des liens, favoriser les échanges entre professionnels et personnes accompagnées ou au sein des familles. Partant de ce constat, nous avons plaisir à transmettre ce travail afin qu'il puisse servir. Il s'agit non seulement de fournir des idées de repas, mais aussi de partager un outil où cuisiner est entendu comme un support permettant certes de se réapproprier son alimentation, son quotidien, son rythme, mais également pour soutenir les liens intra-familiaux.

¹ Serge Hercberg, Mélanie Deschasaux, Mathilde Touvier (EREN), La santé passe par l'assiette et l'activité physique, consulté le 14 Octobre 2022, in <https://www.inserm.fr/dossier/nutrition-et-sante/>



Les entrées

Un mercredi après-midi, j'interviens au domicile d'une famille: un couple et leurs trois enfants âgés de huit, quatre et deux ans. Ce jour-là, le plus jeune a peu mangé au déjeuner. Manque d'appétit? Goût prononcé pour les sucreries? Sa mère se questionne et me demande de l'aider à préparer un repas équilibré pour le dîner.

Et si j'en profitais pour proposer une activité ludique et créative aux enfants qui leur donnerait envie de manger. Et pourquoi pas un trompe l'œil!



Objectifs

Stimuler l'appétit de l'enfant en préparant avec lui le repas.

Proposer une activité ludique et créative.

Découvrir de nouvelles saveurs.



Équilibre du repas`

Les gaufres aux légumes peuvent être accompagnées d'un œuf et de crudités.



Gaufres à la carotte et à la courgette

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 carotte
1 courgette
250 g de farine
25 cl de lait écrémé
50 g de beurre fondu
2 œufs
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de levure

Préparation

Laver les légumes.

Peler et râper la carotte et la courgette à l'aide d'une râpe à légumes en forme de tagliatelles.

Faire fondre à feu doux le beurre dans une casserole.

Dans une poêle à feu doux avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, mettre la carotte et la courgette râpées.

Dans un récipient, mélanger la farine, le lait écrémé, les œufs, le sel, le poivre, la levure et le beurre fondu afin d'obtenir une pâte homogène.

Une fois les légumes cuits, les verser dans la pâte et mélanger le tout. Faire chauffer le gaufrier, verser la préparation et faire cuire 3 à 4 minutes.

Un jeudi, j'interviens avec ma tutrice au sein du domicile de la famille C. La mère vit seule avec son enfant âgé d'un an. Atteint d'une maladie orpheline, l'enfant doit suivre un régime alimentaire qui demande temps et organisation pour la préparation des repas. Un temps précieux qui manque parfois à la mère. Ce jour-là afin qu'elle puisse réaliser des démarches administratives et honorer un rendez-vous, je propose de prendre le relais pour cuisiner. Après avoir endormi sa fille, la jeune femme sort. Je rejoins ma tutrice dans la cuisine pour préparer le goûter et le repas du soir pendant que la petite fille fait sa sieste.



Objectifs

Faciliter l'alimentation de l'enfant en cherchant l'indépendance au moment des repas grâce à l'expérience main-bouche.

Soutenir la coordination gestuelle.

Rendre le repas attractif.

Stimuler les papilles gustatives.



Équilibre du repas

Les pancakes aux légumes peuvent être accompagnés d'un œuf et de crudités.



Pancakes à la carotte et au chou-fleur

Pour 8 pancakes environ

Ingrédients

- 1 carotte
- 100 g de chou-fleur
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de levure

Préparation

Mettre de l'eau dans la casserole jusqu'à ébullition.

Mettre les légumes dans la casserole.

Vérifier avec une fourchette la cuisson des légumes qui sera fondante.

Une fois cuits, égoutter les légumes dans une passoire.

Mettre les légumes, l'œuf, la farine, le lait, l'huile d'olive et la levure dans un mixeur et mixer le tout.

Dans une grande poêle chaude, à feu moyen, verser des cuillères à soupe de la préparation pour faire les pancakes.

Retourner les pancakes sur l'autre face quand ils commencent à gonfler et faire des bulles, environ 2 minutes sur chaque face.

J'interviens régulièrement auprès d'une famille. Madame, âgée de cinquante ans, se sent fatiguée et débordée. Elle élève seule son fils de cinq ans. Au quotidien, elle a besoin d'aide pour s'occuper de son enfant, entretenir le logement et pour préparer les repas. Ah la cuisine! Comment s'y prendre? Que faire? Madame n'apprécie pas cette activité et signale commodément qu'elle « ne sait pas cuisiner ».

Qu'à cela ne tienne! Puisque l'enfant mange facilement et qu'il est curieux, je propose un jour un atelier cuisine en famille.

Nous réalisons donc une quiche et un gâteau avec l'enfant.



Objectifs

Diversifier l'alimentation de l'enfant.

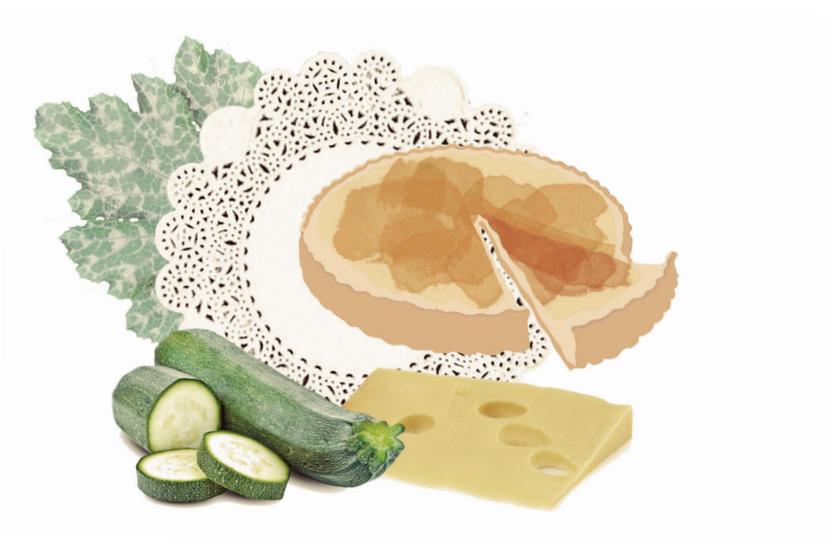
Transmettre des techniques culinaires simples et peu coûteuses.

Recréer le lien familial.



Équilibre du repas

La quiche peut être accompagnée de crudités.



Quiche courgettes et fromage

Ingédients

1 pâte brisée
Sel, poivre
2 courgettes
2 oignons
1 paquet de Cheddar en tranches
½ pot de crème fraîche
Gruyère râpé
Quelques cuillères à soupe d'huile

Préparation

Préchauffer le four, précuire la pâte brisée dans un moule à tarte.
Faire cuire les courgettes coupées en cube et les oignons émincés avec un peu d'huile.

Dans un saladier, mélanger les légumes avec la crème fraîche, le fromage en morceaux, le sel et le poivre.

Verser la préparation sur la pâte.

Faire cuire 20 minutes puis ajouter le gruyère en fin de cuisson.

J'interviens auprès d'une famille qui se compose des deux parents et de leurs trois enfants âgés de dix, six et trois ans. Un après-midi, alors que nous rentrons d'une sortie à la plage avec la mère et ses enfants, Madame me demande si je peux l'aider à mettre en place une activité culinaire avec les enfants. « Si vous voulez ! », lui répondis-je. En ouvrant le frigo, peu de choses se présentent à nous.

Je regarde de plus près : « Tiens il y a cette pâte feuilletée bientôt périmée, de la vache qui rit, un paquet de jambon entamé, un autre de poulet en tranches ». Et tous les cinq autour de la table, nous improvisons la confection de feuilletés.



Objectifs

Réaliser une activité simple et valorisante pour les enfants.

Travailler la transmission et les liens familiaux.

Évoquer de possibles variantes de la recette, pour être réappropriée (en utilisant du saumon, des petits morceaux de poulet, d'autres fromages, les restes de plats cuisinés).



Équilibre du repas

Les roulés peuvent être accompagnés de crudités, salade verte ou de légumes poêlés.



Roulés au jambon et à la Vache qui rit

Ingédients

- 1 pâte feuilletée
- 4 tranches de jambon
- 6 portions de Vache qui rit
- 1 jaune d'œuf
- Quelques brins de persil (facultatif)

Préparation

- Préchauffer le four à 200°C.

Ciseler le persil.

Dérouler la pâte feuilletée et déposer les tranches de jambon en laissant un espace d'un centimètre sur les bords.

Étaler la Vache qui rit sur le jambon et parsemer de persil.

Rouler la pâte sur elle-même en serrant et badigeonner de jaune d'œuf battu.

Couper le boudin en morceau de 1 cm d'épaisseur.

Disposer les morceaux sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner pour 25 à 30 minutes. Laisser les roulés tiédir avant de les déguster.

J'accompagne une famille qui compte cinq enfants âgés de treize, onze, neuf, quatre et deux ans. La mère, bonne cuisinière, aime élaborer des recettes qui viennent des Comores, son pays d'origine. Un mercredi, durant mon intervention, les enfants demandent pour le déjeuner des samoussas. Pour faire plaisir à ses enfants, la mère entame la préparation, bien entourée dans la cuisine. Autour de la table, chacun regarde et participe au façonnage et au pliage des samoussas. Et puis manger avec les doigts, quel plaisir ! Et comme c'est amusant !

Et moi, ce jour-là, je saisis l'opportunité de participer à la confection et demande à la mère sa recette, lui précisant bien qu'elle serait présentée dans le livre.



Objectifs

Partager un moment de convivialité.

Tisser les liens familiaux et évoquer des souvenirs.

Cuisiner à moindre budget.

Transmettre des gestes et des techniques culinaires.



Équilibre du repas

Les samoussas peuvent être accompagnés de crudités.



Ingédients

-
1 kg de bœuf
Cardamome
Cannelle
Curcuma
Sel
Cébette
Persil
Échalotte
Petit piment rouge (facultatif)
Feuilles de brique
Huile pour la friture (colza, tournesol)

Préparation

-
Couper la viande en petits morceaux et la faire revenir avec l'échalotte. Lorsque la viande est cuite, rajouter les épices (environ 1 cuillère à café), le persil et la cébette finement ciselés. Saler. Laisser refroidir. Mixer la préparation.

Enrobage

-
Prendre 1 feuille de brique, la couper en 2 parties et les superposer. Mettre un peu de viande en bas de la brique et faire des triangles afin de former un cône. Fermer le cône avec un peu d'eau. Répéter l'opération pour obtenir le nombre de cônes souhaités. Dans un grand faitout, chauffer une huile qui puisse monter en température. Faire dorer les cônes puis les déposer sur du papier absorbant. Servir chaud.

La recette suivante a été proposée par une association de quartier lors d'un atelier cuisine destiné à un groupe de cinq enfants âgés de trois à cinq ans.



Objectifs

Développer l'autonomie, la créativité et la curiosité.

Faire plaisir.

Éveiller au goût, à la cuisine et à l'alimentation.

Apprendre et développer des compétences au fil des ateliers culinaires.

Apprendre les règles de sécurité et les risques.



Équilibre du repas

Les muffins peuvent être accompagnés de crudités.



Muffins au saumon

Pour une dizaine de pièces

Ingrédients

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de saumon
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 125 g de fromage mozzarella ou cheddar râpé
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à soupe de lait
- Poivre
- Ciboulette

Préparation

Enlever la peau du saumon. Ensuite, sur une assiette, le défaire en morceaux et l'écraser avec une fourchette.

Casser les 3 œufs tout doucement dans un saladier.

Ajouter l'huile aux œufs et mélanger avec un fouet.

Ajouter le fromage, la farine, la levure chimique, le lait et mélanger.

Ajouter le saumon, l'oignon, l'ail, le poivre, la ciboulette dans le saladier et mélanger.

Répartir la pâte dans le moule ou les caissettes.

Mettre à cuire au four une vingtaine de minutes à 200 °C.



Soupe à la courge butternut

La soupe de couleur orange est plus facilement mangée par les enfants

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 3 carottes
- 1 courge butternut
- 3 pommes de terre
- Sel
- Poivre
- 4 épices (cumin, coriandre, curcuma, paprika)

Préparation

Éplucher tous les légumes et les couper en morceaux.
Les mettre à cuire en les recouvrant d'eau, ajouter les épices.
Laisser cuire à feu fort et couvert jusqu'à ce que les morceaux de butternut soient tendres (environ 30 min)
Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un joli velouté orange. Réajuster l'assaisonnement en sel selon votre convenance.



Oeufs mimosa

Les œufs mimosa peuvent être préparés en famille, avec de jeunes enfants qui apprécieront de farcir les blancs d'œufs.

Pour 4 personnes

Ingrédients

5 œufs
1 cuillère à café de moutarde
Huile de tournesol ou de colza
Sel, persil

Préparation

Faire chauffer de l'eau avec du vinaigre pour éviter que l'œuf ne se casse à la cuisson.

Lorsque l'eau bout y déposer délicatement 4 œufs et laisser cuire 8 min.

Les laisser refroidir dans de l'eau froide 5 min pour faciliter l'épluchage.

Pendant la cuisson, préparer la mayonnaise. Attention! Tous les ingrédients doivent être à température ambiante.

Casser un œuf en séparant le jaune, du blanc.

Dans un bol mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, le sel et le poivre, puis progressivement, incorporer l'huile et fouetter le mélange pour que la mayonnaise épaississe.

Une fois les œufs refroidis, les couper en deux, retirer le jaune et l'émietter puis le mélanger à la mayonnaise.

Refarcir les blancs d'œufs avec le mélange et décorer si envie avec un brin de persil ou autre.

Mettre au frais en attendant le repas.

Les œufs mimosa s'accompagnent d'une salade verte.



Salade tunisienne

Pour 6 personnes

Ingédients

4 tomates bien fermes
2 poivrons verts
1 oignon
1 concombre
1 boîte de thon
3 œufs
Sel
Poivre
Huile d'olive
Citron
Vinaigre
Quelques feuilles de menthe

Préparation

Laver le concombre, les tomates, les poivrons et l'oignon.
Couper le tout en dés et les mettre dans un saladier.
Mélanger le vinaigre, le jus de citron, le sel, le poivre, et l'huile d'olive dans un bol ; assaisonner la salade avec cette vinaigrette.

Pour finir

Ciseler les feuilles de menthe. Avec la menthe finement coupée, décorer les œufs durs coupés en morceaux et les miettes de thon.
Servir frais.



Salade de carottes et céleri rapés à la crème fraîche

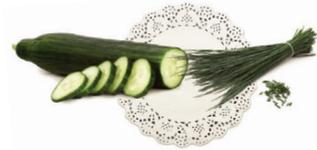
Pour 4 personnes

Ingrédients

-
4 carottes
1 quart de céleri
250 g de crème fraîche
Sel
Poivre

Préparation

-
Éplucher les carottes et les râper.
Éplucher le céleri. S'il est entier, le couper en quatre puis le râper de la même manière.
Mélanger le tout avec la crème fraîche. Saler, poivrer à votre convenance.



Salade de concombres au fromage blanc

Pour 4 personnes

Ingrédients

-
4 concombres
250 g de fromage blanc
Ciboulette
Sel
Poivre

Préparation

-
Laver et éplucher les concombres, les couper en fines rondelles, mélanger au fromage blanc, rajouter la ciboulette finement coupée.
Saler et poivrer à votre convenance.

J'interviens au domicile d'un couple et de leurs trois enfants âgés de six, cinq et un ans le mercredi après-midi. Monsieur qui travaille toute la semaine est très rarement présent au domicile. Ce jour-là, il décide de préparer les galettes que toute la famille adore, même si elles sont quand même bien pimentées.

Le père aux fourneaux, je lui parle du projet de recueil de recettes et lui propose d'y participer : « Votre recette, elle pourrait intéresser d'autres familles. Vous seriez d'accord pour la partager ? »

À la fin de mon intervention, Monsieur me tend un papier : « C'est pour vous ! » Dessus figure la recette qu'il vient de rédiger.



Objectifs

Transmettre et valoriser un savoir faire.

Repérer les liens qui se tissent en famille.



Équilibre du repas

Les galettes peuvent être accompagnées de crudités.



Galettes (Msemen)

Pour 6 personnes



Ingrédients

Pour la pâte

250 g de farine
250 g de semoule fine
1 cuillère à soupe d'huile
Une pincée de sel
Eau

Mélanger la farine, la semoule et le sel. Verser l'eau petit à petit de façon à obtenir une pâte homogène. Pétrir cette pâte et former des boules. Enduire les boules d'huile et les aplatir en galette. Laisser reposer le temps de préparer la garniture.

Pour la garniture

2 oignons émincés
1 poivron émincé
10 champignons émincés
200g de viande hachée (ou merguez)
Julienne de légumes
100g de fromage râpé
1 cuillère à café de piment doux
1 cuillère à café de cumin
2 cuillères à soupe de coriandre ciselée

Préparation

Dans une poêle, faire revenir les oignons dans un peu d'huile, ajouter les poivrons, les champignons et les légumes. Mélanger le tout et ajouter la viande, le piment et les épices.

Cuire les galettes de chaque côté dans une poêle.

Poser la garniture sur chaque galette.

Ajouter le fromage râpé, plier en 2 et refaire chauffer dans la poêle.

J'interviens au domicile de la famille T., un couple avec deux enfants âgés de deux ans et cinq mois. Ce jour-là, j'accompagne madame et ses enfants lors des courses. Il pleut, il fait froid. Un peu en mal d'idées, elle me dit : « une petite soupe nous ferait du bien ». Je lui suggère la soupe de légumes qui conviendrait à toute la famille. Sa fille ne mange des légumes cuits que sous forme de soupe et cela réchauffe bien. Madame me rétorque : « c'est que je préfère la soupe de chez moi, elle me réconforte ! »

Là, je saisis l'occasion : « Et cette recette madame, vous seriez d'accord pour la donner et qu'elle apparaisse dans le livre de recettes ? » Je vous laisse deviner sa réponse.



Chorba

Pour 6 personnes

Ingédients

-
1 oignon
2 carottes
2 courgettes
1 botte de coriandre
1 petite boîte de concentré de tomates
2 poivrons
1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de cannelle
1 boîte de pois chiches
100 g d'orge ou de blé concassé
ou de langues d'oiseaux..

Préparation

-
Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans une cuillère à soupe d'huile.

Ajouter les légumes coupés, les herbes ainsi que les épices et cuire à feu moyen pendant une quinzaine de minutes.

Ajouter le concentré de tomates préalablement dilué dans un verre d'eau et les pois chiches.

Recouvrir le tout d'eau et laisser cuire 30 minutes environ.

Retirer les légumes de la cocotte, les mixer (à l'exception des pois chiches) et les verser de nouveau dans la cocotte. Faire bouillir le tout et ajouter l'orge ou le blé. Laisser cuire quelques minutes et servir avec quelques brins de coriandre ciselés.



Les plats

J'interviens chaque semaine le samedi au domicile d'une famille se composant d'une mère et de son enfant de deux ans et demi. L'enfant a bon appétit mais est légèrement en surpoids. Dans le cadre de mes interventions, je dois veiller à ce qu'il ait une alimentation équilibrée. Sa mère, sensibilisée à la santé de son enfant, cuisine le vendredi soir. Elle a besoin de conseils pour équilibrer ses menus.

Depuis que je connais l'organisation qui lui convient, je lui ai proposé que nous nous appelions le vendredi pour parler des repas du week-end. Soucieuse des enjeux de l'alimentation, elle a bien voulu participer à la collecte en transmettant sa recette.



Saucisses lentilles

Pour 2 personnes

Ingrédients

300 grammes de lentilles
3 saucisses
2 carottes
1 pomme de terre
Une feuille de laurier
1 oignon
Sel
Poivre

Préparation

Cuire les lentilles dans un litre d'eau environ.

Emincer l'oignon.

Couper les carottes en dés et les pommes de terre en 4.

Lorsque les lentilles sont presque cuites, ajouter les carottes, les pommes de terre, les saucisses, la feuille de laurier, le sel et le poivre.

Laisser mijoter quelques minutes pour que les légumes et les saucisses finissent de cuire.

Un samedi, j'interviens au domicile d'une mère et de son enfant âgé de deux ans et demi. Madame manque d'idées car son enfant doit manger des légumes et elle ne sait pas trop quoi lui proposer. En effet, il les apprécie peu et n'accepte pas de goûter les aliments de couleur verte.

« Vous savez faire un gratin de courgettes ? » Lui demandai-je. Après un petit non de la tête, je lui propose la recette suivante, en l'adaptant pour son petit mangeur récalcitrant à la couleur verte des légumes.



Objectifs

Proposer des astuces culinaires.

Stimuler les papilles gustatives.

Diversifier l'alimentation de l'enfant.



Équilibre du repas

Le gratin de légumes peut être accompagné d'une viande grillée, de poisson frais ou en conserve, de pois chiches ou de riz.



Gratin de courgettes

Pour 4 personnes

Ingrédients

3 courgettes
1 oignon
20 cl de crème liquide
2 œufs
Fromage râpé
Sel
Poivre

Préparation

Éplucher les courgettes et les couper en rondelles.

Faire revenir l'oignon coupé dans une poêle avec une noisette de beurre. Ajouter les rondelles de courgettes. Mélanger le tout et laisser cuire quelques minutes.

Dans un bol, mélanger les œufs, la crème, le fromage râpé, le sel et le poivre.

Beurrer un moule et y mettre les courgettes cuites.

Verser le mélange œuf, crème, fromage. Mettre au four 180° pendant environ 20 minutes.

J'accompagne une famille qui se compose d'un couple et de leurs deux enfants. Au fil de nos échanges, je comprends qu'ils manquent d'inspiration et d'idées repas.

« Connaissez-vous les crozets ? » La famille est enthousiaste à l'idée de découvrir ce gratin, originaire de Savoie.



Objectifs

Proposer de nouvelles recettes.

Découvrir des saveurs.

Rassembler la famille autour d'un plat commun.

Régaler les papilles.



Équilibre du repas

Le gratin peut-être accompagné d'une simple salade verte et de fruits.



Gratin de Crozets

Pour 4 personnes

Ingrédients

500 g de Crozets
2 paquets de lardons
1 Reblochon
150 g de crème fraîche
1 oignon
Sel
Poivre
1 petite bouteille de vin blanc

Préparation

Mettre de l'eau à bouillir puis y mettre les crozets à cuire pendant une vingtaine de minutes.

Éplucher et couper l'oignon en petits morceaux.

Dans une poêle, faire revenir les lardons avec l'oignon.

Découper le reblochon en tranches.

Une fois que les crozets sont cuits, les placer dans un plat avec l'oignon, les lardons.

Ajouter un peu de crème fraîche, du sel, du poivre et déposer les tranches de reblochon dessus.

Mettre le plat au four 25 min à 180°.

Une mère de famille que j'accompagne me sollicite. Elle demande des conseils et recherche des idées de recettes faciles, rapides, qui nécessitent peu d'ingrédients et qui plairaient à ses enfants.

Après quelques échanges, je lui présente quelques propositions qui pourraient l'aider dans son quotidien et lui faire découvrir de nouveaux plats. Ainsi, nous avons cuisiné des pâtes aux brocolis un jour et des gnocchis à la romaine un autre.



Objectifs

Diversifier l'alimentation et les saveurs

Cuisiner à moindre coût

Proposer des idées de recettes



Équilibre du repas

Les pâtes aux brocolis peuvent être accompagnées d'un peu de thon, d'une viande ou de poisson grillé.



Pâtes aux brocolis

première proposition

Pour 2 personnes

Ingédients

-

1 bouquet de brocolis
250 g de pâtes au choix
Huile d'olive
Sel
Poivre
Parmesan (facultatif)

Préparation

-

Laver et couper le brocoli en petits bouquets.

Porter à ébullition 1 litre d'eau dans une casserole.

Ajouter les petits bouquets de brocolis et laisser cuire environ 20 minutes à feu moyen.

Quand la cuisson est fondante, retirer les brocolis et les disposer dans une assiette. Les écraser avec une fourchette.

Garder l'eau de cuisson et rajouter de l'eau afin de remplir les $\frac{3}{4}$ de la casserole et faire bouillir.

Mettre les pâtes à cuire.

Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les remettre dans la casserole.

Rajouter les brocolis, mélanger le tout et ajouter un filet d'huile d'olive.

Saler et poivrer.

Selon le goût, saupoudrer de parmesan dans l'assiette.



Gnocchi à la romaine

deuxième proposition

Pour 2 ou 3 personnes

Ingrédients

-
75 cl / 750 ml de lait
100 g de semoule fine
25 g de beurre
90 g de fromage râpé
Sel, poivre

Préparation

-
Préchauffer le four à 180°.
Dans une casserole, faire chauffer le lait à feu doux.
Saler et poivrer.
Ajouter la semoule fine en tournant doucement avec une spatule en bois pendant un peu plus de 5 minutes.
Quand le mélange devient un peu épais, arrêter la cuisson.
Rajouter le beurre et le fromage râpé.
Mélanger le tout.
Beurrer un plat en verre de taille moyenne.
Mettre le mélange dans le plat.
Faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes.

Ce plat peut se déguster avec un steak haché, du poisson pané, des galettes de légumes ou bien des nuggets (poulet, végétal...)



Poêlée de légumes

Pour 4 personnes

Ingrédients

2 carottes
2 courgettes
200 g de haricots verts
1 oignon
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de légumes
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café d'épices (cumin, curry, paprika ou gingembre)
Herbes fraîches (basilic, menthe ou persil)

Préparation

Éplucher l'ail, l'oignon, les carottes, et les courgettes.

Équeuter les haricot verts (s'il sont frais).

Trancher l'oignon, les carottes, les courgettes en julienne (fines frites) ou en rondelles. Hacher les gousses d'ail.

Faire chauffer un wok ou une cocotte, y versez l'huile d'olive, puis commencer par faire revenir quelques minutes l'ail et l'oignon à feu vif.

Ajouter les légumes et les poêler environ 10 min, à feu vif, en remuant régulièrement.

En fin de cuisson, ajouter le bouillon aux légumes et mélanger jusqu'à complète absorption. Parsemer d'herbes fraîches ciselées. Pour parfumer votre poêlée, vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de l'épice de votre choix.

Pour équilibrer le repas, la poêlée peut être accompagnée d'une viande grillée, de poisson frais ou en conserve, de pois chiches ou de riz.

J'interviens auprès d'une famille composée d'une mère et de ses quatre enfants. Madame se sent souvent débordée par les tâches du quotidien d'autant qu'elle cuisine en grande quantité car elle reçoit régulièrement ses frères pour le déjeuner et le dîner. La famille est en bonne entente mais les enfants écoutent peu et madame peine à asseoir son autorité parentale.

Je saisis l'opportunité pour lui proposer de participer à notre collecte de recettes, elle qui cuisine des plats succulents : « Et si nous élaborions ensemble un repas familial ? Vos enfants choisiront le plat et participeront à sa préparation. »

Après réflexion, le choix se fixe sur un tajine.



Objectifs

Partager un moment ludique et convivial.

Expérimenter une organisation.

Appuyer l'autorité parentale.



Pour 8 portions environ

Ingrédients

-
300 gr de bœuf haché
10 pommes de terre
2 oignons coupés en dés ou rappés
1 botte de persil plat (finement ciselé)
13 œufs
Sel
Poivre
Coriandre
Ail
Roses séchées
Huile de tournesol
Parmesan (facultatif)

Préparation

-
Faire bouillir les pommes de terre. Les écraser avec une fourchette et réserver.

Dans une poêle, mettre 2 cuillères d'huile d'olive. Faire revenir les oignons, le persil et la viande hachée.

Ajouter du sel et du poivre.

Mettre la viande et les pommes de terre dans un saladier.

Casser 10 œufs, ajouter du sel et du poivre, les épices et du parmesan (facultatif)

Mélanger le tout.

Dans un plat, mettre de l'huile de tournesol, déposer la préparation et aplatir.

Dans un saladier, casser les 3 œufs restants. Mettre du sel et du poivre. Battre. Les déposer au-dessus du tajine.

Placer le tajine en bas du four à 180°. Quand les bords sont colorés, mettre en haut du four pour faire griller.

Éteindre le four et garder au chaud.



Tajine tunisien

Le tajine tunisien est aussi un plat qui permet d'accommoder les restes de viande ou de légumes. Pour un repas équilibré, le tajine peut être accompagné d'une salade ou de crudités

Pour 4 personnes

Ingédients

-
Viande cuite coupée en petits morceaux
ou une boîte de thon
Légumes coupés en dés
1 bouquet de persil ou de coriandre
1 oignon
4 pommes de terre
6 œufs
Gruyère râpé ou restes de fromage
Sel
Poivre
Huile

Préparation

-
Dans une poêle, faire frire en petits dés les pommes de terre, y ajouter les morceaux de viande cuite, de thon et/ou les légumes et l'oignon coupés en cubes.

Saler et poivrer la préparation.

Verser la préparation dans un saladier.

Ajouter le persil ou la coriandre ciselés, les œufs et le fromage.

Mélanger et verser les oeufs battus dans un plat préalablement huilé.

Mettre au four 20 à 30 minutes (180°C).



Hachis parmentier

Au-delà des recettes, le hachis parmentier permet d'utiliser des restes de viande. Facile à réaliser, ce plat plaira à toute la famille. Pour équilibrer le repas, le hachis parmentier peut être accompagné d'une simple salade verte et de fruits.

Pour 4 personnes

Ingrédients

-
1 reste de viande mixée
6 pommes de terre maison
30 cl de crème liquide ou de lait
Gruyère râpé
Sel
Poivre

Préparation

-
Cuire les pommes de terre puis les mixer ou les écraser.
Y ajouter du beurre, de la crème liquide ou du lait, du sel, du poivre.
Bien mélanger.
Faire revenir votre reste de viande et bien mixer.
Dans un plat qui va au four, déposez la viande.
et ajouter la purée par dessus pour recouvrir la viande.
Saupoudrer le plat de fromage râpé.
Faire cuire et gratiner au four pendant 20 minutes.



**Desserts
&
gouters**

Un jeudi, j'interviens avec ma tutrice au sein du domicile de la famille C. La mère vit seule avec son enfant âgé d'un an. Atteint d'une maladie orpheline, l'enfant doit suivre un régime alimentaire qui demande temps et organisation pour la préparation des repas. Un temps précieux qui manque parfois à la mère. Ce jour-là, afin que la mère puisse réaliser des démarches administratives et honorer un rendez-vous, je propose de prendre le relais pour cuisiner. Après avoir endormi sa fille, la jeune femme sort. Je rejoins ma tutrice dans la cuisine pour préparer le goûter et le repas du soir pendant que la petite fille fait sa sieste. J'ai déjà présenté la recette associée au repas. Voici donc celle du goûter maintenant.



Objectifs

Faciliter l'alimentation de l'enfant en cherchant l'indépendance au moment des repas grâce à l'expérience main-bouche.

Soutenir la coordination gestuelle.

Rendre le repas attractif.

Stimuler les papilles gustatives.



Pour compléter ce goûter

Un yaourt sans sucre et un fruit pourront être proposés.



Pancakes à la banane sans œuf

Ingédients

- 2 bananes mûres
- 125 g de farine
- 1 cuillère à soupe de levure
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile

Préparation

- Mixer les bananes épluchées.
- Ajouter la farine, la levure, le lait et l'huile et mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène et lisse.
- Faire chauffer une poêle à feu moyen.
- Verser des cuillerées à soupe de la préparation pour former les pancakes.
- Retourner les pancakes quand ils commencent à gonfler et faire des bulles, laisser cuire environ 2 minutes sur chaque face.

J'interviens chaque semaine au domicile d'une jeune mère et de sa fille de cinq mois. Un jour lorsque j'arrive madame est effondrée. Elle me raconte qu'elle a été menacée deux jours auparavant et que portant plainte, elle a été entendue par la police. Et achevant le récit de ses mésaventures, elle me dit : « Vous ne voulez pas qu'on fasse des crêpes ? »

Je comprends que derrière cette demande, il y a l'enjeu d'un réconfort. Le sucré, madame l'apprécie un peu trop et c'est d'ailleurs un des objectifs de mes interventions que d'arriver à travailler l'équilibre alimentaire. Je l'aide à la préparation et à tour de rôle nous nous occupons de sa fille. La recette que je propose ici est le fruit d'une négociation avec madame sur la quantité de sucre. Madame en aurait bien mis davantage.



Objectifs

Soutenir madame en réalisant une activité qui l'apaise.

Alléger les recettes pour travailler l'équilibre alimentaire.



Pour compléter ce goûter

Un yaourt sans sucre et un fruit pourront être proposés.



Crêpes

Ingédients

-
400 g de farine
4 œufs
100 g de beurre
500 ml de lait
2 sachets de sucre vanillé
Huile pour la cuisson

Préparation

-
Mélanger la farine, les œufs, le beurre fondu et le sucre vanillé.
Ajouter le lait tout en remuant de façon à obtenir une pâte fluide.
Chauffer la poêle, ajouter environ une cuillère d'huile.
Enlever le surplus avec un essuie-tout.
Verser l'équivalent d'une louche dans la poêle et faire cuire les crêpes de chaque côté

J'interviens régulièrement auprès d'une famille. Madame, âgée de cinquante ans, se sent fatiguée et débordée. Elle élève seule son fils de cinq ans. Au quotidien, elle a besoin d'aide pour s'occuper de son enfant, entretenir le logement et pour préparer les repas. Ah la cuisine ! Comment s'y prendre ? Que faire ? Madame n'apprécie pas cette activité et signale commodément qu'elle « ne sait pas cuisiner ».

Qu'à cela ne tienne ! Puisque l'enfant mange facilement et qu'il est curieux, je propose un jour un atelier cuisine en famille.

Voici donc la recette du gâteau que nous avons préparé.



Objectifs

Diversifier l'alimentation de l'enfant

Transmettre des techniques culinaires simples et peu couteuses

Recréer le lien familial



Gâteau au chocolat

Ingédients

-
125 g de sucre
3 œufs
125 g de beurre
1 tablette de chocolat pâtissier
1 sachet de levure

Préparation

-
Mélanger les ingrédients dans l'ordre.
Beurrer le moule à gâteaux.
Verser la pâte et enfourner.
Faire cuire à 180°C pendant 20 min.

Ont contribué à la création de ce livre :

pour la rédaction

Virginie Alexandre, Fadila Benaïssa, Lucile Berenguier, Nadia Bouthaleb, Aurélie Caltagirone, Nicole Chabert, Yaye-Khady Faye, Assia Guellab Hadjout, Dominique Luong, Nell Marret-Tuil-Malhomme, Nathalie Techer, Kenza Yefsah Yaiche, Samir Zourane.

pour la coordination pédagogique

Amandine Plancade

pour la conception artistique et la fabrication

Pauline Jaballah

Promotion TISF

© 2024 HETIS

Haute Ecole du Travail et de l'Intervention sociale
6 rue Chanoine Rance Bourrey, 06000 Nice

Dépôt légal : février 2024

ISBN: 978-2-9575116-3-1

